**Дополнительная общеразвивающая программа**

**спортивной направленности**

# «Плавание»

Возраст учащихся: 7-8 лет

Срок реализации: 1 год

Составители: Сметанина А.В.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа направленности «Плавание» разработана на основе:

1. Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральным Законом №304-ФЗ от 31 июля 2020 года о внесении изменений в Федеральный Закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся;
3. Концепцией развития дополнительного образования детей от 04. 09. 2014 №1726-р (ред. от 30.03.2020);
4. Концепцией развития дополнительного образования, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 г. № 729-р в части определения ценностного статуса и социокультурной роли;
5. Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р.;
6. Указом Президента РФ от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
7. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16);
8. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Приказом Министерства просвещения России от 30.09.2020 №533 "О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196" (зарегистрировано в Минюсте России 27.10.2020 № 60590);
10. Приказом Минобрнауки России от 23.08.2017 №816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.09.2017 № 48226);
11. Постановлением Главного государственного врача РФ от 28 сентября 2020 года №28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
12. Законом Ленинградской области «О патриотическом воспитании в Ленинградской области» от 13 ноября 2015 года № 115-оз;
13. Распоряжением комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от «25» января 2017 № 167-р «Об утверждении регионального плана мероприятий по реализации в 2017-2020 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
14. Распоряжением Комитета по образованию администрации муниципального образования «Всеволожский муниципальный район» Ленинградской области от «13» апреля 2017 № 273 «Об утверждении муниципальной программы развития воспитания во Всеволожском районе Ленинградской области»;
15. Положением о разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ школ.

**Общая характеристика программы:**

Плавание — одно из эффективных средств закаливания человека, способствующее формированию стойких гигиенических навыков. Купание и плавание повышают сопротивление воздействию температурных колебаний, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям. Занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц — особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Занятия плаванием укрепляют аппарат внешнего дыхания, вырабатывают правильный ритм дыхания, увеличивают жизненную емкость легких (ЖЕЛ), поскольку плотность воды затрудняет выполнение вдоха и выдоха: вдоха — из-за давления воды на грудную клетку, выдоха — из-за сопротивления воды. Люди, систематически занимающиеся плаванием, имеют высокие показатели ЖЕЛ и экскурсии грудной клетки. Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью, как лечебное средство.

Особенно велико оздоровляющее и укрепляющее воздействие плавания на детский организм. Плаванию можно обучать детей с грудного возраста. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают также физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений; они также своевременно формируют «мышечный корсет», способствует выработке хорошей осанки, предупреждая искривления позвоночника, устраняют возбудимость и раздражительность. Дети, регулярно занимающиеся плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом, имеют более высокие показатели ЖЕЛ, гибкости, силы, меньше подвержены простудным заболеваниям. Умение плавать — жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Хорошо плавающий человек никогда не рискует жизнью, находясь в воде.

Занятия плаванием в школе способствуют повышению роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

## Актуальность программы

Плавание школьников позволяет расслабить организм после долгого учебного дня. Умеренная физическая нагрузка, в том числе и плавание, поддерживает мышцы в тонусе, способствует развитию мускулатуры, а также тренирует легкие и сердце. Занятия плаванием для школьников важны в плане психоэмоционального развития. Они способствуют становлению личности, дети учатся добиваться поставленных целей. В это время рекомендуется заниматься спортивно-оздоровительным плаванием.

Плавание является частью оздоровительной физической культуры. Оно основывается на принципах, теоретических положениях физической культуры, ее особенностях, а также учитывает современные тенденции ее развития.

Занятия плаванием в государственных образовательных учреждениях характеризуются невысоким уровнем состязательности, отсутствием ярко выраженной конкуренции между занимающимися, направленностью на оздоровление, самосовершенствование личности, постепенностью и последовательностью увеличения нагрузки.

Основные задачи, решаемые на занятиях плаванием: достижение и в дальнейшем поддержание желаемого уровня здоровья, повышение качества жизни, профилактика заболеваний, связанных с возрастом и вредными воздействиями окружающей среды, развитие физических качеств.

При занятиях плаванием физическая нагрузка должна способствовать улучшению функциональных показателей органов и систем организма, соответствовать привычному режиму двигательной активности.

Для укрепления здоровья применяют различные виды плавания: спортивное и прикладное плавание. Процесс обучения плаванию для многих непростой: у ребёнка существует естественный страх перед водой. Чтобы преодолеть его, необходимо сформировать у учащегося правильную мотивацию, поставить ясные цели, приложить трудолюбие и волю, чтобы научиться плавать.

Программа разработана на основании комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В. И. Лях, А. А. Зданевич в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования.

**Отличительной особенностью программы:**данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только плавательная подготовка, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес школьников к данному виду спорта.

**Новизна программы:** формирование знаний и умений, необходимых для формирования здорового образа жизни.

**Цель и задачи программы**

**Цель –** формирования культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья учащихся средствами плавания.

**Задачи:**

**Обучающие**:

- ознакомить с историей развития плавания, особенностями различных видов плавания;

- ознакомить с техникой безопасности в душевой; во время занятий в спортивном зале, в бассейне;

- научить оказывать первую помощь при травмах (порезах и ушибах);

- научить простейшим способам контроля за физической нагрузкой (измерить пульс);

- ознакомить с основами личной гигиены спортсмена;

- обучить выполнению общеразвивающих упражнений на воде и суше;

- обучить комплексам специальных упражнений;

- обучить способом плавания кроль на груди и кроль на спине;

- обучить навыкам закаливания, посредством водных процедур.

**Воспитательные**:

- сформировать устойчивый интерес к самостоятельным занятиям плаванием и физическим упражнениям;

- организовать формирование здоровье сберегающего стиля поведения обучающихся;

- воспитать положительные морально-волевые качества: смелость, дисциплинированность, честность, трудолюбие, самостоятельность;

- формировать доброжелательное отношение к товарищам, уважительное отношение к результатам своих достижений и успехам других.

- формировать духовно-нравственные качества социально активной личности, воспитывать трудолюбие, инициативность и настойчивость в преодолении трудностей;

**Развивающие:**

- способствовать развитию опорно-двигательного аппарата, мышечной и дыхательной системы;

- способствовать развитию силы, гибкости, выносливости, самостоятельности, инициативности.

**Адресат программы:** учащихся, желающие научиться плавать, имеющие письменное разрешение врача (медицинская справка), письменное разрешение родителей (законных представителей).

**Возраст детей:** 7-8 лет.

**Форма реализации программы:** очная

**Срок реализации программы:** 1 год.

**Форма организации занятий:** групповая, индивидуальная.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю, продолжительность-45 минут.

**Виды занятий:** практические занятия, беседы.

**Количество учащихся:** 1 год обучения – 15 человек

**Ожидаемые результаты:**

-   овладение учащимися тактикой и техникой плавания;

-   укрепление здоровья, улучшение физического развития;

-   обогащение двигательного опыта;

-    расширение кругозора учащихся;

-    противостояние   условиям внешней среды стрессового характера;

-   привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

**Формы подведения итогов:**

Основной показатель работы секции по плаванию − выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно−качественных показателях технической, физической, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты:**

-активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

-проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

-проявление         дисциплинированности, трудолюбие и упорство в         достижении поставленных целей;

-оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные результаты:**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

-обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

-общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

-обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

-организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

-планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

-анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

-видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

-оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

-управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

-технически правильное выполнение двигательных действий.

**Предметные результаты**:

-знания о правилах поведения и техники безопасности на занятиях плаванием;

-знание гигиенических основ;

-знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры (плавании) в организации здорового образа жизни;

-умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения

-способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;

-способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

-способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

-понимание роли и значения плавания в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

-приобретение опыта организации систематических занятий плаванием с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма.

**Формы аттестации/контроля**

Формами контроля являются входящая диагностика, итоговая диагностика, участие в соревнованиях.

Формы диагностики результатов:

- контрольные нормативы.

Формы демонстрации результатов:

- открытые занятия;

- участие в соревнованиях.

В течение учебного года педагог отслеживает личные достижения обучающихся, для того чтобы:

- организовать индивидуальный подход к ребенку;

- оценить, насколько выросли его личные творческие способности;

- создать ситуацию успеха в образовательном процессе.

На основе ситуации успеха у ребенка формируется положительная самооценка, которая в свою очередь является стимулом для дальнейшего развития.

В обучении применяются следующие виды контроля: предварительный, текущий, итоговый.

Предварительный контроль имеет диагностические задачи и осуществляется в начале учебного года. Цель предварительного контроля зафиксировать начальный уровень подготовки обучающихся, имеющиеся умения, навыки с помощью сдачи контрольных нормативов.

Текущий контроль. Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях. Проводится в форме наблюдений.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года в форме контрольных нормативов, участия в соревнованиях.

**РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Материально-техническое обеспечение**

Для успешной реализации программы имеется в наличии:

- место проведения занятий – бассейн;

- материально-техническая база – спортивный инвентарь.

Помещение для проведения занятий по данной программе отвечает действующим санитарным нормам и правилам освещенности, вентиляции, отоплению и пожарной безопасности.

Занятия проводятся на исправном оборудовании.

**Спортивное оборудование и инвентарь**

- плавательный бассейн;

- обручи;

- резиновые мячи;

- пояса;

- аквапалки;

- плавательные пенопластовые доски;

- тонущие мелкие предметы;

- лопатки;

- жилеты;

-нарукавники.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название раздела | Количество часов | | | Формы контроля |
| теория | практика | всего |
| 1. | Вводное занятие. История возникновения плавания. Гигиена, режим дня, закаливание и питание. | 1 | - | 1 |  |
| 2 | **Общая физическая подготовка на суше и в воде** |  |  |  |  |
| 2.1 | Комплексы ОРУ |  | 1 | 1 |  |
| 2.2 | Упражнения для освоения водной среды. |  | 2 | 2 |  |
| 2.3 | Подвижные игры |  | 2 | 2 |  |
| 3. | **Плавание** |  |  |  |  |
| 3.1. | Имитационные упражнения для освоения техники плавания. |  | 3 | 3 |  |
| 3.2. | Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания |  | 5 | 5 |  |
| 3.3. | **Техника плавания «кроль на груди».** |  | 10 | 10 |  |
| 3.4. | **Техника плавания «кроль на спине».** |  | 10 | 10 |  |
| 4. | **Сдача контрольных нормативов.** |  | 2 | 2 | сдача контрольных нормативов  (сентябрь, май) |
| Итого | |  | 35 | 36 |  |

**Календарно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Часы |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности. История возникновения плавания. Гигиенические правила во время купания и занятий плаванием. Режим дня, закаливание и питание. | 1 |
| 2 | Диагностика по освоению с водной средой. | 1 |
| 3 | Специальные плавательные упражнения: Лежание на воде на груди и спине, погружение в воду с открытыми глазами. | 1 |
| 4 | Специальные плавательные упражнения. Задержка дыхания. «Поплавок», «Звездочка» | 1 |
| 5 | Приемы подводного плавания при задержке дыхания | 1 |
| 6 | Разучивание и выполнение комплекса упражнений для освоения навыка скольжения. | 1 |
| 7 | Выполнение скольжения на груди и спине. Игра «Торпеда» |  |
| 8 | Разучивание и выполнение соскока вниз ногами с низкого бортика.  Игры и развлечения на воде | 1 |
| 9 | Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками. Облегчение и неспортивные способы плавания. | 1 |
| 10 | Скольжение на груди, отталкиваясь от бортика и дна. Погружение в воду с головой. | 1 |
| 11 | Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками. Облегчение и неспортивные способы плавания. | 1 |
| 12 | Игры и развлечения на воде. «Спрячься в воду», «Охотники и утки». | 1 |
| 13 | Игры и развлечения на воде. «Звёздочка», «Хоровод». Отработка движений рук и ног. | 1 |
| 14 | Скольжение на груди, спине | 1 |
| 15 | Специальные плавательные упражнения. | 1 |
| 16 | Выдох в воду, держась за бортик, стоя на дне. Скольжение: руки вдоль тела. | 1 |
| 17 | Разучивание способа плавания «кроль на груди». Имитационные упражнения. | 1 |
| 18 | Движение ног при плавании способом кроль на груди. Имитационные упражнения. | 1 |
| 19 | Работа ног кролем на груди в скольжении с доской,с опорой о бортик | 1 |
| 20 | Работа ног кролем на груди в скольжении с доской  Игры и развлечения на воде. | 1 |
| 21 | Движение рук в плавании способом кроль на груди. Имитационные упражнения | 1 |
| 22 | Работа рук кролем на груди на месте опорой о бортик |  |
| 23 | Работа рук кролем на груди в скольжении с доской.  Игры и развлечения на воде. | 1 |
| 24 | Разучивание упражнений на согласование дыхания с движениями рук при плавании способом кроль на груди. Имитационные упражнения. | 1 |
| 25 | Упражнений на согласование дыхания с движениями рук при плавании способом кроль на груди. | 1 |
| 26 | Совершенствование плавания кролем на груди. | 1 |
| 27 | Разучивание способа плавания «кроль на спине». Имитационные упражнения | 1 |
| 28 | Разучивание движения ног при плавании способом кроль на спине. | 1 |
| 29 | Работа ног кролем на спине сидя на бортике бассейна, в скольжении с доской | 1 |
| 30 | Работа ног кролем на спине в скольжении с доской  Игры и развлечения на воде. | 1 |
| 31 | Движение рук в плавании способом кроль на спине. Имитационные упражнения. | 1 |
| 32 | Работа рук кролем на спине с доской | 1 |
| 33 | Работа рук кролем на спине в скольжении с доской.  Игры и развлечения на воде. | 1 |
| 34 | Упражнений на согласование движениями руки ног при плавании способом кроль на спине. Имитационные упражнения | 1 |
| 35 | Совершенствование плавания кролем на груди. | 1 |
| 36 | Контрольные нормативы | 1 |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА**

1. Актуальные вопросы современного плавания. - Волгоград ,2008.
2. Большакова И.А. «Маленький дельфин». Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста: Пособие для инструкторов по плаванию, Педагогов дошкольных учреждений. - М.: АРКТИ, 2005.
3. Булгакова Н.Ж., Морозов С.Н., Попов О.И. и др. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. Уч. Пос.- М.: ФиС, 2005.
4. Булгакова Н.Ж. Игры на воде, у воды, под водой. – СПб, 2005.
5. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. - М.: Фис. 2009.

6. Глазырина Л.Д. Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры:1-4 классы (методическое пособие) - М.: Владос, 2003.

1. Жукова М.Н. Подвижные игры. - М.: ВАКО, 2007.
2. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. - Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Академия, 2002.
3. Карпенко Е.Н., Короткова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. – М.: Олимпия - Пресс, 2006;
4. Кашкин А.А, Смирнов В.В., Попов О.И. Плавание. Серия: Программы для ДЮСШ и СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2006.
5. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: ТЦ «Сфера», 2001.
6. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методика Развития. - М.: Терра спорт, 2000

14. Левин Г. Умею плавать. – М.: Просвещение, 2009.

1. Молинский К.К., Семенова С.С. Методические рекомендации по начальному обучению плавания детей с нарушениями осанки: Методические рекомендации/С-Пб АГФ им. П.Ф. Лесгафта, 2000.

16 . Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации. \\ Внешкольник. Дополнительное образование, социальное, Трудовое и художественное воспитание детей, 2006, № 11. -с.97-103.

17. Новиковская О.А. Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников. - СПб. Детство-Пресс, 2006.

18. Петровский А.В. Возрастная и педагогическая психология. - М., 1999.

19. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников. - М.: Академия Развития, 2006.

20. Фатеева Л.П. Подвижные игры, эстафеты и аттракционы для младших школьников. – М.: Академия Развития, 2007.

21. Фомиченко Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп. - М.: Спорт Академ Пресс, 2005.

22. Люсеро Б. Плавание: 100 лучших упражнений / Блайт Люсеро; [пер. с англ. Т. Платоновой]. - М.: Эксмо, 2011.

23. Платонова В.Н., Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 2. - Советский Спорт. 2012

24. Лафлин Т., Делвз Д. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче. Второе издание - Манн, Иванов и Фербер, 2011

25. Карпенко Е., Коротнова Т. и др. Плавание. Игровой метод обучения Серия: Библиотечка тренера,2009

26.Программа физического воспитания 1-11классов. Лях В.И. Зданевич А.А. Москва «Просвещение» 2008г.

27.Программа обучения детей плаванию Воронова Е.К. Санкт-Петербург «Детство-Пресс» 2003

28 Плавание. Методические рекомендации. Н.Ж.Булгакова Москва «Астрель-АСТ»2005

29. Здоровье-сберегающие технологии.  Ковалько В.И.  2004 Москва

30. Обучение плаванию младших школьников. Т.А. Протченко Ю.А.Семенов Москва «Айрис-Пресс»2003

31.Игры у воды, на воде, под водой. Н.Ж.Булгакова Москва «Физкультура и Спорт»

2000

31. Примерные программы по учебным предметам Физическая культура 5-9классы «Просвещение» 2010 Москва Лях В.И. Зданевич А.А.

32.Рабочие программы ФГОС Физическая культура В.И.Лях М.Я. Виленский «Просвещение» 2014 Москва

33. Наглядные пособия «Способы плавания»

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ**

1. Александрова Эльвира Чудесное плавание Брана. - М.: серия «Детский мир», Амфора, 2005.

2. Лафлин Т. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому. - Манн, Иванов и Фербер, 2012

3. Плавание Серия: Спорт от А до Я.- АСТ Харвест Астрель, 2010  
4. Ситников М. В. Самоучитель плаванию, 2007

5. Кошанов А. И. Начальное обучение плаванию. Чистые пруды.2006  
6. Булгакова Н.Ж. Плавание. АСТ Харвест Астрель Серия: Первые шаги.2005.

Приложение 1

## Календарный учебный график к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе Плавание» на

## «2023-2024» учебный год

Данный календарный учебный график составлен в соответствии с действующими санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами и определяет режим занятий обучающихся по Программе «Плавание».

Занятия проводятся по утвержденному директором школы расписанию.

Занятие состоит из учебных часов. Учебный час составляет для обучающегося — 45 мин.

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата начала обучения** | **Дата** **окончания обучения** | **Всего** **учебных недель** | **Количество** **учебных часов** | **Режим занятий** |
| 1сентября 2023 г. | 31 мая  2024 г. | 36 | 36 | 1 раза в неделю по 45 мин |

Приложение 2

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

**История возникновения плавания. Развитие плавания в наши дни.**

* Когда появились первые пловцы? (первые пловцы появились на побережьях Средиземного и Черного морей в районах Ближнего Востока приблизительно 75 тысяч лет назад...).
* Как применялось плавание в древние времена в военных целях? (Форсирование рек)
* В Древней Греции про невежественного человека говорили: («Он не умеет ни плавать, ни читать».)
* Как и где используется прикладное плавание? (Прикладное плавание является частью профессиональной подготовки работников силовых и спасательных структур, людей, чья рабочая деятельность связана с водой.)
* Где проводились первые Олимпийские игры? (Самые первые Олимпийские игры состоялись в 776 году до нашей эры в Греции).
* Как часто проводятся Олимпийские игры? (Один раз в четыре года)
* Какой самый быстрый стиль классического плавания? (Кроль на груди)
* Кто такой Александр Попов? **(**Российский пловец, четырехкратный олимпийский чемпион, шестикратный чемпион мира, 21-кратный чемпион Европы, один из пловцов конца 20 века.)

Приложение 3

**Гигиена, режим дня, закаливание и питание.**

1.Польза регулярных занятий плаванием.

2.Личная и общественная гигиена.

3. Соблюдение гигиенических требований при посещении плавательного бассейна.

4. Режим дня школьника.

5. Рациональный режим питания школьника, прием пищи до и после занятий плаванием.

6. Витаминизация.

7. Закаливание.

- утренняя гимнастика;

- принятие контрастного душа;

- растирание;

- проветривание помещения перед сном;

- прогулки на свежем воздухе.

Приложение 4

**Игры в воде**

**Игры для ознакомления со свойствами воды**

«Море волнуется раз»

Задачи игры: освоение с водой, ознакомление с плотностью и сопротивлением воды.

Описание игры: занимающийся становится в шеренгу по одному лицом к бортику и берутся руками за шест или другой предмет, символизирующий лодку у причала. По команде «море волнуется» игроки расходятся в любом направлении, выполняя произвольные движения руками.

Правила игры: по команде ведущего- «на море тихо», играющие стараются быстро занять исходное положение. Затем ведущий произносит «раз, два, три – вот на место встали мы». После чего все «лодки» снова собираются у «причала». Тот, кто опоздал, не может продолжить игру. Побеждает участник, дошедший до конца игры.

«Кто выше»

Задачи игры: освоение с водой, ознакомление со специфическими свойствами воды, овладение умением принимать наиболее обтекаемое положение тела.

Описание игры: играющие становятся лицом к ведущему. По команде все приседают, а затем выпрыгивают как можно выше из воды, оттолкнувшись ногами от дна, а руками от воды.

Правила игры: после каждого прыжка объявляется победитель.

«Переправа»

Задачи игры: формирование навыка опоры о воду ладонью и предплечьем руки.

Описание игры: играющие становятся в шеренгу и по сигналу идут по дну, помогая себе гребками рук.

«Рыбаки и рыбки»

Задачи игры: освоение с водой, воспитание чувства коллективизма.

Описание игры: все участники игры – «рыбы», разбегаются по бассейну. Водящие держась за руки стараются поймать кого-нибудь из них в сети. Пойманный присоединяется к водящим, увеличивая сеть. Игра заканчивается, когда все «рыбы» пойманы.

**Игры с погружением в воду**

«Кто быстрее спрячется под воду»

Задачи игры: освоение с водой, ознакомление с её выталкивающей силой.

Описание игры: по сигналу ведущего, игроки быстро приседают под воду, пытаясь удержаться на дне (в группировке).

Правила игры: побеждает тот, кто дольше продержится под водой

«Лягушата»

Задачи игры: освоение с водой.

Описание игры: играющие («лягушата») подпрыгивают вверх по сигналу «Щука», а по сигналу «Утка» прячутся под воду. Игрок, неправильно выполнивший команду, получает штрафной балл.

Правила игры: побеждает участник, у которого меньшее количество баллов.

«Водолазы»

Задачи игры: совершенствование навыков ныряния и открывания глаз в воде.

Описание игры: играющие делятся на две команды с равным количеством участников в каждой. По сигналу водящего игроки («водолазы») достают со дна игрушки.

«Поезд в тоннель»

Задачи игры: совершенствование навыков ныряния, открывание глаз в воде, ориентирование под водой.

Описание игры: участники игры выстраиваются в колонны по одному и кладут руки на пояс стоящего впереди («поезд»), каждый ребенок – «вагончик». Двое играющих стоят лицом друг к другу, держась за руки над водой («тоннель»). Чтобы «Поезд» прошел в «тоннель», изображающие «поезд» поочередно проныривают.

**Игры, направленные на ознакомление с подъемной силой воды**

«Медуза»

Задачи игры: ознакомление с подъемной силой воды, ощущением состояния невесомости.

Описание игры: участники игры, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, по команде ведущего приседают под воду, затем, наклонившись, поднимаются на поверхность. Руки и ноги полусогнуты.

«Поплавок»

Задачи игры: ознакомление с подъемной силой воды, ощущением состояния невесомости.

Описание игры: участники игры, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, по команде ведущего приседают под воду. Затем, обхватив колени руками, поднимаются на поверхность. В этом положении каждый «поплавок» старается подержаться на воде до счета «десять». Соревнуются две команды и отдельные игроки.

«Пятнашки с поплавком»

Задачи игры: совершенствование навыка всплывания и лежания на воде.

Описание игры: водящий старается догнать кого-нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игрок принимает положение «поплавка». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, то оба игрока меняются ролями.

**Игры, применяющиеся при обучении различным элементам техники плавания**

«Фонтан»

Задачи игры: обучение и совершенствование техники работы ногами способом «кроль на спине».

Описание игры: играющие входят в воду и берутся за руки, образуя круг. По сигналу, не расцепляя рук, ложатся на спину, вытягивая ноги к центру круга, и начинают одновременно работать ногами, стараясь поднять как можно больше брызг.

«Ромашки»

Задачи игры: обучение и закрепление техники работы ногами способом «кроль на груди» и «способом кроль на спине».

Описание игры: играющие входят в воду и берутся за руки, образуя круг. Затем рассчитываются на первый- второй. Первые номера занимают исходное положение: лежа на спине, ноги направлены в центр круга, работают способом кроль. Вторые номера, лежа на груди, держат первых за руки, двигаются по кругу, ногами выполняя способ кроль. Через 30секунд игроки меняются местами. Победителем признается тот, кто дольше удержался в горизонтальном положении и лучше работал ногами.

«Плавающие стрелы»

Задачи игры: постановка обтекаемого положения тела, умения тянуться вперед, сохраняя равновесие; обучение техники

Описание игры: играющие выстраиваются в одну шеренгу и по сигналу преподавателя выполняют упражнение – скольжение сначала без помощи ног. Затем с движениями ногами как в «кроле на груди». Выигрывает тот, кто проскользит дальше.

«Мельница»

Задачи игры: обучение технике движений руками способом «кроль на груди», «кроль на спине».

Описание игры: игроки выстраиваются в шеренгу. По сигналу ведущего, отталкиваются от бортика бассейна и выполняют скольжение «кролем на груди», стараясь доплыть до определенного места. Побеждает тот, кто раньше преодолеет заданное расстояние. Затем упражнение выполняется «кролем на спине».

«Гусеница»

Задачи игры: обучение и совершенствование плавания способом «кроль на спине».

Описание игры: участники делятся на пары, первый участник плывет на груди, выполняя движения руками. Второй держится за его вытянутые ноги, плывёт с помощью одних ног. Побеждает пара, первая доплывшая до определенного места.

«Гонки с доской»

Задачи игры: закрепить технику движений ногами способом «кроль на груди».

Описание игры: игроки делятся на две команды. По сигналу ведущего, участники с доской в руках, стартуют и плывут десять метров, работая только ногами. Побеждает команда, игроки которой выполнили задание первыми.

**Игры, направленные на повышение общего физического развития**

«Топтание воды»

Задачи игры: развитие силы мышц ног, совершенствование техники движения ногами при плавании брассом.

Описание игры: сохраняя вертикальное положение в воде, играющие «топчут» воду на месте. При этом ноги выполняют одновременные или попеременные движения (как в брассе).

«Кто выше выпрыгнет из воды»

Задачи игры: отработка прыжка из воды.

Описание игры: упражнение выполняется на глубоком месте. Находясь в вертикальном положении, нужно выпрыгнуть как можно выше, сделав сильное движение ногами, как в брассе, и одновременно оттолкнувшись руками от воды.

«За мячом вплавь»

Задачи игры: совершенствование техники плавания, развитие скорости.

Описание игры: играющие делятся на две команды и выстраиваются в колонны. Игроки, стоящие первыми, держат мяч. По сигналу ведущего они бросают мяч вперед и прыгают в воду, плывут за ним. Догнав мяч, они бросают его до контрольной линии, и возвращаются назад, передают мяч следующему игроку.

«Пятнашки в воде»

Задачи игры: развитие силы.

Описание игры: игрокам разрешается плавать любым способом. Водящий «пятнает», касаясь головы. Убегающий, может погружаться в воду и подвигаться в любом направлении.

«Перетягивания»

Задачи игры: развитие силы.

Описание игры: игроки делятся на две команды. Участники одной команды кладут стопы ног на дорожку с правой стороны, а участники другой- с левой. По сигналу ведущего обе команды начинают работать руками кролем. Выигрывает команда, которая перетянула соперников на свою сторону.

«Утка-нырок»

Задачи игры: обучение технике ныряния в глубину.

Описание игры: на глубине по пояс, наклонится вперед и сделать стойку на руках (выполнять на задержке дыхания).

«Искатели сокровищ»

Задачи игры: обучение технике ныряния в глубину и ориентирования под водой.

Описание игры: участники игры делятся на две команды. Одна команда на глубине

1-1.5метра прячет предметы в квадрате площадью 10метров.

Другая команда как можно быстрее пытается их найти. После этого команды меняются ролями. Побеждает команда, которая быстрее справилась с заданием.

**Игры с прыжками в воду**

«Не отставай»

Задачи игры: отработка навыка прыжка в воду.

Описание игры: участники садятся на бортик и свешивают ноги в воду. По сигналу, игроки спрыгивают в воду, быстро поворачиваясь лицом к бортику и дотрагиваясь до него руками. Выигрывает тот, кто занимает положение раньше всех.

«Прыжки в круг»

Задачи игры: отработка навыка прыжка в воду.

Описание игры: участники игры поочередно спрыгивают ногами вниз в воду, стараясь попасть в обруч или круг, лежащий на воде.

«Кто дальше прыгнет?»

Задачи игры: формирование навыка глубокого погружения под воду с головой.

Описание игры: занимающиеся становятся на бортик бассейна на расстоянии 1метр друг от друга. По команде ведущего выполняют прыжок ногами вперед- вниз. Выигрывает тот, кто дальше прыгнет.

«Кто дальше проскользит?»

Задачи игры: формирование навыка прыжка в воду вниз головой.

Описание игры: занимающиеся садятся на бортик и, опустив ноги вниз, упираются пальцами в стену бассейна или в сливной желоб (руки подняты вверх, кисти соединены, голова между рук). По команде ведущего наклоняются к воде и, оттолкнувшись ногами, прыгают. Выигрывает тот, кто дальше проскользит.

«Поймай мяч во время прыжка»

Задачи игры: отработка техники прыжка в воду.

Описание игры: играющие прыгают с тумбочки. Находясь в полете, игрок должен поймать мяч, который пролетает от него на определенном расстоянии.

Приложение 5

**Упражнения для освоения водной среды**

Эти упражнения выполняются одновременно с изучением простейших элементов техники плавания. Основа хорошей техники - правильное положение тела в воде и правильное дыхание (с выдохом в воду).

Осваивая их, обучающиеся учатся погружаться с головой в воду и открывать глаза, всплывать и правильно лежать на поверхности, выдыхать в воду и скользить по поверхности, сохраняя горизонтальное положение тела, характерное для техники спортивного плавания.

Подготовительные упражнения выполняют на мелком месте, стоя по пояс или по грудь в воде: большинство из них делается с задержкой дыхания на вдохе. Как только обучающиеся освоятся с водой, почти все подготовительные упражнения исключаются из программы занятий. Постоянно выполняются и совершенствуются, только упражнения на скольжение и выдох в воду.

*Упражнения, знакомящие с плотностью и сопротивлением воды*.

Упражнения этой группы воспитывают у обучающихся чувство опоры о воду ладонью, предплечьем, стопой и голенью (что необходимо для постановки гребковых движений), приучают не бояться воды.

1. Движение в воде туда и обратно, вначале шагом, а потом бегом.

2. Ходьба с поворотами и изменением направления.

Всплывание и лежание на поверхности воды. Эти упражнения позволяют обучающимся почувствовать состояние невесомости и научиться в горизонтальном положении лежать на поверхности воды на груди и на спине.

1. «Поплавок». И. п. - стоя по грудь в воде. Сделать глубокий вдох и, приседая, погрузиться в воду с головой. Поджать под себя ноги и, обхватив руками колени, всплыть на поверхность. В этом положении задержать дыхание на 10-15с, затем вернуться в и. п.

2. «Медуза». Сделав вдох, задержать дыхание и лечь на воду. Согнуться в пояснице и расслабить руки и ноги. Встать на дно.

3. Всплыть «поплавком». Затем принять положение, лежа на груди (руки и ноги прямые). Мысленно сосчитать до десяти и встать на дно.

4. Стоя по пояс в воде, присесть так, чтобы подбородок оказался у поверхности воды; руки развести в стороны. Отклонить голову назад, погружая затылок в воду и все меньше и меньше опираясь ногами о дно. Медленно поднять сначала одну ногу, затем другую и принять положение - лежа на спине, помогая себе только движениями кистей. Если ноги начнут погружаться, то надо приблизить руки к бедрам и поддерживать тело в равновесии с помощью небольших гребков кистями.

5. Упереться руками о бортик или дно бассейна и лечь на грудь. Поднять к поверхности воды таз и пятки, сделать вдох и опустить лицо в воду. Повторить упражнение несколько раз.

*Выдохи в воду.*

Умение задерживать дыхание на вдохе и выполнять выдох в воду является основой для постановки ритмичного дыхания при плавании.

1. «Умывание». Побрызгать себе в лицо водой, делая в этот момент выдох.

2. И. п. стоя на дне. Наклонить туловище вперед так, чтобы рот оказался у поверхности воды, ладонями упереться в колени. Сделать через рот глубокий вдох, опустить лицо в воду и медленно выдохнуть в воду. Плавно поднять голову в и. п. и снова сделать- вдох. Поднимание головы и опускание лица в воду сочетать таким образом, чтобы рот показывался из воды во время окончания выдоха в воду. Это упражнение повторяется в ритме нормального дыхания; на первом занятии – 10-15 раз, на последующих занятиях- 20-30 раз подряд (с поворотом головы для вдоха влево или вправо).

3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, руками упереться в колени. Голова в положении вдоха, щека лежит на воде. Открыть рот, сделать вдох, повернуть лицо в воду- выдох.

4. Опираясь руками о бортик или дно, лечь на грудь и принять горизонтальное положение. Вдохнуть и опустить лицо в воду. В этом же положении сделать 10- 15 выдохов в воду с поворотом головы в сторону для вдоха.

**Комплекс упражнений для освоения навыка скольжения**

* Скольжение на груди, руки вверху, дыхание задержано.
* Скольжение на груди, левая рука вверху, правая – вдоль туловища.
* Скольжение на груди, руки вдоль туловища.
* Скольжение на спине (повторить все предыдущие упражнения).
* Скольжение на груди с последующими поворотами на бок, на спину.

Приложение 6

**Способ плавания «кроль на груди»**

На суше

1. Движений ногами кролем. Сесть, упор на предплечье, ладони вниз, ноги выпрямить, носки оттянуть. Движения ногами под счет педагога: «раз», «два», «три» и т. д. Движение выполнять от бедра с небольшим размахом.

2. Движения ногами кролем в положении лежа на груди.

3. Движения руками кролем в положении стоя с наклоном. Выполняются вначале одной рукой, а затем двумя руками.

4. Согласование движений руками с дыханием. Выполняется вначале одной, а затем двумя руками.

В воде

1. Разучивание и выполнение ударных движений ногами (ударные движения ног, держась за бортик; ударные движения ног с поддержкой товарища).

Лечь на грудь, опереться руками о дно или бортик бассейна; тело выпрямить носки вытянуть. Выполнять движения ногами кролем; стараясь создать фонтан брызг.

(И.п. – лежа на груди, держась за бортик руками - локти упираются в стенку бассейна; подбородок на поверхности воды; движения ног кролем.

И.п. – лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду; движение ног кролем).

2. Плавание с доской при помощи движений ногами кролем.

3. Скольжение на груди с движениями ногами кролем и разными положениями рук (вытянуты вперед; одна впереди, другая у бедра; руки вдоль туловища).

4. Выдохи в воду в положении стоя с наклоном и поворотом головы на вдох.

5. Разучивание и выполнение движений руками кролем.

Стоя на дне наклониться вперед (подбородок у воды; одна рука впереди, другая сзади у бедра). Выполнять движения руками, как при плавании кролем.

(И.п. – держась за бортик прямой рукой, другая рука вытянута вдоль туловища; лицо опущено в вод; движение руками кролем.То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох – при имитации опускания лица в воду).

6. To же с передвижением no дну.

7. Согласование движений руками кролем с дыханием в положении стоя на дне с наклоном вперед. Вначале выполняется одной рукой, а затем двумя руками.

Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.

То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая – вдоль туловища; затем поменять положение рук.

Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая – вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища, либо во время подъема головы вперед, выдох во время опускания лица в воду.

8. Скольжение с движениями руками кролем (с задержкой дыхания 10 -15с).

9. Плавание кролем с задержкой дыхания.

10. Плавание кролем с постепенным увеличением расстояния.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

* И.п. – стоя, одна рука вверху, другая вдоль туловища. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад – «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.
* И.п. – стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается на колено передней ноги, другая впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем.
* И.П. – то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.
* И.п. – стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая – на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же с поворотом головы для вдоха.
* Плавание при помощи одной рукой, держа в другой доску.
* То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.
* Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).
* Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.
* Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три – три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

Упражнения для изучения общего согласования движений

* Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.
* Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).
* То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух - и четырехударной координации движений).
* Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

Приложение 7

**Способ плавания «кроль на спине»**

На суше

1. Движения ногами кролем в положении сидя.

2. «Мельница» - выполнение круговых движений руками в направлении назад.

3. «Мельница» с притопыванием (на один «гребок» рукой три шага).

В воде

1. Выполнение упражнений ногами:

- сидя на бортике бассейна, опустить ноги в воду, выполнить движения ногами кролем;

- в положении на спине взяться за бортик (руки на ширине плеч), выполнить движения ногами кролем.

2. Скольжение на спине с движением ногами кролем. Руки вдоль туловища.

3. Скольжение на спине с движениями ногами кролем (руки вытянуты вверх).

4. Плавание на спине при помощи ног с различными положениями рук: вверх, вдоль туловища; одна вверх, другая вдоль туловища.

5. Плавание на спине при помощи ног и раздельных гребков руками:

- Исходное положение правая рука вверх, левая вдоль туловища. Сделать гребок правой рукой и пронести вверх по воздуху левую руку. Пауза, сопровождаемая движением ногами. Затем сделать гребок левой рукой и пронести правую руку по воздуху в исходное положение и т. д.

6. Плавание кролем на спине на расстояние 5 (10) м с задержкой дыхания на вдохе.

7. Плавание кролем на спине с постепенным увеличением расстояния.

Приложение 8

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Входящая диагностика

|  |  |
| --- | --- |
| Уровни усвоения | Критерии оценки результатов обучения |
| Высокий | - свободно проплывает в положении:  - «стрелка» на груди 5 м;  - «стрелка» на спине 4 м;  - свободно выполняет упражнение «поплавок» и держится на воде 5 сек.; |
| Средний | - свободно проплывает в положении:  - «стрелка» на груди 4 м;  - «стрелка» на спине 3 м;  - свободно выполняет упражнение «поплавок» и держится на воде 4 сек.; |
| Низкий | - свободно проплывает в положении:  - «стрелка» на груди 2 м;  - «стрелка» на спине 1 м;  - свободно выполняет упражнение «поплавок» и держится на воде 3 сек.; |

Итоговая диагностика

|  |  |
| --- | --- |
| Уровни усвоения | Критерии оценки результатов обучения |
| Высокий | - проплывает 15 метров кролем на груди  - проплывает 15 метров кролем на спине. |
| Средний | - проплывает 10 метров кролем на груди без предъявления требований к технике;  - проплывает 10 метров кролем на спине без предъявления требований к технике. |
| Низкий | - проплывает 5 метров кролем на груди без предъявления требований к технике;  - проплывает 5 метров кролем на спине без выноса рук из воды. |