

Частное учреждение для детей – сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей
«Детский дом им. Х.М. Совмена»

Утверждаю:

Директор

ЧУ «Детский дом
им. Х.М. Совмена»

А.А. Сизых
А.А. Сизых

«01» 09 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПЛАВАНИЕ»

Возраст обучающихся: 7 – 18 лет

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: дополнительное образование

Срок реализации программы: 1 год

Форма реализации программы: очная

Составил: Исаева В.В.

Руководитель физического воспитания

Красноярск

Пояснительная записка

1. Пояснительная записка.

Физическая культура совместно с другими предметами решают одну из важных проблем – проблему здоровья ребёнка.

Плавание – один из тех видов спорта, который разносторонне влияет на гармоническое развитие организма человека. Навыки плавания жизненно необходимы детям в их повседневной жизни.

Не менее важно и оздоровительное значение плавания. Правильно организованные занятия плаванием разносторонне развивают человека, способствуют формированию силы, выносливости, ловкости, быстроты и других качеств.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на физическое развитие человека, особенно в детском возрасте. Известно, что в воде тело человека находится во взвешенном состоянии. Относительная невесомость тела, горизонтальное положение в воде раскрепощают опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию различных систем организма, облегчают деятельность внутренних органов. К тому же вода, очищая кожу, улучшает кожное дыхание.

При правильном проведении занятий у детей повышаются функциональные возможности сердечно - сосудистой системы, укрепляется дыхательная мускулатура, увеличивается жизненная емкость легких. Плавание положительно влияет также на состояние центральной нервной системы.

Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень полезно и детям с ослабленным здоровьем.

Начинать заниматься плаванием лучше с первого класса. Дети быстро овладевают техникой плавания спортивными способами. Этому способствует лучшая, чем у взрослых, плавучесть и обтекаемость их тела.

Целью данной программы является:

создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания и развития психических и физических качеств в процессе обучения плаванию и мотивация к здоровому образу жизни.

Для достижения данной цели формируются следующие *задачи*:

- овладение умением проплыть 25м, соблюдая правильную координацию рук, ног в сочетании с дыханием, а также умение прыгать и погружаться в глубокую воду; закрепление и совершенствование достигнутого в приобщении к водной среде;
- закрепление и совершенствование двигательного стереотипа безопорных скольжений;
- ознакомление с техникой движений ногами и руками в разных способах плавания;
- создание первоначального двигательного стереотипа умений и навыков в плавании разными способами;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься плаванием, применять их в целях отдыха, укрепления здоровья, самостоятельного сознательного обеспечения безопасности на открытых водоемах;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Программа обучения направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (глубина бассейна, инвентарь);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов

- двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
 - расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, в разделе плавания;
 - усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования воспитанниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях плаванием.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной и средней школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Плавание» способствует развитию личностных качеств воспитанников и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Определение всестороннего развития личности предполагает овладение детьми основами плавания и умения свободно держаться на воде. В это определение можно включить крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, своеобразный и новый уровень двигательных способностей, знания и навыки в плавании, мотивы и умения (освоенные способы плавания) вести физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, предпосылки

для самостоятельных занятий, а также прикладную значимость в плавании на открытых водоемах в периоды летнего отдыха.

Реализация данной программы будет способствовать развитию навыков плавательной подготовки детей, знаниям и умениям в области личной гигиены и закаливания, безопасном поведении их на открытых водоёмах, а также общему укреплению здоровья детей и формированию сознательного стремления к занятиям спортом и физической культурой.

Примерное распределение учебного времени по плаванию:

№ п/п	Вид программного материала	мальчики	девочки
1	Основы знаний (теория)	2	2
2	Обучение и совершенствования техники плавания:		
	Кроль на груди, спине, развитие физических качеств.	14	14
	Свободное плавание. Акваэробика.	29	29
	Комплексное плавание, старты, повороты, скольжение.	20	19
	Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Игры и развлечения на воде.	12	12
Итого:	77 ч.	76 ч.	

Содержание программы

Уроки плавания включают в себя теоретическую часть и практическую. Теория, как правило, дается в начале учебного года. Учащиеся начинают обучение плаванию с подготовительных упражнений для освоения с водой. Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, являющихся элементами техники спортивного плавания. Особое внимание уделяется упражнениям в скольжениях, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, наиболее обтекаемого при плавании, тренируют умение напрягать тело и тянуться вперед в направлении движения, увеличивая длину скольжения,

освоению техники движений рук и ног кролем на груди и на спине и дыханию. Из существующих четырех спортивных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс и баттерфляй) при обучении детей используют два способа - кроль на груди и спине. Программа ориентирована на плавательную подготовку воспитанников детского дома. Основная форма организации занятий плаванием – занятие в бассейне детского дома.

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи. К предстоящей учебной работе руководителю физического воспитания необходимо психологически подготовить воспитанников, учитывая их интересы и запросы, стимулируя и мотивируя их деятельность. Занятие состоит из трех частей: **вводной, основной и заключительной.**

Вводная часть проводится на суше и включает объяснение задач, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока, выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление на суше с теми элементами техники движений, которые дети затем будут делать в воде. Все это создает благоприятные условия для функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает детей к выполнению задач основной части занятия.

В основной части урока решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

В заключительной части необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце занятия дети спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения. Заканчивается занятие подведением итогов и организованным уходом.

При обучении детей, особенно младших классов, большое внимание следует уделять играм в воде. Правильно подобранные игры помогут детям, не умеющим плавать, быстрее освоиться с водой, а плавающим – с успехом

закрепить предыдущий материал. На занятиях с не умеющими плавать играм в воде отводится значительное место.

Игры в воде можно условно разделить на игры для освоения с водой и игры, способствующие изучению плавательных движений, совершенствование в технике.

Изучение техники спортивных способов плавания проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается отдельно в следующем порядке:

1. Положение тела.
2. Дыхание.
3. Движения ногами.
4. Движения руками.
5. Общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца. Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1. **ознакомление с движением на суше:** проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;
2. **изучение движений в воде с неподвижной опорой:** при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;
3. **изучение движений в воде с подвижной опорой:** при изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;
4. **изучение движений в воде без опоры:** все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

5. последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

- движения ногами с дыханием;
- движения руками с дыханием;
- движения ногами и руками с дыханием;
- плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на начальном этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом - насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания рекомендуется метод целостного выполнения техники. С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);
- проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
- в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

- разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;
- умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;
- формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

- сознательности и активности;
- наглядности;
- доступности и индивидуальности;
- систематичности и постепенности в повышении требований.

Принцип обучения деятельности. Учебники «Физическая культура» опираются на технологию проблемного диалога. В соответствии с этой технологией воспитанники на уроке участвуют в совместном открытии знаний на основе сформулированной самими учениками цели урока. У детей развиваются умения ставить цель своей деятельности, планировать работу по её осуществлению и оценивать итоги достижения в соответствии с планом.

Принципы управляемого перехода от деятельности в учебной ситуации к деятельности в жизненной ситуации и от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной деятельности. В учебниках предусмотрена система работы учителя и класса по развитию умений в решении проблем. На первых порах совместно с учителем ученики выполняют репродуктивные задания, позволяющие им понять тему, затем наступает черёд продуктивных заданий, в рамках которых ученики пробуют применить полученные знания в новой ситуации. Наконец, в конце изучения тем ребята решают задачи, имитирующие ситуации из жизни.

Таким образом, осуществляется переход от чисто предметных заданий к заданиям, нацеленным прежде всего на формирование универсальных учебных действий.

Описание места курса в плане внеурочной деятельности

На изучение курса «Плавание» в учебном плане дома лица отводится количество часов у мальчиков – 77 часов, у девочек -76 часов.

Планируемые результаты

Программа предусматривает формирование у воспитанников знаний, умений и навыков, ключевых компетенций.

К концу учебного года учащиеся должны *знать и соблюдать*:

- основные правила безопасности поведения на воде и в плавательном бассейне;
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни;
- правила игр на воде.

К концу учебного года учащиеся должны *уметь*:

- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;
- выполнять упражнения «поплавок», «звездочка» (на спине и на груди);
- выполнять скольжение на груди и на спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног;
- плавать способом «кроль на груди», «кроль на спине»;
- проплывать дистанцию 25 метров кролем на спине;
- проплывать 25 метров кролем на груди.

К концу учебного года учащиеся должны *иметь* представление:

- о разных стилях плавания;
- о водных видах спорта.

Основной ожидаемый результат - активное участие воспитанников в спортивных соревнованиях по плаванию, улучшить физические показатели. Руководитель физического воспитания создает мониторинг достижений воспитанников, где можно проследить прирост их физических качеств. Очень важно осуществлять контроль за физическим состоянием воспитанников. Воспитанники не способны сами регулировать свое состояние и ответственность за их здоровье лежит на руководителе физического воспитания. При выполнении упражнений необходимо рационально регулировать нагрузку. Дозировка объема и интенсивности физических упражнений достигается определенным числом повторений, темпом выполнения, изменением площади опоры, использованием длинных и коротких рычагов, сменой исходных положений и способов выполнения упражнений, рациональным чередованием времени нагрузки и отдыха,

применением различных предметов, слова, средств наглядного воздействия на детей. Следует обращать особое внимание на признаки физического неблагополучия ребёнка, при появлении которых необходимо снизить нагрузку или прекратить на время занятие.

Планируемые результаты изучения раздела (темы)

Содержание раздела (темы)	Планируемые результаты изучения раздела (темы)
Раздел Кроль на груди, на спине	
Кроль на груди, на спине. Развитие физических качеств. Техника плавания кролем.	Объяснять правильность выполнения движений рук и ног кролем по элементам на груди, на спине; согласовывать движения рук и ног с дыханием при плавании кролем на груди. Использовать понятия способа плавания кролем. Показывать примеры правильного выполнения задания. Тренировать выполнение упражнения на дыхание. Оценивать выполнения упражнений. Развивать скоростно-силовые качества.
Раздел «Комплексное плавание, старты, повороты, скольжение»	
Техника плавания в координации. Скоростное плавание. Повороты в воде. Скольжение по воде.	Объяснять правильность выполнения движений рук и ног по элементам на груди, на спине; согласовывать движения рук и ног с дыханием при плавании на груди. Использовать понятия способа плавания. Показывать примеры правильного выполнения задания. Тренировать выполнение упражнения на дыхание. Оценивать выполнения упражнений. Развивать скоростно-силовые качества. Соревнования. Проверить свои результаты при сдаче нормативов.
Раздел «Игры на воде. Свободное плавание. Аквааэробика»	
Скольжения. Техника прыжка. Техника ныряния. Старт. Ныряние на дальность. Проплывание под водой. Аквааэробика.	Выполнять различные способы плавания. Тренироваться в выполнении ныряния с бортика и из воды. Научить задерживать дыхание под водой и проплывать определенное расстояние. Формировать навык выполнения команды «На старт!». Развивать гибкость, силовые качества. Обучение плаванию в игровой форме. Выполнять упражнения в воде.
Раздел «Теория»	
Правила поведения в бассейне, гигиена. Техника безопасности.	Разучить правила поведения в бассейне, гигиенические требования, технику безопасности на занятиях плаванием.

Формы аттестации

Входящий контроль включает в себя тестирование (мониторинг), позволяющее сформировать необходимые сведения об уровне подготовки воспитанника.

Промежуточный контроль проводится в середине года, позволяет отследить уровень физической подготовки за полгода.

Итоговый контроль (соревнование, мониторинг физического развития).

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

Система мониторинга достижения воспитанниками планируемых результатов освоения программы обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений воспитанников.

В процессе мониторинга исследуются уровень подготовленности детей по плаванию путем наблюдений за ребенком, критериально-ориентированного тестирования.

Мониторинг проводится 1 раза в год. Возможна периодичность мониторинга, которая обеспечивает полную оценку динамики достижений воспитанников, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса.

Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции. Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков воспитанников в каждой возрастной группе.

Материально техническое обеспечение:

- Плавательный бассейн (большая чаша;)
- Плавательный бассейн (малая чаша;)
- Плавательные маски;
- Плавательные очки;
- Ласты;
- Доски для обучения плаванию;
- Шест спасательный;
- Спасательный круг.

Список литературы

- 1) Плавание. - Н.Ж. Булгакова Москва. – «Физкультура и Спорт» 2001 г.
- 2) Плавайте на здоровье, Л.П. Макаренко. – 1988 г.