

Комитет по образованию администрации городского округа

«Город Калининград»

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Калининграда
средняя общеобразовательная школа № 58**

Введена в действие приказом
директора МАОУ СОШ №58

от 31.08.2021 № _____

Директор

_____ /Ерохина А.В./

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-
спортивной направленности
«Начальное обучение плаванию»**

Возраст обучающихся: 6 -10 лет

Срок реализации: 27 месяцев.

Авторы-составители:

педагоги дополнительного образования

Тарачева Я.А.

Фартушная Н.А.

Калининград, 2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Умение плавать – жизненно необходимый навык для человека любого возраста.

Плавание представляет собой циклические движения руками и ногами с четко согласованным ритмом дыхания и равномерным участием больших групп мышц.

Плавание – олимпийский вид спорта, включенный в программу практически всех спартакиад.

В плавании существуют 4 способа рациональных движений (техника): кроль на груди, кроль на спине, брасс и баттерфляй. Каждый способ на соревнованиях представляется отдельной программой.

Кроме того, существуют прикладные способы плавания, они применяются, чаще всего, для спасения и транспортировки утопающих.

Актуальность программы

Актуальность программы объясняется тем, что необходимо своевременно научить навыкам плавания детей младшего школьного возраста, сформировать устойчивый интерес к систематическим занятиям плаванием и здоровому образу жизни, создать условия для достижения спортивных результатов. В нашем регионе находится большое количество открытых водоемов: Балтийское море, реки, озера, многие ребята занимаются парусным спортом, греблей и другими водными видами спорта. В таких условиях плавание становится жизненно необходимым навыком. В процессе реализации программы учащиеся должны овладеть способами спортивного и прикладного плавания.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа рассчитана на реализацию в условиях обучения в бассейне МАОУ Средняя общеобразовательная школа №58. Программа рассчитана на 2 года обучения учащихся разного возраста и различного физического развития, поэтому ее реализация будет осуществляться на основании разноуровневого подхода.

К занятиям допускаются все желающие, имеющие справку от врача, об отсутствии заболеваний, которые служат запретом для занятий тренировочной деятельностью на воде. Перед началом занятий с учащимися проводится обязательный инструктаж по технике безопасности и правилу поведения в бассейне.

Формирование учебных групп осуществляется на добровольной основе. В одну группу набирается не более 15 человек. В группах набор возможен на конкурентной и конкурсной основе. При сокращении количества детей в группах возможно зачисление новых учащихся в течение учебного года, остальные желающие вносятся в список ожидания откуда приглашаются на освободившиеся места.

Содержание и условия реализации учебной программы соответствует возрастным и индивидуальным особенностям учащихся. В силу специфического характера учебного заведения (глубина бассейна не предназначена для прыжков) в процессе обучения детей отдельный акцент делается на освоение элементов техники спортивного и прикладного

плавания.

Разработанная нами программа имеет прямую связь с типовыми методиками спортивных школ по плаванию и реализует свою соревновательную направленность посредством сетевого взаимодействия на соревнованиях различного ранга. Приоритетными являются Городские соревнования между учреждениями дополнительного образования.

Адресат программы

Группы комплектуются из числа мальчиков и девочек младшего школьного возраста этап спортивно-оздоровительная подготовка (СОП) с любым уровнем физической подготовки и желающим заниматься плаванием/ На следующий этап начальной подготовки (НП) в группы формируются из детей, прошедших этап спортивно-оздоровительной подготовки или прошедшие комплексную оценку тренерско-преподавательским составом.

Запись в группы осуществляется в начале учебного года на основании заявления родителей, добровольного волеизъявления ребенка, на основании медицинского заключения о состоянии физического здоровья. Данная программа предоставляет возможность зачисления мальчиков и девочек на любом этапе обучения с проведением входной диагностики ребенка.

Форма обучения

Форма обучения – очная. При проведении занятий предусматриваются теоретические и практические формы организации обучения (фронтальные, групповые, индивидуальные, работа в подгруппах).

Режим занятий и срок освоения программы.

Объем программы рассчитан на этап (СОП) 68 часов в расчете на 34 учебных недели. На этап (НП) от 68 до 102 часов в расчете на 34 учебных недели, 2 – 3 занятия в неделю по 1 учебному часу. Срок освоения программы составляет 2 года

Педагогическая целесообразность и новизна программы.

Научная новизна данной образовательной программы заключается в следующем: Внедрение в программу целого ряда новых элементов плавания позволило значительно повысить эмоциональный фон занятий, что положительно сказалось на общем отношении учащихся к плаванию, как виду спорта;

- Определена целесообразность применения рейтинговой системы оценки плавательных знаний и умений, влияние личностно-ориентированного подхода при взаимодействии педагога и учащихся, использование педагогических концепций индивидуализации и дифференциации учебно-воспитательной работы.
- Методика обучения опирается на современные концепции взаимодействия спортсмена с водной средой, в которых приоритет отдается качеству выполнения элементов техники плавания, а не количественным наполнением учебно-тренировочного процесса, в которых упор делается на развитие физических качеств учащихся (выносливость, сила, скорость).

Практическая значимость программы.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей детей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья детей;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития и профессионального самоопределения детей.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса пловцов на различных этапах в группах начальной подготовки.

Цели и задачи программы

1. формирование у обучающихся здорового образа жизни, привлечение их к систематическим занятиям плаванием
2. профессиональное самоопределение
3. укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому и психическому развитию (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей)

В зависимости от этапов подготовки реализуются задачи деятельности.

Задача этапа спортивно-оздоровительной подготовки (СОП).

- укрепление состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- способствовать эмоциональному и физическому раскрепощению;
- привлечение максимально возможного числа детей к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- овладение жизненно необходимыми навыками плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

На этап зачисляются дети от 6 до 10 лет, желающие заниматься спортом не имеющие медицинских противопоказаний. На этапе спортивно-оздоровительной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники плавания, прикладного плавания, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап начальной подготовки.

Задача этапа групп начальной подготовки (НП)

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- овладение жизненно необходимыми навыками плавания;

- обучение и совершенствование техники всех способов плавания и широкому кругу
- двигательных навыков;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

На этап зачисляются дети 6-10 лет желающие заниматься спортом и не имеющие противопоказаний. Группы формируются из детей, прошедших этап спортивно-оздоровительной подготовки. Для перехода детей с **этапа спортивно-оздоровительной подготовки** на **этап начальной подготовки** дети должны пройти определенные испытания (нормативы). Также в группу могут быть зачислены те дети, кто сдал нормативы по ОФП и прошел комплексную оценку тренерским советом.

Основные формы и методы.

Формы проведения занятий:

1. Теоретические занятия (объяснение, рассказ, беседа)
2. Практическое занятие
3. Подвижные игры на воле
4. Праздники на воде
5. Соревнования

Методы, рекомендуемые и применяемые:

1. Вербальные (объяснение, пояснение, разбор и анализ, команды);
2. Наглядные (показ упражнений и движений, изучение учебных пособий наглядного материала в виде фотографий и видеороликов, просмотр кинофильмов, жестикуляция, демонстрация тренером необходимых тонкостей);
3. Практические (практические упражнения, соревнования, игры в самых различных сочетаниях, с акцентом как на общую координацию, так и на отдельные элементы алгоритма)

Формы проведения итогов реализации программы

Все виды контрольных проверок проходят в три этапа:

1. Входной контроль – проводится в начале учебного года (сентябрь- октябрь).

Цель: выявить исходный уровень физического развития учащихся.

2. Промежуточный контроль – проводится в течении учебного года.

Цель: оценка и корректировка развития учащихся.

3. Итоговый контроль – проводится в конце учебного года (май).

Цель: оценить динамику физического развития и уровень специальной плавательной подготовленности учащихся.

Данные формы контроля позволяют педагогу определить эффективность обучения, оценить результаты, внести изменения в учебно-тренировочный процесс, а детям и родителям – увидеть свои достижения.

Входной и итоговый контроль за освоением учебного материала проводится в форме тестирования, сдачи контрольных нормативов, проплыванием коротких контрольных отрезков, теоретической и тактической подготовке, участия в соревнованиях по своим возрастным группам.

Промежуточный контроль за освоением программы проводится в форме ведения учащимися дневника самоконтроля. Выполняются промежуточные контрольные испытания, проплывание разнообразных тестовых отрезков. Анализ динамики техники плавания учащихся через внешние средства наблюдения (фото, видео камера).

Подведение итогов реализации программы проводится в форме соревнований или праздников на воде, с целью демонстрации наличного уровня плавательной подготовленности и получения опыта действия в стрессовых, соревновательных условиях.

Планируемые ожидаемые результаты освоения программы

По окончании обучения проводятся контрольные старты, которые становятся демонстрацией освоения специальной плавательной подготовки. По итогу учащиеся должны:

- знать (иметь представление) о теоретических основах плавания как науки и спортивной дисциплины;
- владеть всеми способами спортивного плавания и элементами прохождения соревновательной дистанции;
- демонстрировать плавательную подготовленность, как в повседневной жизни, так и в условиях соревнований.

Дети должны знать:

На этапе (СОП)

- основные правила безопасности поведения на воде;
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни;

На этапе (НП)

- основные правила безопасности поведения на воде;
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни;
- о стилях плавания «кроль на груди», плавании «на спине», «брасс», «баттерфляй» и прикладных способах плавания;
- о длине дистанций спортивного плавания;
- о правилах проведения соревнований;
- о водных видах спорта.

Дети должны иметь представление:

На этапе (СОП)

- о стилях плавания «кроль на груди», плавании «на спине», «брасс» и «баттерфляй»;

- о правилах проведения соревнований;
- о водных видах спорта.

На этапе (НП)

- о нормах для присвоения разряда;
- о выполнении старта;
- о организации и проведении соревнований.

Дети должны уметь:

На этапе (СОП)

- легко и раскованно чувствовать себя в воде без опоры на ноги;
- владеть спортивными способами плавания «кроль на груди» и «на спине»;
- владеть дыханием во время плавания спортивными способами на ногах всеми спортивными способами;
- владеть техникой поворотов «маятник» применительно ко всем способам;
- соблюдать правила безопасности и принципы тренировки;
- выполнить нормы ОФП и техническую подготовку.

На этапе (НП)

- владеть всеми спортивными способами плавания;
 - владеть дыханием во время плавания спортивными способами;
- владеть техникой поворотов;
- соблюдать правила безопасности и принципы тренировки; легко и раскованно чувствовать себя в воде без опоры на ноги;
- выполнить нормы ОФП и техническую подготовку

Механизмы оценивания образовательного результата (формы проведения итогов реализации программы)

Контрольные испытания по технической подготовке для групп СОП

Контроль проводится три раза в течение учебного года: в первые две недели сентября, в середине учебного года и последние две недели мая. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений для каждой возрастной группы.

Нормативы, представленные в таблице 2, являются ориентировочными исходными величинами. Основными критериями на спортивно-оздоровительном этапе являются регулярность посещения занятий, положительная динамика физических качеств занимающихся, уровень усвоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

По результату контрольного испытания составляется рейтинг учащихся, прошедших спортивно-оздоровительный этап, из которого наглядно видно уровень подготовки относительно лучших учащихся. А также учащемуся рекомендуется либо перейти на следующий этап подготовки (НП) либо пройти повторно спортивно-оздоровительный этап.

Таблица 1

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Предварительное тестирование		
Оценка умений и навыков		
Техническая и плавательная подготовка		
Скольжение	+	+
Техника плавания всеми способами на ногах	+	+
Техника плавания способами «кроль на груди» и «на спине»	+	+
Выполнение старта на спине и поворота избранным способом	+	+
Проплывание 25м вольным стилем	+	+

Примечание + норматив считается выполненным при улучшении показателей

Контрольные испытания технической подготовки для групп НП

Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки таблица 2 являются регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по ОФП и технических элементов, освоение основных требований, освоение теоретического раздела, отсутствие медицинских противопоказаний.

По результату контрольного испытания составляется рейтинг учащихся, прошедших спортивно-оздоровительный этап, из которого наглядно видно уровень подготовки относительно лучших учащихся. А также учащемуся рекомендуется либо перейти на следующий этап подготовки, а это уже занятия в ДЮСШ или СДЮСШОР либо пройти повторно этап начальной подготовки.

Таблица 2

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Техническая и плавательная подготовка		
Длина скольжения	6	6
Оценка техники плавания всеми способами,	+	+
Проплыть 2*50м двумя избранными способами	Проплыть дистанции технически правильно	

Примечание + норматив считается выполненным при улучшении показателей

Обще годовой объём учебно-тренировочной работы представленный указанными режимами не может быть сокращен.

Учебный план для групп этапа спортивно-оздоровительной подготовки (СОП)

Учебный план для групп этапа начальной подготовки (НП) 68 часов

Таблица 3

Название раздела	Количество часов час\мин			Форма контроля/аттестации
	Всего	Теория	Практика	
1. Теоретическая подготовка Тематические занятия 1.1-1.	2	1,30мин	30мин	Опрос, тестирование
2. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка	10	1	9	Практическое задание
2.1 Изучение простых движений, упражнений	3	30мин	2,30	Практическое задание
2.2 Изучение вспомогательных движений, упражнений	5	30мин	4,30мин	Практическое задание
2.3 Сдача нормативов ОФП	2		2	Практическое задание
3. Плавательная подготовка	56	4,15	51,45	
3.1. Освоение с водой	4	15мин	3,45	Практическое задание
3.2, Начальное обучение	12	1	11	Практическое задание
3.3. Обучение и совершенствование спортивным способам плавания	20	1	19	Практическое задание
3.4. Изучение стартов и поворотов	6	1	5	Практическое задание
3.5. Игры и развлечения на воде	6	15мин	5,45мин	Практическое задание
3.6. Обучение основам прикладного плавания	3	15мин	2,45	Практическое задание
3.7. Соревнования и контрольные испытания	5	30мин	4,30мин	Контрольные нормативы

Итого	68	6.45	61.15	
-------	-----------	-------------	--------------	--

Учебный план для групп этапа начальной подготовки (НП) 102 часа

Таблица 4

Название раздела	Количество часов час\мин			Форма контроля/аттестации
	Всего	Теория	Практика	
1. Теоретическая подготовка Тематические занятия 1.1-1.	2	1,30мин	30мин	Опрос, тестирование
2. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка	8	1	7	Практическое задание
2.1 Изучение простых движений, упражнений	3	30мин	2,30	Практическое задание
2.2 Изучение вспомогательных движений, упражнений	5	30мин	4,30мин	Практическое задание
2.3 Сдача нормативов ОФП	1		1	Практическое задание
3. Плавательная подготовка	92	4	88	
3.1. Освоение с водой	4	15	3.45	Практическое задание
3.2, Начальное обучение	12	1	11	Практическое задание
3.3. Обучение и совершенствование спортивным способам плавания	54	1	53	Практическое задание
3.4. Изучение стартов и поворотов	8	1	7	Практическое задание

3.5. Игры и развлечения на воде	6	15мин	5,45мин	Практическое задание
3.6. Обучение основам прикладного плавания	3	15мин	2,45	Практическое задание
3.7. Соревнования и контрольные испытания	5	30мин	4,30мин	Контрольные нормативы
Итого	102	6,30	95,30	

Содержание программы

Таблица 5

Название раздела	Количество часов час\мин			Форма контроля/аттестации
	Всего	Теория	Практика	
1. Теоретическая подготовка Тематические занятия 1.1-1.	2	1,30мин	30мин	Опрос, тестирование
2. Общая физическая подготовка	8	1	7	Практическое задание
2.1 Изучение простых движений, упражнений	3	30мин	2,30	Практическое задание
2.2 Изучение вспомогательных движений, упражнений	5	30мин	4,30мин	Практическое задание
3. Плавательная подготовка	56	4,15	51.45	
3.1. Освоение с водой	4	15мин	3.45	Практическое задание
3.2. Начальное обучение	16	1	13	Практическое задание
3.3. Обучение и совершенствование спортивным способам плавания	18	1	17	Практическое задание
3.4. Изучение стартов и поворотов	6	1	5	Практическое задание

3.5. Игры и развлечения на воде	6	15мин	5,45мин	Практическое задание
3.6. Обучение основам прикладного плавания	3	15мин	2,45	Практическое задание
3.7. Соревнования и контрольные испытания	5	30мин	4,30мин	Контрольные нормативы
Итого	68	6.45	61.15	

Тематическая программа этапов подготовки

РАЗДЕЛ 1. Теоретический раздел

Тема 1.1. Основы безопасности на воде, правила поведения в бассейне

Знание и выполнение строгих правил поведения для собственной безопасности и предупреждения несчастных случаев на открытых водоемах и в бассейне. Оказание помощи при несчастных случаях на воде.

Тема 1.2. Правила личной гигиены

Свод правил посещения бассейна, касающихся гигиены. Нормы, утвержденные СанПин и их соблюдение. Вещи для спортивного плавания и обувь для посещения бассейна и их соответствие (спортивный купальник, сланцы, шапочка, очки), средства гигиены (мыло, мочалка), правила посещения душа до и после занятия.

Тема 1.3. Прикладное плавание

Влияние водной среды на организм учащихся при использовании прикладных способов плавания. Характерные особенности элементов прикладного плавания, используемые на практике. Целесообразность использования прикладных способов плавания для перемещения в воде в одежде, нырянии в длину и глубину.

Тема 1.4. Основы здорового образа жизни

Понятия о индивидуальной системе поведения человека обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие. Понятие о режиме дня, рациональном питании и его значении для здоровья, влиянии двигательной активности и закаливании, отказе от вредных привычек.

Тема 1.5. Основы техники спортивного плавания

Основы и особенности техники спортивных способов плавания. Теоретические представления о воздействии сил, продвигающих тело человека в воде и препятствующих его движению. Отдельные элементы техники спортивных способов плавания, обеспечивающие, в конечном итоге, оптимальное и безопасное положение тела человека в воде, характеризующие тот или иной способ плавания (баттерфляй, кроль на груди, брасс, кроль на спине).

Тема 1.6. Правила проведения соревнований

Обеспечение, организация и судейство соревнований. Дистанции на спортивных соревнованиях, правила прохождения дистанции, правила выполнения стартов и поворотов, порядок награждения.

Тема 1.7. Водные виды спорта

Перечень водных видов спорта. Водные виды спорта входящих в программу Олимпийских игр, содержание и характерные особенности. Тематическая программа этапов подготовки.

РАЗДЕЛ 2. Общая физическая подготовка

Тема 2.1. Изучение простых движений, упражнений

Процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья и повышение уровня развития физических качеств. Изучение простых движений, упражнений

Тема 2.2. Изучение вспомогательных движений, упражнений

Изучение специфических движений и упражнений для обучения плаванию.

РАЗДЕЛ 3. Плавательная подготовка

Тема 3.1. Освоение с водой

Ознакомление детей с водой. Помощь адаптироваться занимающимся к условиям водной среды. Обучение погружениям, задержке дыхания, ныряниям, скольжению.

Тема 3.2. Начальное обучение плаванию.

Дальнейшая адаптация занимающимся к условиям водной среды. Обучение работе ног кролем на груди и на спине, скольжению с работой ног кролем на груди кролем на спине.

Тема 3.3. Обучение и совершенствование техники спортивных способов плавания:

- кроль на груди
- кроль на спине
- брасс
- баттерфляй.

Кроль: Изучение возможностей баланса тела при плавании кролем на груди. Закрепление работы ног кролем на груди и на спине, обучение элементам технике. Закрепление навыков баланса тела при плавании кролем на груди.

Обучение элементам технике работы рук при плавании способом кроль на груди. Обучение технике проноса рук при плавании способом кроль на груди. Обучение технике плавания кролем на груди в полной координации.

Спина: Изучение технике работы ног, при плавании способом кроль на спине. Изучение положения тела и работы корпуса при плавании способом кроль на спине. Совершенствование баланса тела, при плавании способом кроль на спине.

Изучение работы рук, при плавании способом кроль на спине, в согласовании с работой корпуса. Совершенствование баланса тела и техники работы рук при плавании кролем на спине. Изучение техники плавания кролем на спине в полной координации.

Брасс: Изучение техники работы рук, при плавании способом брасс. Изучение техники плавания способом брасс на руках в сочетании с дыханием. Изучение техники плавания способом брасс на ногах.

Совершенствование техники работы ног способом брасс в сочетании с дыханием. Изучение техники плавания способом брасс в полной координации. Совершенствование техники способом брасс в полной координации.

Баттерфляй: Изучение техники работы ног при плавании способом дельфин. Изучение работы корпуса и рук при плавании способом дельфин. Изучение работы рук при

плавании способом баттерфляй. Совершенствование техники способом баттерфляй в полной координации.

Тема 3.4. Обучение и совершенствование техники стартов и поворотов

. Изучение техники эффективного старта при плавании на спине. Изучение техники старта при плавании на спине, с выполнением подводного скольжения с работой ног и выходом из воды.

Изучение техники выполнения поворота маятник.

Изучение техники выполнения сальто-поворота кролем на груди. Изучение техники выполнения кувырка, при плавании кролем на груди. Изучение техники захода на поворот кролем на груди, техники отталкивания от борта, выполнения скольжения и первых плавательных движений.

Изучение техники выполнения сальто-поворота кролем на спине. Изучение техники захода на поворот кролем на спине, техники отталкивания от борта, выполнения скольжения и первых плавательных движений.

Изучение техники выполнения поворота, подводного скольжения и первых плавательных движений при плавании способом брасс. Изучение техники захода на поворот способом брасс, техники отталкивания от борта, выполнения скольжения и первых плавательных движений.

Изучение техники выполнения поворота, подводного скольжения и первых плавательных движений при плавании способом баттерфляй. Изучение техники захода на поворот способом баттерфляй, техники отталкивания от борта, выполнения скольжения и первых плавательных движений.

Изучение техники выполнения поворота при переходе со спины на брасс в комплексном плавании. Изучение техники захода на поворот; сальто-поворота при переходе со спины на брасс в комплексном плавании; выполнения скольжения и первых плавательных движений.

Тема 3.5. Игры и развлечения на воде

Игры, способствующие развитию умений продвигаться в воде («Дождик», «Гуси», «Сердитая рыбка», «Белые медведи»).

Игры, способствующие овладению навыками правильного дыхания («У кого больше пузырей», «Чья игрушка впереди»).

Игры, способствующие овладению навыком лежания на воде, скольжения («Море волнуется», «Дельфины в цирке», «Буксир», «Салки»).

Игры с мячом: «Салки», «Футбол», «Охотники и утки», «Удочка», «Пушбол».

Различные виды эстафет и развлечений на воде.

Тема 3.6. Обучение основам прикладного плавания

Основы плавания на боку брассом. Плавание брассом на спине (с выносом рук над водой, без выноса рук над водой). Изучение упражнения «Лежания на воде», ныряния в длину и глубину, плавание брассом под водой, плавание кролем с работой ног брассом, изучение «скрестной» работы ног «ножницами».

Тема 3.7. Соревновательная деятельность

Проводится в форме соревнований или праздников на воде, с целью демонстрации наличного уровня плавательной подготовленности и получения опыта действия в стрессовых, соревновательных условиях.

Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы организаций дополнительного образования детей» №41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172-14, пункт 8.3, приложение №3).

Начало учебного года – 1 сентября.

Окончание учебного года – 31 мая.

Таблица 6

№ п/п	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Количество учебных дней
Для групп СОП				
1	2021-2022	68	34	2
Для групп НП				
1	2021-2022	68	34	2
2	2021-2022	102	34	3

Организационно-педагогические условия реализации программы

Методическое обеспечение программы

Данная дополнительная образовательная программа по плаванию разработана на основании исследований, в ходе которых были изучены возрастно-половые особенности обучения технике плавания школьников и учитывает наличие сенситивных (благоприятных для обучения и совершенствования), критических (неблагоприятных для акцентированных педагогических воздействий) и стабильных периодов формирования техники спортивных способов плавания.

В программно-нормативном содержании учебного процесса по плаванию на основе учета возрастно-половых особенностей формирования техники плавания выделены следующие разделы: 1) теоретические сведения по плаванию; 2) основы техники плавания; 3) техника спортивных способов плавания; 4) техника поворотов; 4) прикладное плавание; 5) начальная тренировка в плавании; 6) соревнования по плаванию, игры и праздники на воде.

Первый раздел “Теоретические сведения” предусматривает ознакомление учащихся теоретических знаний о гигиенических требованиях, правилах поведения и мерах безопасности при занятиях плаванием, об оздоровительной и закаляющей направленности занятий. Кроме того, дети знакомятся с историей возникновения и развития плавания, в том числе и на Олимпийских играх, техникой спортивных и прикладных способов, основами начальной тренировки и особенностями проведения самостоятельных

занятий по плаванию. Сообщение теоретических сведений учащимся распределяется в ходе всего учебного процесса по плаванию.

Раздел “Основы техники плавания” предполагает использование упражнений по ознакомлению со свойствами водной среды, плавучестью, обтекаемостью. Поэтому средства начального обучения, рекомендуемые данным разделом, включают упражнения для освоения с водой, упражнения на всплытие и лежание в воде, упражнения на скольжение, погружение в воду и открывание глаз в воде. Подобные упражнения позволяют занимающимся не только хорошо освоиться в воде и тем самым облегчить дальнейшее освоение спортивных способов, но и помогают лучше прочувствовать специфические свойства водной среды, ощутить плавучесть и обтекание своего тела, что способствует более эффективному становлению техники. На начальном этапе для освоения навыка плавания используется облегченный комбинированный способ, сочетающий упрощенный брассовый гребок руками и кролевые движения ногами. Кроме того, при обучении используются разнообразные гребковые движения руками и ногами с выносом и без выноса рук из воды, выполняемые с различной траекторией и амплитудой.

Раздел “Техника спортивных способов плавания” предусматривает изучение четырех спортивных способов (кроль на груди, кроль на спине, брасс и дельфин) по одновременной системе. Это продиктовано тем, что школьники данной возрастной группы способны легко осваивать новые движения и выполнять сложные элементы техники с минимальным количеством ошибок. Кроме того, благоприятный период для освоения техники плавания очень непродолжителен и ограничивается рамками возрастного периода 8-10 лет, а возрастная динамика показателей техники плавания обнаруживает синхронный характер изменений во всех спортивных способах, поэтому целесообразно проводить обучение младших школьников в течение одного - двух лет сразу четырем способам плавания. Одновременная система обучения предусматривает на первом этапе изучение трех основных элементов: движений ног брассом, движений ног и туловища дельфином, движений рук в кроле на груди. Затем осваиваются все остальные элементы спортивных способов плавания и их согласование.

Одновременное обучение спортивным способам плавания обеспечивает качественное владение техникой движений, минимальное количество ошибок и, что немаловажно, способствует повышению интереса к занятиям за счет их разнообразного содержания. Кроме того, использование различных по координации движений позволяет учесть индивидуальные особенности школьников, т.к. известно, что некоторым учащимся с трудом даются попеременные движения, а одновременные осваиваются легко и наоборот. В данном случае, после изучения всех способов плавания появляется возможность выбрать наиболее приемлемый вариант и в дальнейшем совершенствовать избранный способ плавания.

Раздел “Техника стартов и поворотов” предусматривает изучение учащимися стартового прыжка с тумбочки и из воды. Кроме того, они осваивают технику выполнения простых поворотов. Изучение данного раздела помогает подготовить учащихся к участию в массовых соревнованиях по плаванию, а также создает предпосылки для более успешной начальной тренировки в плавании, так как, овладев техникой поворотов, школьники могут проплывать более длинные дистанции на выносливость без остановок у бортика бассейна.

Раздел “Начальная тренировка в плавании” построен с учетом возрастных особенностей занимающихся и преимущественно направлен на совершенствование скоростных способностей и общей выносливости. Подбор упражнений позволяет осуществить становление современной скоростной техники плавания.

Раздел “Прикладное плавание” предназначен для того, чтобы научить занимающихся, использовать жизненно-необходимый навык плавания в нестандартных ситуациях на воде, видоизменяя изученные элементы техники спортивных и облегченных способов плавания применительно к изменяющимся условиям и задачам. На последнем этапе осуществляется изучение основ прикладного плавания, предполагающие освоение навыков пребывания в воде в вертикальном положении, занимающиеся осваивают элементы ныряния в длину и глубину и знакомятся с особенностями переправы вплавь с подручными средствами.

Раздел “Соревнования по плаванию, игры и праздники на воде” предусматривает участие детей в простейших массовых соревнованиях на доступных для них дистанциях. А проведение игр и праздников на воде («Праздник Нептуна» и др.) позволит повысить эмоциональный фон занятий, интерес детей к плаванию, а также даст возможность школьникам проявить свои творческие способности.

При планировании учебно-тренировочного занятия необходимо учитывать индивидуальные особенности учащихся, которые на первых занятиях определяются педагогическим наблюдением, а затем по результатам контрольных нормативов.

Примеры типовых занятий

Занятие № 1:

Задачи:

- 1) организация занимающихся;
- 2) ознакомление с общеразвивающими и имитационными упражнениями на суше;
- 3) ознакомление с упражнениями для освоения с водой (передвижения, погружения и открывание глаз в воде, всплывания).

Подготовительная часть (на суше)

Теория: беседа о цели обучения плаванию, организации и гигиене занятий; правилах поведения в бассейне.

Построение, расчет по порядку, объяснение задач занятия (проводится и на всех последующих уроках).

Общая физическая подготовка:

общеразвивающие упражнения (проводится и на всех последующих занятиях).

Имитация упражнений, применяющихся для освоения с водой: 1) упражнение «поплавок», «звездочка», «мельница»; 2) сильный и быстрый выдох через рот с несколько округленными губами, задержать дыхание на 3-4 с и сделать глубокий вдох через рот; 3) то же, но сочетая с приседанием (дыхание задерживать во время приседания, как при погружении под воду).

Основная часть (в воде)

Организованный вход в воду:

Упражнения для освоения с водой:

1. Передвижения по дну бассейна (в колонне по одному, вперед, назад, боком (приставными шагами), бег и ходьба по кругу, взявшись за руки («хоровод»).

2. Ходьба и бег вперед и назад с помощью попеременных гребковых движений руками (следить за плоским положением кистей).

3. Ходьба в положении наклона, опустившись в воду до подбородка, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
4. Стоя в наклоне вперед (подбородок на поверхности воды), выполнить подряд 15-20 выдохов и вдохов с непродолжительной задержкой дыхания.
5. Набрать в ладони воду и «умыть» лицо.
6. Стоя в наклоне вперед, погрузить лицо в воду и открыть глаза.
7. Погружения под воду с открыванием под водой глаз и поиском на дне предметов.
8. Подныривание под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.
9. Передвижение в колонне по одному с подныриванием в обруч, полностью погруженный в воду.
10. Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу («водолазы»).
11. Присед под воду с последующим выпрыгиванием вверх и выполнением выдоха-вдоха во время прыжка.
12. То же, но после прыжка упасть в воду плашмя на грудь или бок («веселые дельфины») с различным исходным положением рук.
13. «Поплавок» (сделать вдох, задержать дыхание, обхватить руками колени и всплыть на поверхность).

Заключительная часть

Подвижные игры в воде, связанные с умением передвигаться в воде и погружаться под воду («Кто выше?», «Полоскание белья», «Караси и карпы», «Лягушата» и др.).

Построение, подведение итогов урока и задание на дом (проводится и на всех последующих занятиях).

Занятие №2

Задачи:

1) разучивание упражнений для освоения с водой (передвижения, погружения, подныривания и открывание глаз в воде, всплывания и лежания);

2) ознакомление со скольжениями.

Подготовительная часть (на суше)

Имитационные упражнения: стоя спиной к стене вплотную, руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти соединены; встать на носки, потянуться вверх, глядя на кисти рук и прижимаясь руками и спиной к стенке, напрячь мышцы тела на 3-4 с (как во время скольжения в воде).

Основная часть (в воде)

Вход в воду прыжком ногами вниз (из приседа или седа) с низкого бортика с опорой о него руками.

Упражнения для освоения с водой:

1. Упражнения 1-4, 7-10, 12-13 занятие № 1.
2. «Звездочка». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.
3. Упражнение «медуза» на груди.
4. То же, но свести и развести насколько раз руки и ноги.
5. Упражнение «звездочка» на спине.
6. То же, но свести и развести насколько раз руки и ноги.
7. «Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - «звездочка» в положении на груди.

8. Попытка выполнить скольжение на груди толчком ногами от дна с руками, вытянутыми вперед (без доски и с доской в руках).

9. Скольжения на груди толчком от дна или бортика бассейна (руки вытянуты вперед; одна рука вытянута, другая у бедра); скольжение на груди с доской в вытянутых вперед руках.

Заключительная часть

Подвижные игры в воде, связанные с умением погружаться под воду и подныривать под предметы («Поезд в тоннель», «Утки-нырки», «Пятнашки с поплавком» и др.).

Занятие № 3

Задачи:

1) разучивание скольжений (на груди, на спине, на боку) с элементарными гребковыми движениями.

Подготовительная часть (на суше)

Имитационные упражнения: 1) имитация положения тела пловца во время скольжения на груди и на спине с различным исходным положением рук (стоя у стены и лежа на гимнастической скамейке); 2) имитация простейших гребковых движений ногами и руками.

Основная часть (в воде)

Вход в воду соскоком с бортика; разминка с использованием различных видов передвижений по дну бассейна.

Упражнения для освоения с водой:

1. Упражнение 9 занятия № 2.
2. Скольжение на груди, обе руки у бедер.
3. Скольжение на боку (нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра).
4. Скольжения с элементарными гребковыми движениями: 1) скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше; 2) то же, но гребок выполнить другой рукой; 3) то же, но гребок выполнить двумя руками одновременно; 4) скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, проскользить дальше.

5. Ознакомление со скольжением на спине (руки у бедер).

6. Кувырки в воде и проплывание в гимнастический обруч

Подвижные игры в воде, связанные с умением скользить («Кто дальше проскользит?», «Стрела», «Ромашка» и др.).

Занятие № 4

Задачи:

- 1) изучение дыхания (вдох-выдох в воду);
- 2) разучивание скольжений с поворотом относительно продольной оси тела;
- 3) разучивание элементарных гребковых движений в скольжении.

Подготовительная часть (на суше)

Имитационные упражнения: выполнить быстрый и в меру глубокий вдох через рот, присесть «под воду» и выполнить продолжительный выдох через рот и нос.

Основная часть (в воде)

Разминка в воде с использованием бега, прыжков по дну бассейна в чередовании со скольжениями; выполнение скольжений на дальность с прыжка и с разбега по дну бассейна.

Упражнения для освоения с водой:

1. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).
2. Сделать вдох, затем, опустив губы в воду, - выдох.
3. То же, опустив лицо в воду, а затем - погрузившись с головой.
4. Сделать подряд 20 выдохов в воду, поднимая и погружая голову в воду.
5. Здесь и далее упражнения в скольжении чередуются с дыхательными упражнениями - продолжительными выдохами в воду.
6. Упражнения 9 занятия № 2 и упражнения 2-4 занятия № 3.
7. Скольжения с элементарными гребковыми движениями: 1) в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, проскользить дальше; 2) в скольжении на спине, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой, проскользить; 3) в скольжении на спине, руки у бедер, плавно развести прямые ноги в стороны, энергично свести их вместе, проскользить.
8. Скольжения с элементарными гребковыми движениями и поворотом относительно продольной оси тела: 1) в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на правый бок в сторону, а затем на спину; проскользить дальше в положении на спине; 2) то же, но во время скольжения на спине.

Заключительная часть

Подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду («У кого больше пузырей», «Поезд», «Фонтанчики»).

Предметно-развивающая среда

В школьном бассейне имеются условия для реализации программы. Материально-техническая база позволяет в системе проводить работу с воспитанниками. Помещение бассейна имеет в наличии комнату для переодевания, душевую, туалет, эвакуационные выходы, зал с чашей 25 метров. Помещение бассейна оборудовано необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды, воздуха, влажность в соответствии с гигиеническими требованиями. Чтобы занятия были безопасными для здоровья и жизни детей, имеется соответствующий инвентарь и оборудование: доски, жилеты, аквапалки, круги. Для занятий с различными задачами инвентарь: мячи разного размера, обручи с грузами вертикальные, лопатки, ласты). Применять вспомогательные средства нужно целенаправленно и методически правильно, в противном случае их использование не ведет к положительным результатам

Требования к квалификации.

Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта. Высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта.

Должен знать:

- приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации; законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную, физкультурно-спортивную, оздоровительную деятельность;

- Конвенцию о правах ребенка;
- педагогику и психологию, возрастную физиологию, анатомию, санитарию и гигиену;
- методику обучения плаванию;
- правила поведения на воде, правила безопасности при проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации комплексного подхода;
- методы установления контакта с обучающимися, воспитанниками разного возраста, их родителями (лицами, их заменяющими), педагогическими работниками;
- технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения;
- основы работы текстовыми редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием;
- правила внутреннего распорядка (трудового распорядка) образовательного учреждения; правила по охране труда и пожарной безопасности.

Список литературы

1. Абасов З. В. Подготовка к инновационной педагогической деятельности // Педагогика, 2002, №3. - с. 106 – 108.
2. Анцыферова Л. И. Психология формирования и развития личности. – М., 1981. - 57 с.
3. Архангельский С. И. Теоретические основы научной организации учебного процесса. – М.: Знание, 1975. – 42 с.
4. Асмолов А. Г. Психология личности. – М.: Издательство Московского университета, 1990. – 367 с.
5. Бабанский Ю. К. Интенсификация процесса обучения / Ю. К. Бабанский. – М.: Знание, 1987. – 78 с.
6. Бабанский Ю. К. Рациональная организация учебной деятельности. – М.: Знание, 1981. – 96 с.
7. Бальсевич В. К. Физическая культура и спорт для всех и каждого. – М.: Физкультура и спорт, 1988. с – 112 - 117.
8. Бальсевич В. К., Лубышева Л. И. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры, 1995, №5. - с. 2 – 7.
9. Библер В. С. Диалог культур и школа 21 века // Школа диалога культур: Идеи. Опыт. Проблемы. – Кемерово: Алеф, 1993. – с. 48 – 54.
10. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – М., 1968. – 464 с.
11. Божович Л. И. Проблемы формирования личности: Избранные психологические труды. – М.; Воронеж. Институт практической психологии, 1995. – 210 с.
12. Бондаревская Е. В. Воспитание как возрождению гражданина, человека культуры и нравственности. – Ростов –на –Дону, 1993. – с. 12 – 21.
13. Бондаревская Е. В. Личностно-ориентированное образование: опыт, разработки, парадигмы. – Ростов-на-Дону: Издательство РГПУ, 1997. – с. 44 – 46.
14. Булгакова Н. Ж. (ред.). Плавание: учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 288 с.

15. Булгакова Н. Ж. Плавание: Пособие для инструктора-общественника. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 160 с.
16. Бутович Н. А. (ред.), Вржесневский И.В., Гордон С.М. и др. Плавание: Учебник для спортивных факультетов институтов физкультуры. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 397 с.
17. Ванькова Ж. С. Обучение технике спортивных способов плавания: Учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 84 с.
18. Васильев Н. Н. Гуманизация образования и гуманистическая психология // Гуманизация идеалов и ценностей в профессиональной подготовке учителя. – Вологда, 1992. – с. 57 – 63.
19. Викулов А. Д. Плавание: Программа курса для педагогических институтов и университетов по специальности 022300. – Физ. Культура и спорт. – М.: УМО, 1996. – 14 с.
20. Викулов А. Д. Плавание: учебник для студентов педагогических институтов и университетов. – М., 1996.
21. Волегов В. П. Ускоренное обучение плаванию молодежи //Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – с. 50 – 54.
22. Вржесневский И. В. Плавание: Учебник для средних физкультурных учебных заведений. – Издание 2-ое, перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 307 с.
23. Вржесневский И. В. Плавание: Учебник для техникумов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1952. – 336 с.
24. Вржесневский И. В., Парфенов В.А., Вржесневский В.В. Плавание: Методические материалы по курсовым и контрольным работам для студентов институтов физической культуры. – Киев, 1969. – 63 с.
25. Высоцкий Ю. М. Повышение эффективности плавательной подготовки студентов средствами психорегуляции двигательной деятельности: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук... - Л., 1986. – 16 с.
26. Ганчар И. Л., Плавание: теория и методика преподавания. – Минск.: 1998, - с. 13 -22.
27. Гласер У. И. Школа без неудачников. – М., 1991. – с. 27 – 43.
28. Глинский Б. Г., Грязнов Б.С., Дынин Б.С., Никитин Е.П. Моделирование как метод научного исследования: Гносеологический аспект. М.: Издательство МГУ, 1965. – с. 247 -260.
29. Глинский Б. Г., Грязнов Б.С., Дынин Б.С., Никитин Е.П., Штоф В.А. Моделирование как метод научного исследования. - М.: Издательство МГУ, 1966. – 260 с.
30. Гоноболин Ф. Н. Психологический анализ педагогических способностей. В сб. «Способности и интересы». – М., 1962. – 245 с.
31. Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования / Специальность 022300 – Физическая культура и спорт. – М.: Мин-во образования РФ, 2000.

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 года № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
6. Федеральный закон от 2 декабря 2019 г. N 403-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" и отдельные законодательные акты Российской Федерации"
7. Постановление Правительства Калининградской области от 31.12.2013 г. № 1023 «О государственной программе Калининградской области «Развитие образования»
8. Закон Калининградской области от 01.07.2013 года № 241 «Об образовании в Калининградской области».
9. Распоряжение Правительства Калининградской области от 28.04.2018 года № 87-рп «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Калининградской области»
10. Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Калининградской области, утвержденные приказом Министерства образования Калининградской области от 15.06.2018 года № 700/1.