

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом

от «26» августа 2019 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ОАНО «Школа «ЛЕТОВО»


/Мокринский М.Г./
«24» августа 2019 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Плавание»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст обучающихся: 13–16 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:

педагог дополнительного образования

Шахматова А.А.

г. Москва, 2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В соответствии с Уставом «Школы Лето» (в дальнейшем Школа), Миссией и Политикой образовательного учреждения при разработке программ дополнительного образования учащихся составитель ориентируется на принципы, изложенные во внеакадемической программе развития учащихся, предполагающей личностно-ориентированное обучение. Программа внеакадемического развития (дополнительного образования) включает 5 направлений:

- *Лидерство и взаимодействие (социально-педагогическая направленность)*
- *Творчество и изобретательство (художественная и техническая направленность)*
- *Социальная и гражданская ответственность (социально-педагогическая направленность)*
- *Спорт и здоровье (физкультурно-спортивная направленность)*
- *Наука и познание (естественнонаучная направленность)*

В соответствии с вышеуказанными документами разработана программа дополнительного образования «Плавание» в рамках направления «Спорт и здоровье» (*физкультурно-спортивная направленность*).

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время большое количество подростков не владеет способами плавания или вообще не умеет плавать. Программа направлена не на подготовку спортсменов высокой квалификации, а в первую очередь направлена на обучение умению держаться на воде, умению плавать основными спортивными способами плавания, на удовлетворение потребности обучающихся в активных формах двигательной деятельности.

Плавание – одно из универсальных средств, способствующих всестороннему физическому развитию детей и подростков. Помимо общеукрепляющего воздействия, закаливания, профилактики заболеваний и коррекции ряда функциональных отклонений, это один из важнейших жизненных навыков. Купание, игры в воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы и предупреждает развитие плоскостопия.

Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость. Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для их всестороннего развития. Водные процедуры также прививают стойкие гигиенические навыки, которые постепенно становятся потребностью и привычкой. Таким образом, программа является дополнением к основным формам физического воспитания учащихся в школе. И органически вписывается в программу развития навыков плавательной подготовки детей, знаниям и умениям в области личной гигиены и закаливания, а также общему укреплению здоровья детей и формированию сознательного стремления к занятиям спортом и физической культуре.

Новаторство данной программы состоит в том, обучение по данной программе включает разные виды деятельности: игровые упражнения, упражнения, способствующие постановке дыхания, развитию способности ориентироваться в воде, игры и упражнения с применением и использованием нестандартного оборудования.

Цели программы:

- комплексное оздоровление обучающихся средствами плавания;
- помощь школьникам в освоении разных видов движений на воде.

Задачи программы:

— дать детям необходимый объем теоретических знаний и практических навыков по плаванию, гигиене и приемам закаливания;

- развивать личностные качества ребенка: волю, настойчивость, организованность, дисциплинированность, трудолюбие, самостоятельность;
- укрепление здоровья, содействие физическому развитию.

Специальных предварительных знаний и умений от учащихся не требуется, достаточно только хорошей общей физической подготовки и освоения школьной программы по физической культуре в соответствии с возрастом.

Курс предназначен для обучающихся 13-16 лет.

Срок реализации программы – 9 месяцев.

Общее количество часов – 105 ч.

Количество часов в неделю – 3 ч.

Форма проведения занятий: индивидуально-групповая.

Форма организации занятий: практические занятия.

Ожидаемые результаты.

По окончании обучения по программе курса обучающиеся:

1. Освоение различных видов движений на воде и способов плавания.
2. Снижение заболеваемости.

3. Повышение эмоционально-положительного тонуса в течение длительного времени.

Будут знать:

- техника безопасности на занятиях плаванием и правила поведения в бассейне;
- личная и общественная гигиена;
- вода как средство закаливания;
- история развития плавания как вида спорта;
- правила проведения соревнований по плаванию, синхронному плаванию, водному поло;
- правила оказания помощи утопающим.

Будут уметь:

В результате обучения дети освоят различные техники спортивных способов плавания: кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом, а также стартовые прыжки и повороты.

Приобретут навыки:

- выполнять проплывание различных отрезков (дистанций) одним / двумя / тремя стилями плавания;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития в стилях плавания. 2.9 Форма подведения итогов реализации программы дополнительного образования.

Основной формой контроля является выполнение тестовых заданий, которые проводятся в начале, середине и конце учебного года. Также во время участия в соревнованиях по плаванию происходит тестирование и проверка полученных умений и навыков.

Система оценивания:

- зачетные занятия по каждой теме или разделу;
- контрольные уроки;
- итоговое мероприятие в конце учебного года в виде общешкольных соревнований по водному поло среди учащихся различных возрастных групп.

При промежуточном оценивании умений учащихся применяется метод критериального оценивания умений и навыков в сфере физической культуры.

Форма представления результатов:

По окончании обучения дети наберут достаточный уровень общей физической подготовки, приобретут навыки и умения плавания различными спортивными способами. Обучающиеся примут участие в соревнованиях по плаванию, турниру по водному поло.

Учебно-тематический план занятий

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний по плаванию	В процессе занятий
2	Общая физическая подготовка	3
3	Специальная физическая подготовка	3
4	Плавательная подготовка	84
4.1.	Подготовительные упражнения в воде	4

4.2.	Кроль на спине	10
4.3.	Кроль на груди	30
4.4.	Брасс	20
4.5.	Дельфин	10
4.6.	Старты, повороты, выходы	10
5	Контрольные занятия	4
6	Подвижные игры на воде	8
7	Водное поло	3
	Итого:	105

Содержание программы.

Теоретическая подготовка

Техника безопасности и правила поведения в бассейне, личная и общественная гигиена, средства закаливания, плавание как вид спорта, техника спортивных способов плавания, правила игры в водное поло.

Общefизическая и специальная подготовка на суше

Физические упражнения для общего укрепления организма, повышения физических возможностей организма, развития силы, гибкости, быстроты и ловкости, расслабления мышц. Специальная разминка пловца. Специальные упражнения для обучения скольжению на воде и изучения спортивных способов плавания.

Упражнения в воде

Упражнения с неподвижной опорой – бортиком бассейна. Упражнения с подвижной опорой – плавательной доской. Упражнения без опоры. *Дыхание, скольжение по воде, движения ногами*

Техника спортивных способов плавания

Кроль на груди. Дыхание при плавании с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры. Работа ног и дыхание при плавании с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры. Обучение плаванию с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры. Обучение плаванию с помощью рук с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры. Обучение технике движений с неподвижной опорой, без опоры. Плавание в полной координации.

Кроль на спине. Обучение плаванию на спине с неподвижной опорой, с подвижной опорой при помощи учителя. Скольжение на спине с подвижной опорой, без опоры. Движение ног при плавании с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры. Гребковые движения рук. Работа ног с движением одной руки. Плавание с помощью рук с неподвижной опорой, с подвижной опорой. Согласование движений ног и рук и дыхания. Плавание в полной координации.

Дельфин. Плавание без опоры и дыхания, с подвижной опорой без дыхания, с подвижной опорой с дыханием, без опоры с дыханием. Плавание при помощи рук с неподвижной опорой, с подвижной опорой. Согласование движений при плавании с подвижной опорой, без опоры. Согласование движений ног и рук и дыхания. Плавание в полной координации.

Брасс. Движения ног при плавании с неподвижной опорой, с подвижной опорой. Движения рук при плавании с неподвижной опорой, с подвижной опорой. Согласование движений ног, рук и дыхания. Плавание в полной координации.

Прыжки в воду

Учебные прыжки в воду для освоения с водой, овладения техникой плавания: «бомбочка», «солдатык», и т.д. Стартовый прыжок. Подводящие упражнения – спады с различными положениями рук. Стартовый прыжок для плавания кролем на груди: исходное положение, отталкивание и вход в воду, скольжение и начальное движение ногами (выход). Стартовый прыжок для плавания кролем на спине: исходное положение, отталкивание и вход в воду, скольжение и начальное движение ногами (выход).

Повороты

Открытые повороты: «маятник» – подплывание к поворотной стенке и касание ее, отталкивание руками от нее и постановка ног на поворотную стенку, отталкивание ногами от нее, скольжение и выход. *Закрытые повороты* (скоростные) – подплывание к поворотной стенке, выполнение кувырка, постановка ног на поворотную стенку, отталкивание и выход.

Водное поло

Ознакомление с правилами игры в водное поло. Обучение приемам владения мячом и эффективного передвижения с ним в воде.

Контрольные уроки

Определение уровня технической и физической подготовленности детей.

Календарный учебный график ОАНО Школа «ЛЕТОВО» на 2019-2020 уч.г.

Начало учебного года		02.09.2019
Окончание учебного года для 10 класса		30.05.2020
I полугодие	1 четверть	02.09.2019– 26.10.2019
	2 четверть	05.11.2019 – 27.12.2019
II полугодие	3 четверть	13.01.2020 – 14.03.2020
	4 четверть	23.03.2020 – 24.05.2020

Осенние каникулы	27.10.2019 – 04.11.2019 (9 дней)
Зимние каникулы	28.12.2019 – 12.01.2020 (16 дней)
Весенние каникулы	15.03.2020 – 22.03.2020 (8 дней)
Майские каникулы	01.05.2020 – 12.05.2020 (12 дней)
Продолжительность учебной недели	6 дней

Итоговое оценивание: не предполагается.

Материально-техническое оснащение:

Одним из основных условий успешной организации учебно-тренировочных занятий секции плавания является наличие бассейна и следующего инвентаря:

- доски плавательные с отверстиями для рук – 15 шт.;
- колобашки – 15 шт.;
- нудлсы – 15 шт.;
- ласты – 15 пар;
- мячи резиновые, легкие – 5 шт.;
- нарукавники – 10 пар;

- шесты для плавания – 2 шт.;
- набор шапочек для водного поло – 2 компл.;
- инвентарь для обучения плаванию (тонущие игрушки);
- лопатки для плавания – 15 пар;
- круг спасательный - 1 шт.;
- ворота для водного поло – 1 пара;
- набор для водного баскетбола – 1 компл.;
- обруч пластиковый, не тонущий – 5 шт.;
- обруч с утяжелителями – 5 шт.;
- термометр для воды – 1 шт.;
- термометр для воздуха – 1 шт.

Литература:

1. Ананьева Н.А., Ямпольская Ю.А. Физическое развитие и адаптационные возможности школьников // Вестник РАМН. – 1993. – № 5.
2. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. – М.: Физкультура и спорт, 1986.

3. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию. – Минск, 1994.
4. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. – М.: Медицина, 1989.
5. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. – М.: Просвещение, 1980.
6. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М., 2000.
7. Макаренко Л.П. Техническое мастерство пловца. – М.: Физкультура и спорт, 1975.
8. Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
10. Машковцев А.И. Оценивание на уроках физической культуры//В сб.: Развитие творческих способностей школьников и формирование различных моделей учета их индивидуальных достижений. – М.: Центр «Школьная книга», 2006.
11. Минх А.А., Малышева И.Н. Основы общей и спортивной гигиены. – М.: Физкультура и спорт, 1972.
12. Никитский Б.Н. Плавание. – М.: Просвещение, 1981.
13. Психология физического воспитания и спорта / Под ред. А.В. Родионова. – М., 2004.
14. Родионов А.В., Родионов В.А. Физическое развитие и психическое здоровье. – М.: Московский комитет образования, 1997.
15. Федотова Т.Н. Адаптированная программа по обучению плаванию. – М.: МГДТДиУ, 1999.