

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«СК ДЕЛЬФИН» ГОРОДА БИЙСКА**



**Дополнительная общеразвивающая
общеобразовательная программа
«Плавание»
(спортивно-оздоровительного этапа подготовки)**

Разработчики: И.Б. Патрина зам.
директора по учебно-спортивной
работе,
А.Ф. Борисов, Ю.Г. Хомяков тренеры
– преподаватели.

Рецензент: Сковородников
Владимир Васильевич, Доцент
кафедры Алт. ГУ Кандидат
педагогических наук, Заслуженный
учитель школы России.

г. Бийск, 2015

Пояснительная записка

На фоне сложных экономических и экологических условий нашего времени проблема здоровья детей стоит особо остро. Понятна истина: если нет здоровья, то всё остальное бессмысленно.

Актуальность данной проблемы возрастает в связи с тем, что состояние здоровья детей в начале обучения имеет тенденцию к ухудшению. Увеличивается число детей с сутулой формой спины, с функциональным нарушением осанки, сколиозами I и II степени. По данным Минздравмедпрома и Госкомсанэпиднадзора России к моменту поступления в школу 40–60% детей имеют различные функциональные отклонения: со стороны органов зрения – 10%, избыточная масса тела – 8–16%, нарушение осанки наблюдается у каждого второго ребёнка.

В связи с тем, что по мере увеличения ученического стажа растёт количество функциональных отклонений, особенно со стороны опорно-двигательного аппарата, большое значение приобрела проблема сохранения, укрепления и поддержания здоровья младших школьников.

Причины введения уроков плавания вытекают из существующего противоречия образовательного процесса: достижение повышенного уровня содержания образования возможно только при условии достаточных функциональных возможностей организма. Существующий учебный процесс характеризуется рассогласованием между необходимостью выбора личностью позитивного в отношении здоровья стиля жизни и недостаточной работой, способствующей повышению укрепляющих, развивающих и защитных свойств организма.

Для решения данной проблемы и исходящих условий создана представляемая программа. Особенность изучаемого курса состоит не только в сохранении и укреплении здоровья обучающихся, но и в том, что занятия плаванием решают воспитательные задачи, которые помогают ребятам стать

дисциплинированными, смелыми, решительными и находчивыми. Эти и другие морально-волевые качества формируются в ходе правильно организованных и регулярных уроков, а также во время соревнований.

Весьма важно прикладное значение плавания. К прикладному плаванию относят ныряние в длину и глубину, плавание в одежде, переправы вплавь, простые прыжки в воду и пр.

Эти навыки могут понадобиться людям самых разных профессий: рыбакам, геологам, морякам, водолазам и многим другим.

Не менее важно и оздоровительное значение плавания. 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 правильно проводимых занятиях у детей повышаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, укрепляется дыхательная мускулатура, увеличивается жизненная ёмкость лёгких. Плавание положительно влияет также на состояние центральной нервной системы.

Программа по плаванию ориентирована на применение широкого комплекса упражнений, которые способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень полезно и детям с ослабленным здоровьем.

Отличительными чертами данной программы является то, что большое внимание уделено игровому фактору. Игра – это естественная потребность ребёнка, удовлетворение которой позволяет проводить занятие на высоком эмоциональном уровне; делать более эффективными подготовительные упражнения; выявлять предрасположенность к определённому способу плавания.

Особый акцент в программе сделан на использование таких методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребёнком индивидуально; развивать личностные качества, способствующие формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности, что является очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации учебного процесса.

Детям предоставляется возможность из большого количества упражнений и разных способов плавания выбрать те, которые у них легче получаются. Это даёт возможность каждому относиться к обучению более сознательно и активно.

Настоящая программа составлена на основе государственных документов. В статье 2 Закона Российской Федерации “Об образовании” среди принципов государственной политики в области образования выдвигается приоритет жизни и здоровья человека.

Статья 51 Закона “Об образовании” предусматривает создание условий, гарантирующих охрану и укрепление здоровья обучающихся и воспитанников.

Образовательное учреждение в соответствии с существующим законодательством несёт ответственность за жизнь и здоровье обучающихся и воспитанников во время образовательного процесса.

“Концепция модернизации российского образования” включает в себя задачи по формированию ценностного ответственного отношения к собственному здоровью, формированию культуры здоровья и обучения навыкам здорового образа жизни.

Программа адресована учащимся младшего среднего возраста.

В результате изучения курса обучающийся будет знать:

1. Названия плавательных упражнений.
2. Способов плавания и предметов для обучения.
3. Влияние плавания на состояние здоровья.

4. Правила гигиены, техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации.

Каждый обучающийся должен уметь: проплыть вольным стилем 15 метров и владеть: двумя любыми видами плавания.

Основная цель программы: формирование здорового образа жизни, культуры здоровья, привлечение детей к систематическим занятиям спортом, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

Достижение поставленной цели связывается с **решением следующих задач:**

- укрепить здоровье и устранить недостатки физического развития;
- овладеть жизненно необходимым навыком плавания;
- обучить основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- сформировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни.

В курсе освещаются следующие разделы:

Раздел 1. Введение в образовательную программу

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Раздел 3. Специальная физическая подготовка на суше и в воде

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка

Раздел 5. Контрольное занятие

Программа предусматривает проведение традиционных занятий, занятий-зачетов, соревнований и праздников.

Курс завершается приёмом контрольных нормативов, которые проводятся в конце года.

Курс обучения состоит из 39 учебных недель.

Учебно-тематический план

№	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в образовательную программу	1	1		Собеседование
2	Общая физическая подготовка	20		20	Зачет
3	Специальная физическая подготовка на суше и в воде	52		52	Зачет
4	Технико-тактическая подготовка	78		78	Зачет
5	Контрольное занятие	5		5	Соревнование, тестирование
	Итого	156	1	155	

Годовой план-график

Для групп начальной подготовки 1 года обучения (6 часов)													
Месяцы													
Разделы подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Итого
Введение в образовательную программу	1												1
ОФП	2	2	2	2	3	3	2	2	2				20
СФП	6	6	6	6	6	4	6	6	6				52
Технико-тактическая подготовка	8	9	9	8	9	9	9	8	9				78
Контрольные, переводные,				1		1	1		2				5

отборочные испытания													
Всего за год	17	17	17	17	18	17	18	16	19				156

Содержание программы

1. Введение в образовательную программу (1час)

Ознакомление детей с основами теоретических знаний, о гигиенических требованиях, правилах поведения, мерах безопасности при занятиях плаванием, об оздоровительной и закалывающей направленности.

2. Общая физическая подготовка (20 часов)

Различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе). Кроссовая подготовка. Общеразвивающие и акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений.

3. Специальная физическая подготовка на суше и в воде (46часов)

Подготовительные упражнения для освоения с водой, элементарные гребковые движения руками и ногами. Упражнения для освоения с плотностью и сопротивлением воды. Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде. Всплывания и лежания на воде. Выдохи в воду. Скольжения. Игры на воде.

4. Техничко-тактическая подготовка (76 часов)

Упражнения для изучения кроля на груди:

- упражнения для изучения движений ногами и дыхания;
- упражнения для изучения движений руками и дыхания;
- упражнения для изучения общего согласования движений.

Упражнения для изучения техники кроля на спине:

- упражнения для изучения движений ногами;
- упражнения для изучения движений руками;

- упражнения для изучения общего согласования движений.

Упражнения для изучения техники брасса:

- упражнения для изучения движений ногами;
- упражнения для изучения движений руками и дыхания;
- упражнения для изучения общего согласования движений.

Упражнения для изучения техники дельфина:

- упражнения для изучения движений ногами и дыхания;
- упражнения для изучения движений руками и дыхания;
- упражнения для изучения общего согласования движений.

Упражнения для изучения техники стартов:

- стартовый прыжок с тумбочки;
- старт из воды.

Упражнения для изучения техники поворотов:

- упражнения для изучения поворота кролем на груди;
- упражнения для изучения поворота «маятником» в брассе и дельфине;
- упражнения для изучения поворота кролем на спине.

5. Контрольное занятие (1 час)

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Челночный бег 3x10 м	9.5 с	10 с
Бросок набивного мяча 1 кг	3.8 м	3.3 м
Наклон вперед	+	+

Выкрут прямых рук	+	+
Кистевая динамометрия	+	+
Прыжок в длину с места	+	+
Техническая подготовка		
Длина скольжения	4 м	4 м
Техника плавания всеми способами:		
а) с помощью одних ног	+	+
б) в полной координации	+	+
Выполнение стартов и поворотов	+	+
Проплывание дистанции 15 м избранным способом	+	+

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Приложение 1. Тест «Моё здоровье»

Ответь на вопросы и подсчитай очки.

Сколько раз в неделю ты посещаешь бассейн?

1. 2 раза (0)
2. 1 раз (5)
3. никогда (15)

Как часто ты болеешь простудными заболеваниями?

1. ни разу в учебном году (0)

2. раз в год (5)
3. раз в четверть (10)

Есть ли у тебя нарушение осанки?

1. нет (3)
2. небольшое (5)
3. да (10)

Какие стили плавания ты знаешь?

1. два и более (1)
2. один (2)
3. никакие (10)

Нравится ли тебе заниматься плаванием?

1. да (2)
2. иногда (3)
3. мне всё равно (10)

Теперь займёмся подсчётом.

Если набралось 6–7 очков – ты в полном порядке.

От 7 до 20 очков – уделяй больше внимания своему здоровью!

От 20 до 55 очков – пора подумать серьёзно о своём здоровье!

Приложение 2. План-конспект учебно-тренировочного занятия по плаванию

Тема: «Обучение скольжению на груди»

Задачи:

1. Закрепление упражнений для освоения с водой.
2. Научится выполнять скольжение на груди.
3. Воспитание волевых качеств.

Место проведения: Плавательный бассейн

Части урока	Частные задачи	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть 10 минут		Построение, переключка	2 мин	
	Развитие подвижности плечевых суставов	На суше: 1. Упражнение «Мельница»	1 мин	Круговые вращения руками, вперед и назад
	Развитие гибкости ног	2. Наклоны вперед	1 мин	Ноги в коленях не сгибать
		3. Приседания	10 раз	
	Развитие подвижности в тазобедренных суставах	4. Движение ног кролем	1 мин	Ноги прямые, носки оттянуты
		5. Выполнить упражнение «поплавок», «звездочка»,	1 мин	

		«ВЫДОХИ В ВОДУ»			
	Преодоление чувства страха перед водой	На воде: 1. Ходьба, бег до дорожки, выпрыгивание из воды	2 мин	Следить за дыханием	
		2. Погружения в воду с головой	1 мин		
		3. «Кто дольше просидит под водой»	1 мин		
Основная часть 25 минут	Развивать дыхательную систему	Выдохи в воду «У кого больше пузырей»	10 раз	Опуститься под воду с головой и ВЫДОХНУТЬ воздух	
	Развивать подвижность суставов	Движение ног кролем у бортика	2 мин	Ноги в коленях не сгибать	
	Освоение с водой	с	Упражнение «звездочка»	5 раз	Лицо опустить в воду
			Упражнение «поплавок»	5 раз	
			Скольжение на груди без работы ног	10 раз	Лечь на воду и проскользить
Развивать координацию движений		Скольжение на груди с работой ног кролем	10 раз	Ноги в коленях не сгибать	

		Скольжение на груди с работой ног, руки вдоль туловища.	6 раз	Следить за работой ног
	Развитие дыхательной системы	Выдохи в воду	10 раз	Следить за дыханием
Заключительная часть 10 минут	Научиться нырять под воду	Игра «найди клад»	3 мин	Достать на дне предметы
		Свободное купание	5 мин	Соблюдать правила поведения
		Подведение итогов занятия, домашнее задание	2 мин	

Приложение 3. Игры на воде

«Рыбы и сеть». Все играющие, кроме двух водящих, разбегаются. Водящие, держась за руки, стараются поймать кого-либо из играющих. Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на сеть. Игра кончается, когда все рыбы переловлены.

«Лягушата». Играющие («лягушата») встают в круг. По команде «Щука!» все лягушата подпрыгивают вверх, а по сигналу «Утка!» - прячутся под воду. Неверно выполнивший команду встает в середину круга и продолжает игру вместе со всеми.

«Пятнашки с поплавком». Водящий («пятнашка») старается догнать и дотронуться до кого-либо из игроков. Спасаясь от него, игроки принимают положение «поплавка». Если водящий дотронется до играющего раньше, чем он принял это положение то игрок становится пятнашкой.

«Кто быстрее достанет клад». Играющие достают со дна какой-либо тонущий предмет, брошенный туда учителем. Выигрывает тот, кто достал «клад» быстрее.

«Салки с мячом». Играющие произвольно перемещаются по всему бассейну. Один из них – «салка» - плавает с легким резиновым мячом, стараясь попасть им в кого-либо из играющих. Игрок, задетый мячом, становится салкой.

«Гонки мячей». Играющие становятся в пары и берут в руки по мячу. По команде тренера игроки плывут кролем на груди с высоко поднятой головой и гонят впереди себя мяч. Выигрывает пловец, быстрее всех проплывший условленное расстояние и не потерявший мяч.

«Кто перетянет». Двое игроков, захватив друг друга ногами, гребут что есть силы руками, стараясь протащить за собой партнера.

«Караси и карпы». Играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, спиной друг к другу (на расстоянии 1 м.) и боком к ведущему. Игроки 1 шеренги – «караси», игроки другой – «карпы». Как только ведущий произнесет: «Караси!», команда «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. «Карпы», повернувшись, бегут за «карасями», стараясь догнать их и дотронуться до них рукой. Пойманные «караси» останавливаются. По сигналу ведущего все возвращаются на свои места, и игра возобновляется. Ведущий произвольно называет команды – «Караси!» или «Карпы!», после чего

игроки названной команды убегают на свою территорию. Подсчет пойманных «карасей» и «карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает команда, у которой было поймано меньшее количество игроков.

«Кто быстрее спрячется под водой?». Играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу быстро приседают – так, чтобы голова скрылась под водой. Вариант игры – «Сядь на дно»: по команде ведущего участники игры пытаются сесть на дно и погружаются в воду с головой.

«Хоровод». Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем делают вдох, задержав дыхание, погружаются в воду и открывают глаза. Игра возобновляется с движением в обратном направлении.

«Морской бой». Играющие делятся на две команды и становятся в две шеренги лицом друг к другу (на расстоянии 1м.) и боком к ведущему. По сигналу обе шеренги начинают брызгать водой в лицо друг к другу. Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются к брызгам спиной и не закрывают глаза.

«Охотники и утки». Играющие делятся на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу, внутри него – «утки». Перебрасывая друг другу футбольную камеру, «охотники» стараются попасть в «уток», которые могут уворачиваться от мяча и нырять. Игра продолжается 2-3 минуты, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, имеющая большее количество попаданий.

«У кого больше пузырей?». По команде ведущего играющие погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот.

Выигрывает участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т.е. сделавший более продолжительный и непрерывный выдох в воду.

«Качели». Играющие становятся парами спиной друг к другу, взявшись под руки. Поочередно наклоняясь вперед и опуская лицо в воду (в момент опускания лица делается выдох), они поднимают своих партнеров на спину над водой. Выигрывает пара, которая большее количество, раз подряд выполнит вдох и выдох в воду.

«Стрела». Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперед – как стрела. Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего одной рукой за ноги, другой – под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Побеждает «стрела», которая проскользит дальше всех.

«Торпеды». Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение с движениями ног кролем – сначала на груди, затем на спине. Выигрывает тот, который проплывет большее расстояние.

«Не отставай!» Играющие садятся на бортик, свесив ноги в воду. По сигналу ведущего они спрыгивают в воду, быстро поворачиваются лицом к бортику и дотрагиваются до него руками. Выигрывает тот, кто раньше займет это положение.

«Эстафета». Играющие, разделившись на две команды, садятся на бортик бассейна друг за другом. По сигналу ведущего, замыкающие в каждой команде ударяют рукой по плечу сидящего впереди и прыгают в воду, каждый

играющий проделывает то же самое. Выигрывает команда, все игроки которой раньше оказались в воде.

«Мяч по кругу». Играющие становятся в круг и перебрасывают друг другу легкий, не впитывающий влагу мяч.

Список литературы для обучающихся

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. [Текст] / Н.Ж.Булгакова – М.: Физкультура и спорт, 2000. - 228с.
2. Викулов А.Д. Плавание. [Текст] / А.Д.Викулов. - М.: Владос-пресс,2003. – 228 с.
3. Макаренко Л.П. Юный пловец. [Текст] / Л.П.Макаренко – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 422 с.
4. Плавание: Учебник для вузов [Текст] / Под ред. Н.Ж.Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001.- 265с.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. [Текст] / В.Н.Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997.- 196с.
6. Талаче Е. Энциклопедия физических упражнений. [Текст] / Е.Талаче. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 422с.

Список литературы для педагога

1. Булгакова, Н. Ж. Обучение плаванию в школе. [Текст] / Н.Ж. Булгакова – М.: Просвещение, 1974. – 192с.
2. Булгакова, Н.Ж. Плавание. [Текст] / Н.Ж.Булгакова – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 212с.
3. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика. [Текст] / Г.Д. Горбунов – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 322 с.
4. Зенов, Б. Д. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. [Текст] / Б.Д. Зенов – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 220 с.
5. Левин, Г. Плавание для малышей. [Текст] / Г. Левин – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 96 с.
6. Плавание: Учебник [Текст] / Под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.- 228 с.

7. Озолин, Н. Г. Молодому коллеге. [Текст] / Н.Г. Озолин – М.: Физкультура и спорт, 1995. – 226 с.
8. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера. [Текст] / Н.Г. Озолин – М.: Астрель, 2003. – 186 с.
9. Плавание. Программа для спортивных школ. [Текст] / – М.: Просвещение, 2004. – 226 с.
10. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ [Текст] / Под общ. Ред. Л.П. Макаренко. – М., 1983. – 183 с.
11. Плавание. Методические рекомендации для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва. [Текст] / Под ред. А.В.Козлова. – М., 1993.- 93с.