

ПРИНЯТО
на заседании
тренерского совета
Протокол № 6 от «30» октября 2018 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МАУ ДО «ДЮСШ
водных видов спорта» г. Перми
№ 059-01-17-120
от «25» декабря 2018



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Учусь плавать»

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок освоения программы: 1 год
Возрастная категория учащихся: 6-18 лет

Авторы-составители:
Бурцев М.А.,
Тренер МАУ «СШОР водных видов
спорта» г. Перми
Баталова М.Ю.,
Заместитель директора МАУ «СШОР
водных видов спорта» г. Перми

Дополнительная общеобразовательная программа «Учусь плавать»

Вид программы Модифицированная

Направленность Физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся 6-18 лет

Срок реализации программы 1 год

Составитель: тренер Бурцев Михаил Александрович, консультант – заместитель директора Баталова Маргарита Юрьевна

Содержание программы

1.	Пояснительная записка	
1.1	Актуальность программы	
1.2	Особенности психофизического развития детей	
1.3	Методические указания	
1.4	Основная цель программы	
1.5	Основные задачи программы	
1.6	Основные принципы деятельности	
1.7	Формы и методы работы	
1.8	Ожидаемые результаты	
2.	Учебный план	
2.1	Учебно-тематический план	
2.2	Содержание программы	
3.	Требования к качеству освоения программного материала	
4.	Методическое обеспечение	
5.	Оценка качества выполнения контрольных тестов	
6.	Список используемой литературы	
7.	Приложение	

1. Пояснительная записка

Значительные перемены в жизни нашего общества повлекли за собой большие изменения в сфере общественной жизни, в ценностных установках. Возрастание ценности жизни, здоровья, активного долголетия и реализация человеческой индивидуальности все чаще рассматриваются как критерии социального прогресса общества.

Формирование здоровья ребенка, полноценное развития его организма – одна из основных проблем современного общества. Воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии такова концепция образования. Для решения этой задачи необходимо еще с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

1.1. Актуальность программы

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактика многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

Плавание, игры в воде благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу.

В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается правильная осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ног ребенка и предупреждает развитие плоскостопия.

Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. 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, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды.

1.2. Особенности психофизического развития детей

Опыт работы в бассейнах показал, что возраст детей от 2 до 7 лет является наиболее благоприятным для обучения плаванию. В этом

в возрасте наилучшим образом развиваются двигательные способности ребенка, как на суше, так и в воде.

Программа ориентирована на возрастные особенности каждого этапа детства, однако не имеет жесткой привязки к возрасту.

Шестой год жизни ребенка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растет неравномерно – длина ног и верхней части тела растет медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Позвоночный столб ребенка шестого года жизни чувствителен к деформирующему воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок.

Развитие ЦНС характеризуется ускоренным формированием ряда морфофункциональных признаков. Бурно развиваются лобные доли мозга. Благодаря этому возрастает осознанность освоения детьми шестого года жизни более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств.

Седьмой год жизни ребенка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так, как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников все еще эластичен и подвижен деформации.

Это может стать причиной травм, не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребенка хорошо развиты мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. Сила мышц кисти рук увеличивается до 13-15 кгс к 7 годам. Сила мышц туловища (становая сила) к 7 годам увеличивается почти в 2 раза: с 15-17 кгс (в 3-4 года) до 32-34 кгс.

К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту – в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 вдоха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2-7 раз, а при беге еще больше. По данным специалистов, легочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов, и респираторных бронхиол, поэтому для детей 6-7 лет характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в легких.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки.

Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, так как двигательные стереотипы не только намного легче формируются, но и возможна их модификация.

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения

устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладывающейся произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

1.3. Методические указания

Обучение учащихся плаванию проводится в форме групповых занятий. На групповых занятиях удобнее проводить воспитательную работу с детьми, используя влияние коллектива и обеспечивая тем самым хорошую успеваемость. Однако, занимаясь с группой, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого обучающегося как личности, а также его способности к плаванию. В связи с этим методика обучения плаванию строится на сочетании группового и индивидуального подхода к обучающимся.

Весь процесс обучения плаванию условно делится на четыре этапа.

1. Показ техники изучаемого способа плавания; использование средств наглядной агитации. Таким образом, у обучающихся создается представление об изучаемом способе плавания, стимулируется активное отношение и интерес к занятиям.

2. Предварительное ознакомление с техникой изучаемого способа плавания (положение тела, дыхание, характер гребковых движений). Проводится на суше и в воде. Обучающиеся выполняют общеразвивающие и специальные физические упражнения, имитирующие технику плавания, также упражнения для освоения с водой.

3. Изучение отдельных элементов техники плавания и затем изучаемого способа в целом.

Техника плавания изучается в следующем порядке: положение тела, дыхание, движения ногами, движения руками, согласование движений. При этом освоение каждого элемента техники проводится в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше. Проводится в общих чертах без совершенствования деталей, поскольку условия выполнения движения на суше и в воде различны;

- изучение движений в воде с неподвижной опорой (на месте). При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна. Движения руками изучаются стоя на дне по грудь или по пояс в воде.

- изучение движений в воде с подвижной опорой. При изучении движений ногами в качестве опоры используют плавательные доски. Движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или лежа на воде в горизонтальном положении (с поддержкой партнера);

— изучение движений в воде без опоры. Все упражнения выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники проводится в следующем порядке: движения ногами с дыханием, движения руками с дыханием, движения ногами и руками с дыханием, плавание с полной координацией. Несмотря на изучение техники плавания по частям на этом этапе необходимо стремиться к целостному выполнению техники способа плавания, насколько это позволяет подготовленность учащихся.

4. Закрепление и совершенствование техники плавания. На этом этапе ведущее значение имеет плавание изучаемым способом с полной координацией.

1.4. Основная цель программы

Овладение жизнеберегающими и здоровьесберегающими навыками плавания.

1.5. Основные задачи программы

Оздоровительные:

- разгрузка позвоночника;
- укрепление мышечного корсета, формирование правильной осанки, развитие силовой выносливости мышц, коррекция плоскостопия;
- коррекционно-реабилитационное развитие двигательной активности.

Развивающие:

- общее физическое развитие, выработка двигательных навыков и совершенствование двигательных способностей;
- расширение спектр двигательных умений и навыков в воде;
- развитие творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Образовательные:

- расширение знаний о значении занятий плаванием;
- обучение движениям рук и ног при различных способах плавания;
- обучение плаванию различными способами в полной координации;
- обучение использованию элементов прикладного плавания.

Валеологические:

- улучшение психоэмоционального состояния;
- снятие психологической напряженности и создание позитивного настроения;
- выработка привычек здорового образа жизни;
- привитие жизненно-важных гигиенических навыков.

Воспитательные:

- воспитание нравственно-волевых качеств, дисциплины и организованности;
- выработка осознанного и ответственного отношения к своим поступкам, к взаимодействию со сверстниками.

1.6. Основные принципы деятельности

Программа дополнительного образования «Учусь плавать» рассчитана на 1 год обучения для детей старшего дошкольного и школьного возраста. Занятия проводятся в подгруппах (до 16 человек), продолжительностью 45 минут (без учета времени на подготовку детей к занятию, в частности на переодевание в форму для плавания) 2 раза в неделю. Структура занятий традиционная и состоит из вводной, основной, заключительной частей. Занятия проводятся с сентября по июнь включительно. Их количество в год может варьироваться в зависимости от праздничных и карантинных дней.

1.7. Формы и методы работы

Основной формой занятий является плавательная подготовка. Ведущей формой организации обучения является фронтальная, очная. Наряду с фронтальной формой работы, осуществляется дифференцированный подход к обучению, так как в связи с индивидуальными особенностями детей результативность в освоении навыков плавания может быть различной. На занятиях состав группы постоянный.

Основным видом проведения занятия является тренировка, где осваиваются, и совершенствуются плавательные умения и навыки.

1.8. Ожидаемые результаты

- укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- расширение адаптивных возможностей детского организма;
- повышение показателей физического развития детей;
- расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- развитие творческого потенциала и личностного роста ребенка;
- развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- формирование нравственно-волевых качеств.

В результате освоения программного материала по плаванию:
Занимающиеся должны **знать**:

- правила поведения в бассейне Т Б.;
- краткий обзор развития плавания;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- влияние плавания на организм юных пловцов;
- правила ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде;
- о назначении оборудования и инвентаря;

Занимающиеся должны **уметь**:

- правильно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки;
- правильно выполнять технику плавания способом кроль на груди и на спине, брасс, дельфин;
- выполнять контрольные нормативы не ниже среднего уровня;
- участвовать в спортивных состязаниях и праздниках;

- самостоятельно проводить подвижную игру.

2. Учебный план

2.1. Учебно-тематический план

№	Тема	Количество часов	
		Теоретические	Практические
1.	Ознакомление с правилами поведения в бассейне ТБ.	0.5	0.8
2.	Краткий обзор развития плавания.	0.2	0.8
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм занимающихся.	0.5	1.0
4.	Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.	0.2	0.8
5.	Оборудование и инвентарь.	0.2	0.8
6.	Обучение детей погружению в воду и ориентирования в ней.	0.2	0.8
7.	Общая физическая подготовка.	-	4
8.	Специальная физическая подготовка.	-	4
9.	Формировать навык горизонтального положения тела в воде.	-	6
10.	Продолжать учить плавать облегченными способами.	-	6
11.	Учить плавать при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль на груди и спине.	-	13
12.	Разнообразные способы передвижения по дну в согласовании с дыханием, движениями рук, погружения в воду с открыванием глаз под водой и доставлением предметов, выдохи в воду, лежание, скольжения на груди, спине, плавание при помощи движений ног.		10
13.	Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин.)	0,.2	10
14.	Подвижные игры	-	10
15.	Выполнение контрольных тестов.	-	2
Итого:		2	70

2.2. Содержание программы

Тема № 1. Ознакомление с правилами поведения в бассейне, техника безопасности. Техника безопасности поведения в бассейне, формирование навыков личной гигиены.

Тема № 2. Краткий обзор развития плавания. История зарождения плавания.

Тема № 3. Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм занимающихся. Части тела и внутренние органы человека.

Тема № 4. Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде. Учить быстро раздеваться и одеваться. Правильно мыться под душем, насухо вытираясь, сушить волосы под феном, следить за чистотой принадлежностей для бассейна.

Тема № 5. Оборудование и инвентарь. Техническое оснащение и инвентарь, применяемый при занятиях плаванием. Непосредственно образовательная деятельность (практика).

Тема № 6. Продолжать учить детей погружаться в воду и ориентироваться в ней. Погружение в воду с открыванием глаз под водой. Выдохи в воды.

Тема № 7. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения:

Построения в шеренгу в колонну по одному, в круг. Расчет по порядку, на первый- второй. Перестроение в колонну по два, врассыпную. Размыкание и смыкание обычным шагом. Повороты на месте направо, налево кругом на 180 и 360 градусов - переступанием и в прыжке. Перестроение в движении в колонну по два, по три, по четыре.

Ходьба:

На носках, на пятках, на внешней стороне стопы, носками внутрь и наружу. С перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра, скрестным шагом, в полуприседе, в полном приседе, по прямой, спиной вперед, с выпадами, с остановкой, с изменением направления, с ускорением, в различном темпе, змейкой, по диагонали, обычная, спортивная.

Подскoki:

На одной, на двух, чередующие, с выпрыгиванием вверх, с «выбрасыванием и захлестыванием» голени, на месте , в движении.

Бег:

Обычный, змейкой, с изменением направления, с изменением темпа, с ускорением, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставным шагом, с выполнением задания по звуковому сигналу.

Общеразвивающие упражнения:

В движении на месте, в парах, с предметами. Динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног.

Дыхательные упражнения: на растягивание и расслабление.

Тема № 8. Специальная физическая подготовка.

Упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну. Упражнения на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде, упражнения, помогающие овладеть выдохом в воду, всплытие и лежание на воде, скольжение по поверхности, движения рук и ног, упражнения для освоения техники дыхания, упражнения для совершенствования координации движений при определенном способе плавания.

Тема № 9. Формировать навык горизонтального положения тела в воде.

Лежание в воде, держась за опору. Лежание на воде без опоры: на груди, на спине. Обучение скольжению на груди, спине в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль.

Тема № 10. Продолжать учить плавать облегченными способами Обучение плаванию произвольным способом на задержке дыхания.

Тема № 11. Учить плавать при помощи поперееменных движений прямыми ногами способом кроль на груди и спине.

Дальнейшее обучение движениям рук, как при плавании способом кроль. Дальнейшее разучивание и совершенствование движений ног, как при плавании способом кроль на груди и спине.

Тема № 12. Разнообразные способы передвижения по дну в согласовании с дыханием, движениями рук, погружения в воду с открыванием глаз под водой и доставанием предметов, выдохи в воду, лежание, скольжения на груди, спине, плавание при помощи движений ног.

«Торпеда», «Звездочка», «Стрелка», «Поплавок», «Винт».

Тема № 13. Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин.). Понятие о спортивной технике. Характеристика техники плавания «кроль».

Тема № 14. Подвижные игры.

«Догони меня», «Телефон», «Насос», «Аквалангисты», «Моторная лодка», «Рыбак и рыбки», «Затейники», «Найди клад», «Сомбреро», «Веселые ребята», «Салки», «Море волнуется», «Удочка».

3. Требования к качеству освоения программного материала

Занятия по дополнительной общеобразовательной программе «Учусь плавать» является одной из форм по оздоровлению и укреплению детского организма, гармоничного психофизического развития.

Обязательно проводится табелирование детей. Перед каждым занятием лаборант бассейна осматривает детей и ведет контроль за самочувствием каждого ребенка.

4. Методическое обеспечение

Программа опирается на общепедагогические принципы:

- систематичности – занятия проводятся в определенной системе, регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические; доступности;
- сознательности – формирование устойчивого интереса детей, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;
- наглядности – создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствование лучшему их усвоению;
- комплексности и интегрированности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;
- личностной ориентации – учет разноуровневого развития и состояния здоровья каждого воспитанника, умение адаптировать содержание к категориям разного возраста;
- сопровождения – систематическое наблюдение за развитием ребенка и оказание ему своевременной помощи в случаях опережения и отставания в развитии.

Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимно обуславливают друг друга, объединяясь в одну общую. Содержание занятий строится в порядке возрастающей трудности, постепенного увеличения нагрузки, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей:

занятия первой и третьей недели – обучающие,
второй и четвертой недели – в игровой форме.

При повторении упражнений, используются задания одного типа, но разного содержания. Упражнения должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков, хотя индивидуальные данные каждого ребёнка могут внести свои корректизы.

5. Оценка качества выполнения контрольных тестов

Оценка качества выполнения контрольных тестов (дети 6-7 лет):

Упражнение «Торпеда» на груди или на спине:

Оттолкнувшись от дна бассейна лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед. Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить один вдох) или на спине, руки вытянуты за головой.

Оценка:

- 4 балла – ребенок проплыл 8 м;
- 3 балла – ребенок проплыл 6-7 м;
- 2 балла – ребенок проплыл 4-5 м;
- 1 балл – ребенок проплыл менее 4 м.

Плавание кролем на груди в полной координации

Проплыть 16 м на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1, 3, 5 гребков руками.

Оценка:

- 4 балла – ребенок проплыл 14-16 м;
- 3 балла – ребенок проплыл 11-13 м;
- 2 балла – ребенок проплыл 8-10 м;
- 1 балл – ребенок проплыл менее 8 м.

Плавание кролем на спине в полной координации

Проплыть 16 метров на груди в полной координации, дыхание произвольное.

Оценка:

- 4 балла – ребенок проплыл 14-16 м;
- 3 балла – ребенок проплыл 11-13 м;
- 2 балла – ребенок проплыл 8-10 м;
- 1 балл – ребенок проплыл менее 8 м.

Плавание произвольным способом

Проплыть 8 м брассом или комбинированным способом (руки - брасс, ноги - кроль; руки - брасс, ноги – дельфин) в согласовании с дыханием.

Оценка:

- 4 балла – ребенок проплыл 8 м и более;
- 3 балла – ребенок проплыл 6-7 м;
- 2 балла – ребенок проплыл 4-5 м;
- 1 балл – ребенок проплыл менее 3 м.

Для комплексного обследования детей, занимающихся плаванием, были выбраны физические качества, которые важны для развития навыков плавания: быстрота, сила, гибкость, выносливость.

Тест для оценки быстроты

Оборудование: секундомер. Проводится в плавательном бассейне.
Дистанция - 8м

По команде «Марш!» ребенок плывет кролем на груди с максимально возможной скоростью до противоположного бортика. Засекается время.

Тест для определения выносливости

Проводится в плавательном бассейне.

Ребенку предлагается проплыть 16 м произвольным способом без учета времени. Фиксируется результат.

Тесты проводятся в середине учебного года (декабрь) и в конце учебного года (май-июнь).

6. Список используемой литературы

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой.- М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. - М.: Физкультура и спорт, 1989
3. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.
4. Ганчар И.Л., Плавание - теория и методика преподавания, 1998 г.
5. Горбунов В.В. Вода дарит здоровье. -М., Советский спорт, 1990
6. Макаренко Л.П., Плавайте на здоровье, 1998 г
7. Сводная таблица уровня развития навыков плавания и развития физических качеств детей, занимающихся плаванием
8. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998
9. Осокина Т.П., Е.А.Тимофеева, Т.Л.Богина «Обучения плавания в детском саду» Москва: Просвещение, 1991г.
10. Петрова Н.Л., Баранов В.А. 2008г. «Плавание, техника обучения детей с раннего возраста»
11. Рыбак М., Г. Глушкова, Г.Поташова «Раз, два, три, плыви» методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. Москва, обруч, 2010г.
12. Чеменева А.А., Т.В.Столмакова «Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста» Санкт-Петербург 2011 г.