

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №3
г. ВОЛГОДОНСКА

«Утверждаю»

Директор МБУ СШОР №3

г. Волгодонска

_____ Н.В. Боева

Приказ от 31.08.2021г. №49

Решение методического совета

от 31.08.2021г. №04

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
в области физической культуры и спорта
ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»**

Срок реализации — 1 год
Возраст обучающихся – 4-6 лет

Разработчики:

зам. по СР Самодурова С.Ю.,

инструктор-методист Горьковская И.М.

г. Волгодонск
2021 год

Содержание:

I. Пояснительная записка

II. Учебный план

III. Содержание программы

IV. Методическое обеспечение и условия реализации программы

V. Список литературы

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «плавание» для муниципального бюджетного учреждения спортивной школы олимпийского резерва №3 г. Волгодонска составлена в соответствии с Законами Российской Федерации:

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. От 13.07.2015) "Об образовании в Российской Федерации".
3. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 №329-ФЗ.
4. Приказ от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
5. Приказ министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы - СанПиН 2.4.4.3172-14 “Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей”.
7. Программы Осокиной Т.И., Тимофеевой Е.А., Богиной Т.Л. «Обучение плаванию в детском саду». (М., Просвещение, 1991 г.).
8. Конвенция о правах ребёнка.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы по плаванию: физкультурно-спортивная.

Актуальность данной программы выражается в формировании прочного навыка плавания у детей дошкольного возраста, который является жизненно необходимым и способствует укреплению здоровья подрастающего поколения.

Новизна заключается в специально выраженной взаимосвязи физического развития ребенка с совершенствованием его духовной природы, стимуляции адаптационных процессов и повышения на этой основе эффективности процесса подготовки, строго сбалансированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, питания, средств восстановления, стимуляции работоспособности и мобилизации функциональных резервов.

Педагогическая целесообразность заключается в необходимости воспитания детей ориентированных на восприятие обновленных духовных ценностей в условиях увеличения физических и материальных возможностей и благ.

Целями программы – обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

Для достижения поставленных целей предусматривается решение следующих задач:

- Обучающие:

- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить технические элементы плавания;
- обучить основному способу плавания «Кроль»;
- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне).

Развивающие:

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- формировать представление о водных видах спорта.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры;

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 4-6 лет, не умеющих или плохо умеющих плавать.

К занятиям в спортивно-оздоровительных группах допускаются дети, желающие заниматься плаванием и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие допуск участкового педиатра).

Обучение плаванию проводится в игровой форме на групповых занятиях. Однако, занимаясь с группой, тренер-преподаватель должен учитывать индивидуальные способности каждого учащегося как личности, а также его способности к плаванию. В связи с этим методика обучения плаванию строится на сочетании группового и индивидуального подхода к занимающимся. Занятия проводятся 2 или 3 раза в неделю по 45 минут.

Особенности формирования групп учащихся

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Макс. объем трен. нагрузки в неделю в академ. час.
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	8	12-15	15	до 3

II. Учебный план распределения тренировочной нагрузки для спортивно-оздоровительных групп по плаванию

Программа рассчитана на 36 учебных недель.

№	Содержание занятий	Тренировочная нагрузка	
		2 часа в неделю	3 часа в неделю
1.	Специальные плавательные упражнения, диагностика	6	8
2.	Погружение в воду	6	8
3.	Всплывание и лежание на воде	10	20
4.	Скольжение на груди	8	12
5.	Скольжение на спине	10	18
6.	Движения ног и рук при плавании способом кроль на груди	12	14
7.	Движения ног и рук при плавании способом кроль на спине	12	14
8.	Игры и развлечения в воде	6	8
9.	Контрольные испытания	2	2
	Итого в год:	72	104

III. Содержание программы

Кол-во недель	Тема	Содержание	Задачи	Средства обучения
1 – 2	Диагностика Ознакомление с бассейном. Ознакомление с водой	Инструктаж по ТБ. Ознакомление с водой: беседа о том, как надо вести себя в воде. Вхождение в воду с помощью взрослого. Ходьба вдоль бортика. Самостоятельные игры с предметами по желанию ребенка	Познакомить детей с правилами поведения в бассейне. Учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна различными способами	Плавающие и тонущие игрушки, плавательные доски, пояса, мячи
3	Передвижение в воде вдоль бортика	Передвижение в воде вдоль бортика в шеренге по одному. Ходьба, высоко поднимая колени; ходьба, загребая воду руками		
4	Передвижение в воде по кругу	Передвижение в воде по кругу. Ходьба, высоко поднимая колени; ходьба, загребая воду одной рукой, второй держаться руками за бортик.		
5 – 6	Погружение лица в воду	Ходьба по кругу, держась за обруч. Погружение лица в воду: наклоны туловища вперед, опускание лица в воду.	Приучать детей погружать лицо в воду, не бояться брызг	Тонущие игрушки, шест, плавательные доски, обруч
7	Погружение лица в воду с приседаниями	Погружение лица в воду: наклоны туловища вперед, опускание лица в воду. Приседания - окунуться до носа		
8 – 9	Лежание на воде в горизонтальном положении	Приседание в парах. Упор лежа на прямые руки; ноги вытянуть – «ноги всплыли». Прием горизонтального положения в воде, опираясь на руки	Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки; двигать ногами, как при плавании кролем	Плавающие и тонущие игрушки
10	Горизонтальное положение на воде. Передвижения	Приседание в парах. Передвижение по дну бассейна – «крокодилы»		
11	Горизонтальное положение на воде. Движения ногами	Упор лежа спереди на прямых руках – «фонтаны»		
12	Горизонтальное положение на воде. Движения ногами в упоре лежа	Упор лежа спереди на прямых руках, движения прямыми ногами вверх-вниз		
13 - 14	Вдох и выдох	Вхождение в воду, окунание. Вдох – присесть, подуть на воду, губы касаются воды – «остуди чай»	Упражнять детей в умении делать вдох и выдох	Очки, шест, гимнастические палки, доски для плавания
15	Вдох и выдох	Вхождение в воду, окунание. Вдох – присесть, подуть на воду до появления кругов и воронки		
16 – 17	Свободное плавание	Свободное плавание и передвижения с повторением изученного материала. Игры, упражнения	Закрепить правила поведения в бассейне и	Гимнастические палки, доски для плавания

			ранее изученные навыки	
18	Правила поведения в бассейне и на воде	Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде	Закрепить знания детей о правилах поведения в бассейне. Продолжать учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна различными способами	Плавающие и тонущие игрушки, плавательные доски, пояса, мячи
19 – 20	Передвижение в воде вдоль бортика, по кругу. Движения ногами в упоре лежа	Элементарное самостоятельное передвижение по дну бассейна вдоль бортика, по кругу. Работа ногами способом «кроль»		
21 – 22	Погружение лица в воду	Погружение лица в воду: стоя в кругу присесть, погружаясь в воду до глаз, опуская в воду все лицо – образное сравнение «глазки в воде»		
23	Погружение лица в воду с приседаниями	Погружение лица в воду: наклоны туловища вперед, опускание лица в воду. Приседания - окунуться до носа– образное сравнение «нос утонул»		
24	Погружение лица в воду в парах	Погружение лица в воду: стоя в кругу присесть, погружаясь в воду до глаз, опуская в воду все лицо – образное сравнение «глазки в воде»; наклоны туловища вперед, опускание лица в воду. Приседания - окунуться до носа– образное сравнение «нос утонул»		
25 – 26	Лежание на воде с поддержкой	Всплывание и лежание на воде при поддержке взрослого	Ознакомить детей с упражнениями, помогающими всплыванию. Учить всплывать и лежать на воде	Шест, гимнастические палки, доски для плавания
27-28	Всплывание и лежание на воде	Всплывание и лежание на воде - упражнение «Звездочка»		
29-30	Всплывание и лежание на воде	Всплывание и лежание на воде - упражнение «Медуза»		
31-32	Всплывание и лежание на воде	Всплывание и лежание на воде - упражнение «Поплавок»		
33-35	Свободное плавание. Игры, упражнения	Свободное плавание и передвижение с повторением изученного материала. Игры, упражнения	Закрепить правила поведения в бассейне и ранее разученные навыков	Гимнастические палки, доски для плавания
36	Свободное плавание. Игры, упражнения	Наблюдение в ходе игровых упражнений за умением детей передвигаться, погружать лиц в воду, погружаться в воду с головой, принимать горизонтальное положение в воде, всплывать и лежать на воде	Выявить уровень знаний, умений и навыков детей	Плавательные доски, поддерживающие пояса

Содержание программного материала

1. Основы знаний о плавании:

- Влияние плавания на состояние здоровья
- Значение закаливающих процедур
- Правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены
- Правила поведения и техники безопасности на воде
- Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов обучения
- Упражнения для общефизической подготовки (строевые упражнения; имитационные упражнения, общеразвивающие упражнения в воде; упражнения на дыхание)

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:**

- роль занятий плаванием для физического развития и закаливания организма;
- правила поведения и техники безопасности в плавательном бассейне и на открытых водоёмах;
- условные жесты и сигналы инструктора, требования медицинской сестры плавательного бассейна;

уметь:

- использовать полученные навыки плавания в повседневной жизни;
- соблюдать правил безопасного поведения и гигиенических требований в бассейне.

2. Используемые специальные плавательные упражнения в процессе обучения:

- Имитационные упражнения
- Вхождение в воду (по трапу бассейна; соскоком вниз ногами с бортика бассейна)
- Передвижение по дну бассейна (ходьба, бег, прыжки вверх и вперед с гребковыми движениями рук)

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:**

- элементарные свойства воды;
- способы передвижения человека в воде;

уметь:

- развивать первоначальное «чувство воды» без негативных ощущений и водобоязни;
- выполнять элементарные передвижения в воде;
- ощущать сопротивление воды конечностями рук и ног, чтобы активно его использовать для отталкивания;
- сохранять равновесие в воде, а потеряв его, снова восстанавливать;
- окунаться и прыгать;
- дышать (выдох – в воду, вдох – над водой);

- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: преодоление водобоязни; свободное передвижение в воде и выполнение дыхательных упражнений.

3. Погружение в воду:

- Погружение в воду
- Задержка дыхания под водой и выдох в воду

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:**

- элементарные свойства воды;
- необходимость правильного дыхания в воде;

уметь:

- погружаться в воду с головой;
- сидя на корточках или стоя на мелководье, попеременно вдыхать воздух над поверхностью и выдыхать воздух в воду;
- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: преодоление водобоязни; развитие координационных способностей и ориентирования в пространстве.

4. Всплытие и лежание на воде:

- Всплытие и расслабление в воде
- Лежание на поверхности воды, на груди.

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:**

- действие выталкивающей силы воды;

уметь:

- выполнять упражнения «Медуза», «Звезда», «Поплавок» в течение 5 секунд;
- выполнять упражнения на расслабление с задержкой дыхания;
- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: купание в открытых водоемах; использование приобретенных умений в экстремальной ситуации.

5. Скольжение на груди:

- Имитационные упражнения на суше
- Скольжение на груди с разным положением рук
- Скольжение на груди с опорой о поручень, плавательную доску и

без опоры

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:**

- правильность положения тела в условиях неустойчивой опоры;

уметь:

- принимать устойчивое положение тела в воде;
- выполнять интенсивное отталкивание от дна и стенки бассейна;
- выполнять скольжение на груди без работы ног с задержкой дыхания и различным положением рук;
- выполнять скольжение на груди с работой ног с вспомогательными средствами и без;
- выполнять скольжение на груди с работой ног с поворотом головы для вдоха и с задержкой дыхания;

- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: купание в открытых водоемах.

6. Скольжение на спине:

- Имитационные упражнения на суше
- Скольжение на спине с разным положением рук
- Скольжение на спине с опорой о поручень, плавательную доску

и без опоры

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:**

- правильность положения тела в условиях неустойчивой опоры;

уметь:

- принимать устойчивое положение тела в воде;
- выполнять интенсивное отталкивание от дна и стенки бассейна;
- выполнять скольжение на спине без работы ног с задержкой дыхания

и различным положением рук;

- выполнять скольжение на спине с работой ног с вспомогательными средствами и без;

- выполнять скольжение на спине с работой ног с поворотом головы для вдоха и с задержкой дыхания;

- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: купание в открытых водоемах.

7. Движение ног и рук при плавании способом «кроль» на груди:

- Имитационные упражнения на суше
- Техника работы ног способом кроль на груди
- Упражнения на согласование движений рук, ног и дыхания

способом кроль на груди

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:**

- правильное положение тела в условиях неустойчивой опоры;

уметь:

- согласовывать движения рук и ног, а затем и дыхание при плавании

кролем на груди;

- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: купание в открытых водоемах.

8. Движение ног и рук при плавании способом «кроль» на спине:

- Имитационные упражнения на суше
- Техника работы ног способом кроль на спине
- Упражнения на согласование движений рук, ног и дыхания

способом кроль на спине

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:**

- правильное положение тела в условиях неустойчивой опоры;

уметь:

- согласовывать движения рук и ног, а затем и дыхание при плавании

кролем на спине;

- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: купание в открытых водоемах.

9. Игры и развлечения на воде:

- Игры на воде: «Кто самый быстрый?», «Горпеды», «Кто проворней?», «Гонка мячей», «Буксир», «Кто дальше?», «Катера», «Кто лучше?»

- Эстафетное плавание

- Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного материала.

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:**

- названия и правила игр на воде;
- правила поведения и техники безопасности во время проведения игр на воде, эстафетного плавания и свободного плавания;

уметь:

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: купание в открытых водоемах.

IV. Методическое обеспечение и условия реализации программы

Обучение плаванию проводится в форме групповых занятий. Такие занятия более эффективны, им присущ элемент соревнования. Неумеющим плавать, пример товарищей помогает побороть страх и неуверенность в своих силах. На групповых занятиях удобнее проводить воспитательную работу с детьми, используя влияние коллектива и обеспечивая тем самым хорошую успеваемость. Однако, занимаясь с группой, тренер-преподаватель должен учитывать индивидуальные особенности каждого учащегося, как личности, а также его способности к плаванию. В связи с этим методика обучения плаванию строится на сочетании группового и индивидуального подхода к занимающимся. Если группа большая, инструктор делит ее на 3 подгруппы (в зависимости от плавательной подготовленности), используя помощь актива. При проведении занятий тренер-преподаватель ориентируется на основную часть группы - со средней подготовленностью, а его помощники дают индивидуальные указания и объяснения слабой и сильной подгруппам.

Задачи, стоящие перед курсом обучения, и продолжительность занятий определяют выбор способа плавания. Время, необходимое для освоения того или иного способа плавания, неодинаково. В программе по обучению плаванию предусматривается одновременное обучение плаванию двумя (схожими по структуре движений) способами: кролем на груди и на спине. Это позволяет увеличивать количество упражнений и изменять условия их выполнения. Разнообразие упражнений не только развивает моторную обучаемость, но и стимулирует активность и интерес на занятиях плаванием, что является необходимым методическим требованием работы с детьми.

При обучении плаванию, в группах применяются общеразвивающие и специальные физические упражнения, упражнения для освоения с водой, для

изучения техники плавания, простейшие прыжки в воду, игры и развлечения на воде. Некоторые из этих упражнений используют в течение всего периода обучения, другие - на каком-то определенном его этапе. Так, например, упражнения для освоения с водой применяются только на первых, занятиях и почти не используются в дальнейшем. А вот общеразвивающие, специальные физические упражнения и большинство упражнений для изучения техники плавания выполняются на протяжении всего периода обучения.

Для подведения предварительных итогов и оценки технической подготовленности учащихся, каждый тренер-преподаватель проводит открытые занятия с приглашением родителей учащихся один раз в квартал.

Обеспечение программы методическими видами продукции:

1. Методы и приемы: показ, разучивание, имитация упражнений; использование средств наглядности; исправление ошибок; подвижные игры на суше и в воде и другие игровые приемы; индивидуальная страховка и помощь; круговая тренировка; оценка (самооценка) двигательных действий; соревновательный эффект; контрольные задания.
2. Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне».
3. Иллюстрации с изображением водных видов спорта.
4. Картинки с изображением морских животных.
5. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.
6. Картотека видеоматериалов для теоретических занятий.
7. Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде и в зале «сухого плавания».
8. Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.
9. Комплексы дыхательных упражнений.
10. Комплексы упражнений с элементами акваэробики и синхронного плавания.
11. Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.

Материально-техническое обеспечение программы.

1. Плавательные доски.
2. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.
3. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.
4. Надувные круги разных размеров.
5. Нарукавники.
6. Очки для плавания.
7. Поролоновые палки (нудолсы) .
8. Мячи разных размеров.
9. Обручи плавающие и с грузом.

- 10.Шест.
- 11.Поплавки цветные (флажки).
- 12.Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой.
- 13.Музыкальный центр.
- 14.Диски с музыкальными композициями.

V. Список литературы:

1. Белиц-Гейман С.В. Мы учимся плавать / М: Просвещение, 2007 г.
2. Викулов А.Д. Плавание. ООО «Издательство Владос-Пресс», 2006 г.
3. Кошанов А. И. Начальное обучение плаванию / Чистые пруды, 2006 г.
4. Осокина Т.И. Как научить детей плавать / М: Просвещение 2005 г.
5. Осокина Т.И, Тимофеева Е.А. Обучение плаванию школьников / М: Просвещение 2011 г.
6. Карпенко Е., Коротнова Т. Плавание. Игровой метод обучения и др./ Terra-Спорт, 2009 г.
7. Люсоро Б. Плавание: 100 лучших упражнений / Блайт Люсоро; - М.: Эксмо, 2011 г.
8. Матвеев А.П. Теория и методика физической культуры. М., «ФиС», СпортАккдемПресс, 2008 г.
9. Мельникова О. А.. Плавание. Теория. Методика. Практика /— Омск: Изд-во ОмГТУ, 2009 г.
10. Нечунаев.И. П. Плавание. Книга-тренер / — М. : Эксмо, 2012 г.
11. Чертов Н.В. Плавание / Ростов-на-Дону: ПИ ЮФУ, 2007 г.
12. <http://infourok.ru/-31253.html>
13. http://www.fizkult-ura.ru/sci/mobile_game/1