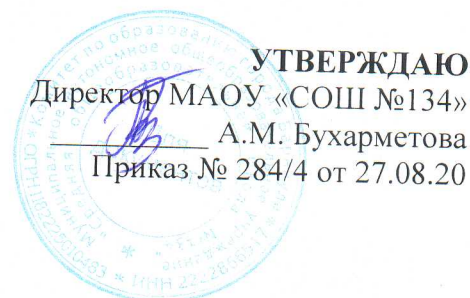


+

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 134»
МАОУ «СОШ № 134»

РАССМОТРЕНО
Педагогическим Советом школы
Протокол №1 от 27.08.20



**Дополнительная
общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Обучение плаванию»**

Возраст обучающихся: 5-8 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
Омельченко А.М.

Барнаул
2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощным фактором, повышающим адаптационные возможности организма, расширяющим функциональные резервы. Являясь одним из естественных видов двигательной деятельности, плавание в то же время представляет собой уникальное средство физического воспитания. Возможность погружаться на разную глубину, задерживая дыхание, оказывает тренирующее воздействие на дыхательную и сердечно-сосудистую системы, центральный нервный аппарат. Пребывание под водой при задержке дыхания развивает анаэробную производительность организма, тренирует устойчивость к экстремальным ситуациям. У регулярно занимающихся плаванием жизненная активность легких значительно выше. В связи с укреплением и развитием дыхательных мышц усиливается легочная вентиляция. Передвижение в воде создает хорошие возможности для развития и совершенствования всех типов дыхания. Велико гигиеническое значение воды. Интенсивная мышечная нагрузка во время быстрого передвижения в водной среде очищает тело человека, не сопровождается обильным потоотделением. Прохладная вода повышает тонус мышц, что благотворно сказывается на состоянии мышечной системы.

Занятия плаванием существенно снижают массу тела. Благодаря высокой плотности, вода оказывает заметное давление на кожный покров, массируя внутренние органы и способствуя расслаблению мышц. В воде растворено определенное количество кислорода и организм получает возможность его дополнительного использования. Упругие потоки воды, оказывая сопротивление плывущему человеку, массируют тело, что благотворно сказывается на физическом и психическом состоянии.

Цель и задачи деятельности МАОУ СОШ N 134 по реализации программы по плаванию определяются на основе анализа результатов предшествующей педагогической деятельности, потребностей родителей, социума, в котором находится бассейн образовательного учреждения.

Цель: Создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

Задачи:

1. Формировать основные навыки плавания; развивать физические качества (ловкость, быстроту, выносливость, силу и др.);
2. Способствовать оздоровлению детского организма;
3. Воспитывать умения владеть своим телом в непривычной среде; потребность в дальнейших занятиях плаванием, стойких гигиенических навыков.

1.1. Принципы и подходы к формированию программы.

Методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

- принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- принцип наглядности – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;
- принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;

– принцип постепенности в повышении требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Методы обучения:

– Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.

– Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, жестов.

– Практические: предусматривают многократное повторение движений, сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

– Эта программа состоит из 56 учебных часов, из расчета 2 раза в неделю, 8 раз в месяц. Она направлена на начальное обучение детей плаванию, формированию устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и здоровому образу жизни.

Так как эта программа предназначена для детей 5-8 лет, особое значение имеет игровое плавание. Им достигается большая эмоциональность занятий и переключение внимания занимающихся с изучаемого элемента на игру или соревнования. В итоге упражнение выполняется с большой легкостью, непринужденностью. Например, новички разучивают погружение с головой в воду и открывание глаз. У многих упражнение не получается. Тогда тренер организует игру по скорости доставания предмета со дна на мелком месте. И уже через некоторое время, все играющие справляются с заданием, они легко погружаются в воду и не боятся открывать глаза. Особый акцент в программе сделан на использование таких методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребенком индивидуально, развивать личностные качества, способствующие формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности.

Программа обучения предусматривает:

Единые требования к численному составу группы (15 человек), объему, содержанию учебно-тренировочной работы в соответствии с этапами подготовки и условиями для проведения занятий;

Этапы подготовки:

- Индивидуальный подход к каждому ребенку;
- Преемственность задач, средств и методов тренировки;
- Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;

Программа также включает:

1. Плавание со специальными приспособлениями.
2. Начальное обучение плаванию разными стилями.

Обеспечение безопасности по плаванию

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие **правила:**

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 20 человек, допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
- приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- научить детей пользоваться спасательными средствами.
- во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
- при появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- соблюдать методическую последовательность обучения.
- знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку ребенка.
- не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие **правила поведения в бассейне:**

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению преподавателя;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не вставать на бортик бассейна;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

Планирование тренировочных занятий

№	Тема занятия
1	Техника безопасности на занятиях. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Упражнение на дыхание. Открывание глаз в воде.
2	Общеразвивающие и подводящие упражнения, элементы «сухого плавания». Погружение в воду, в том числе с головой.
3	Элементарные движения рук и ног. Погружение и выдох в воду.
4-5	Всплывание и лежание на поверхности воды.
6-8	Движения ногами, лёжа на груди с опорой.
9	Скольжение на груди.
10-12	Скольжение на спине, на боку.
13-14	Движения ногами в скольжении на груди.
15-16	Лежание на воде (звездочка, поплавки, медуза). Погружение в воду, передвижение и ориентирование под водой.
17-18	Движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием.
19-21	Плавание со вспомогательными средствами и без них.
22-23	Простейшие гребковые движения рук и ног.
24-25	Движения рук, как при способе плавания кроль на груди и на спине.
26-27	Плавание облегченными способами. Имитация движений рук в кроле.
28-30	Чередование вдоха с выдохом в воду при - способе плавания «кроль».
31-33	Спады в воду. Совершенствование движения рук, как при плавании кролем.
34-35	Чередование вдохов и выдохов в воду с поворотом головы, согласовывая с движением рук.
36-37	Нырание. Доставка предметов со дна.
38-39	Сочетание движений рук и дыхания. Движение ног в кроле.
40	Плавание кролем на спине и на груди с задержкой дыхания.
41-42	Скольжение с движением руками кролем.
43-44	Погружение на задержку дыхания на 2,4,8... счета, собирать предметы, разбросанные по дну, прорывание в обруч.
45-46	Скольжение при помощи движений ног кролем на груди с доской и произвольным дыханием.
47-49	Погружение с задержкой дыхания на счет, с последующим выдохом в воду, прорывание в предмет, подныривание под него.
50	Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем.
51	Освоение плаванием в полной координации кролем на груди и на спине, облегченным брассом (ноги кроль плюс руки брасс плюс дыхание)
52	Плывать неспортивными и спортивными способами со вспомогательными средствами и без них.
53	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением.
54	Плавание кролем с полной координацией движений.
55	Движения ног в кроле на спине. Движения рук и дыхание в кроле на спине.
56	Согласование движений рук и ног в кроле на спине.

Литература

1. В. М, Лях, Л. Б, Кофман, Г. Б, Мейксон. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М., 2014.
2. Макаренко Л. П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию. – М.: ФИС, 2012.
3. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А. Обучение плаванию в детском саду. – М., 2012
4. Плавание: Методические рекомендации для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва. – М., 2009г.
5. Осокина Т. И Как научить детей плавать – М., 2014
6. Богданов Г.П. В целях индивидуального подхода, 2010
7. Булгакова Н.Ж. Обучение плаванию в школе, 2013
8. Васильев В.С., Никитский Б.Н. Обучение детей плаванию, 2013
9. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств, 2010
10. Кистяковский И.Ю. Рекомендации по обучению детей плаванию, 2014
11. Колмогоров С.В. Особенности обучения детей плаванию в период адаптации к водной среде, 2014
12. Макаренко Л.П. Юный пловец, 2011
13. Мотылянская Р.Е. Плавание - спорт юных, 2012
14. Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду, 2010
16. Программа начального обучения плаванию (ОСВОД), 2012
17. Протченко Т.А. Повышение эффективности обучения плаванию младших школьников, 2014
18. Протченко Т.А. Методическое пособие по обучению плаванию младших школьников, 2013
19. Семенов Ю.А. Обучение прикладному плаванию, 2012