

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №13»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивной направленности

«Подводное плавание»

Возраст детей, на которых рассчитана дополнительная общеобразовательная программа:
7 –9 лет. Срок реализации дополнительной общеобразовательной программы: 1 год.

Составитель:
Ермолина Е.А.
учитель физической культуры

г. Северодвинск

2023

1. Пояснительная записка

Очень важно с первых лет развития использовать свой мышечный аппарат и соответствующие ему центральные образования для того, чтобы не привыкать к трафаретам, организационным формам движения, а иметь возможность тренировать все естественные способности, которые природой заложены.

Талант имеет право на развитие. Задача педагогов – выявить его, прогнозировать и развивать.

Накопленный педагогический опыт и современные научные разработки показывают, что дети младшего школьного возраста обладают огромными потенциальными возможностями физического и психического развития, значительно большими, чем предполагалась ранее. При определенных условиях они могут усвоить такие знания, достичь такого уровня в развитии двигательных функций, которые позволяли бы им успешно адаптироваться к новым условиям, осваивать общественный опыт.

Цель программы заключается в гармоничном физическом и психическом развитии личности школьника, развитии способностей к подводному плаванию, воспитании морально-волевых качеств, необходимых дальнейшему обучению спортивным способам подводного плавания, охране и укреплению здоровья школьника.

Основными задачами программы «Подводное плавание» являются:

- привлечение максимально возможного числа детей к занятиям, формирование у них стойкого интереса, мотивации к систематическим занятиям подводными видами спорта и здоровому образу жизни;
- приобретение детьми начальных навыков подводного плавания, в т.ч. управление собственным телом, решение проблем страха воды и глубины;
- улучшение состояния здоровья и закаливание: укрепление сердечнососудистой системы, увеличение жизненной емкости легких, правильный рост и укрепление костно-суставной системы позвоночника;
- изучение теоретических вопросов и практических навыков, связанных с подводным плаванием;
- ознакомление и отработка вопросов, связанных с безопасным поведением на воде и под водой, с приемами спасения пострадавших на воде.

Учебная программа рассчитана на 1 год обучения.

Содержание программы представлено семью блоками:

- ✓ плавание способом «кроль на груди» и «кроль на спине» над водой и под водой;
- ✓ плавание в ластах;
- ✓ плавание способом «брасс» над водой и под водой;
- ✓ элементы прикладного плавания;
- ✓ плавание способом «баттерфляй» над водой и под водой;
- ✓ спрыгивание в воду, ныряние, дыхание;

- ✓ адаптационные занятия в бассейне.

Каждый из блоков сопровождается теоретическими сведениями, аква-аэробикой, подвижными играми, занятиями по «сухому плаванию», эстафетами, развлечениями или праздниками. Освоение образовательного курса заканчивается отчетным праздником «Юный фридайвер» с демонстрацией достижений.

Реализацию данной программы необходимо осуществлять на основе общедидактических принципов, принципов здоровьесберегающих технологий, в частности:

- ✓ приоритета индивидуализации, учета индивидуального образовательного маршрута и темпа его освоения;
- ✓ многообразия и вариативности форм и методов организации жизнедеятельности и образования дошкольников;
- ✓ непрерывности образования и воспитания;
- ✓ развивающего и воспитывающего обучения;
- ✓ обеспечения комфортной психоэмоциональной среды, «ситуации успеха».

Отбор детей в группу осуществляется с учетом их желания и способностей, антропометрических показателей, результатов ежегодной диагностики, анкетирования родителей.

Данная программа осуществляется параллельно с основной, что дает возможность для более углубленного и детального обучения. Программа включает в себя материал, освоение которого дает возможность добиваться хороших показателей не только в плавании, но и по физической культуре вообще, развивает творческое воображение, фантазию, знание некоторых вопросов физиологии. Дети, посещающие кружок, являются активными участниками открытых спортивных и интеллектуальных мероприятий, праздников на воде, 80-90% продолжают дальнейшее обучение в спортивной школе на отделениях «плавание» и «подводное плавание» в городском бассейне.

2. Учебно-тематический план

№	Наименование темы:	Количество занятий:		
		теория	практика	всего
1.	Значение занятий плаванием для человека	1		1
2.	Период адаптации		3	3
3.	Теоретические сведения по каждому стилю плавания			
3.1	Плавание способом «кроль на груди» и «кроль на спине», в т.ч. и под водой	0,5	13,5	14
3.2	Плавание в ластах	0,5	3,5	4
3.3	Плаванью способом «брасс», в т.ч. и	0,5	7,5	8

	под водой			
3.4	Элементы прикладного плавания, в т.ч. и под водой	0,5	3,5	4
3.5	Плавание способом «баттерфляй», в т.ч. и под водой	0,5	5,5	6
3.6	Повороты, прыгивания	0,5	3,5	4
4.	Спортивные праздники, соревнования		6	6
5.	Акваэробика (на каждом занятии)			
6.	Занятия по « сухому плаванию»		18	18

3. Содержание программы

№	Программное содержание	Игры, задания	№ занятия
I.	<p>1. Теоретические сведения: «Значение занятий плаванием для человека»</p> <p>2. Адаптация после каникул: - подвижные игры - упражнения на лежание, всплытие: - поплавок; - звезда на спине, груди.</p> <p>3. Скольжение: - на груди; - на спине.</p> <p>4. Выдох в воду.</p>	<p>«Караси и карпы» «Водолазы» «Невод и рыбки» «Салки-нырялки» «Насос» «Винт»</p>	1- 4
II.	<p>1. Теоретические сведения: «Кроль на груди – самый быстрый способ плавания».</p> <p>2. Обучение плаванию способом «кроль на груди», «кроль на спине»: - скольжение на груди и спине с работой ног; - движения ногами согласованно с дыханием; - движения руками; - движения руками согласованно с</p>	<p>Акваэробика «Торпеды» «Буксир» «Сварим уху» «Охотники и утки» «Кипятильник» Эстафета</p>	5-22(14)

	<p>дыханием;</p> <ul style="list-style-type: none"> - плавание в полной координации; <p>3. Текущий контроль.</p>		
III.	<p>1. Теоретические сведения: «Использование ласт в плавании»</p> <p>2. Обучение плаванию в ластах:</p> <ul style="list-style-type: none"> - плавание на груди; - плавание на спине. 	<p>«Быстрые торпеды» «Помоги товарищу»</p> <p>Эстафеты</p>	23-26 (4)
IV.	<p>1. Теоретические сведения: «Брасс - самый экономичный способ плавания»</p> <p>2. Обучение плаванию способом «брасс»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - движения ног; - движения ног согласованно с дыханием; - движения рук; - движения рук согласованно с дыханием; - плавание в полной координации. <p>3. Текущий контроль.</p>	<p>Аквааэробика</p> <p>«Веселые лягушата» «Как кто плавает» «Зеркало»</p> <p>Эстафета</p>	27-34 (8)
V.	<p>1. Теоретические сведения: «Правила поведения на воде» «Значение прикладного плавания в жизни человека»</p> <p>2. Обучение элементам прикладного плавания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - лежание на спине; - плавание на боку; - плавание любимым способом; <p>3. Текущий контроль.</p>	<p>«Не замерзни» «Кто дольше под водой» «Переправа» «Дождись помощи» «Доплыви до берега»</p> <p>Эстафета</p>	35-38(4)
VI.	<p>1. Теоретические сведения: «История возникновения способа»</p> <p>2. Обучение плаванию способом «баттерфляй»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - движения ногами; - движения ногами согласованно с дыханием; - движения руками; - движения руками согласованно с дыханием; 	<p>Аквааэробика</p> <p>«Как кто плавает» «Русалочки» «Путешествие»</p> <p>Эстафета</p>	39-44(6)

	- плавание в полной координации; 3. Текущий контроль.		
VII.	1. Теоретические сведения: «Не зная броду, не суйся в воду» 2.Обучение прыжкам, нырянию, поворотам: - спрыгивание с бортика из положения сидя; - спрыгивание с бортика из положения стоя; - ныряние в глубину; - ныряние в длину; - ныряние способом брасс; - ныряние способом кроль; - поворот боком толчком двух; 3.Текущий контроль.	«Ловцы жемчуга» «Стая дельфинов» «Дрессировка дельфинов» «Кто дальше» «Пингвины» Эстафета	45-48(4)
VIII.	1. Праздники, развлечения на воде: «Осень в гости к нам пришла» «Игры с медвежонком Умкой» «Юный фридайвер» Тематическое развлечение (по усмотрению инструктора)-23 февраля, 8 марта и т.д. 2. Свободное плавание, любимые игры, занятия.	Согласно сценария игры по желанию детей	4 сезонных мероприятия
	3. Соревнования между воспитанниками группы. 4. Итоговый учет.	Эстафеты Кроль на груди Кроль на спине	49-50(2)
IX	«Сухое плавание» в спортивном зале: - ОРУ; -ОФП; - специальные упражнения; - подвижные игры; - теоретические сведения	«Караси и карпы», «Белые медведи» и др. Эстафеты	один раз в неделю (18 занятия)
	Всего:		68

4. Методические рекомендации к проведению занятий

Обучение плаванию в МАОУ «СОШ № 13» направлено на овладение детьми умениями и навыками, необходимыми для безопорного свободного лежания на воде, развития способности перемещаться в водной среде, не используя плавательные средства, но не дает гарантии уверенных действий в открытом водоеме, в глубоком бассейне. Знакомясь с элементами прикладного плавания, посещая городской бассейн, ребенок учится принимать решение и действовать в необычных и неожиданных ситуациях (примерные игровые задания с элементами прикладного плавания смотри в приложении № 1)

Методика обучения плаванию, в т.ч. и под водой опирается на общепедагогические принципы. Успех, может быть, достигнут лишь в том случае, если будут учтены особенности каждого ребенка.

На изучение каждого блока предполагается в среднем 8 занятий, но инструктор может вносить коррективы в зависимости от степени подготовленности детей.

Классификация занятий может быть различной: образовательной направленности, игровое, занятие-тренировка, занятие-зачет (примерный план-конспект занятия смотри в приложении № 2). Но так как в младшем школьном возрасте игровая деятельность является ведущей, игра в любой форме сопровождает каждое занятие (примерные игры смотри в приложении № 3).

Структура и содержание занятия в основном выглядит следующим образом:

I. Разминка на суше – общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения, соответствующие задачам занятия – 3-5 минут; теоретические сведения.

II. В воде:

1. Подготовительные упражнения - лежание, дыхательные упражнения, различные передвижения, аквааэробика, подвижные игры – 5 -7 минут.

2. Повторение пройденного материала – 3-5 минут.

3. Обучение новому действию, либо совершенствование ранее изученных – 7-10 минут.

4. Игры по желанию детей, контроль – 5 минут.

III. Свободное купание, индивидуальная работа -3-5 минут.

Данная структура, содержание и продолжительность имеет общий характер и может изменяться в зависимости от целей и задач занятия.

Недопустимо занятие, напоминающее тренировку в спортшколе.

Родители приглашаются на открытые занятия, праздники и развлечения на воде, то есть 4—6 раз в год, но могут посещать любое занятие по собственному усмотрению.

5. Условия реализации программы

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей 7-9 лет

Количество воспитанников в группе до 15 человек, состав постоянный.

Срок реализации программы: 1 год.

Периодичность занятий: 1 раз в неделю по 45 минут в бассейне, 1 раз в неделю по 45 минут в спортивном зале (сухое плавание).

Особые условия: в целях качественного освоения программы, в зависимости от оснащения бассейна инвентарем, кроме плавающих и тонущих игрушек, рекомендуется иметь на каждого ребенка:

- доску для плавания;
- калабашку;
- ласты

6. Ожидаемые результаты в конце учебного года:

а) должны знать:

- ✓ правила поведения на воде;
- ✓ значение влияния плавания на организм человека;
- ✓ основы закаливания;
- ✓ значение прикладного и подводного плавания в жизни человека;

б) должны уметь:

- ✓ свободно продержаться на воде в течение 1 минуты;
- ✓ проплыть любым способом 50 метров, в т.ч. и под водой;
- ✓ проплыть способом «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс» в полной координации 7 метров, в т.ч. и под водой;
- ✓ суметь проплыть некоторое расстояние способом «баттерфляй» в облегченном варианте, в т.ч. и под водой;
- ✓ увидеть, указать на ошибку товарищу и подсказать пути исправления, осуществлять самоконтроль;
- ✓ самостоятельно организовать подвижные игры на воде;
- ✓ по заданию инструктора предлагать игры либо игровые упражнения в зависимости от задач занятия;
- ✓ придумывать собственные игры или игровые задания;
- ✓ участвовать в праздниках, соревнованиях на воде.

7. Оценка результатов обучения детей

В целях оценки результативности занятий, индивидуализации процесса обучения, диагностирования и дальнейшего планирования, производится контроль:

- ✓ **предварительный** – для отбора детей в группу;
- ✓ **оперативный** – в рамках одного занятия;
- ✓ **текущий** – после каждого этапа обучения (например, таблица № 1)
- ✓ **итоговый** – в середине и в конце года (таблица № 2).
- ✓ **сравнительный анализ** допускается, но не рекомендуется, т. к. может привести к гонке за результатом

Таблица №1

Оценка плавания способом кроль на груди

№	Фамилия я имя ребенка	Контрольные упражнения					средни й балл
		движени я ног	движени я рук	движения ног согласованн	движения рук согласованн	плавание в полной координаци	

				о с дыханием	о с дыханием	и	
1.	Иванов Петя	5	4	5	5	5	4,8

Таблица № 2

Оценка результативности плавательных действий, необходимых для дальнейшего обучения плаванию

№	Фамилия имя ребенка	Параметры					средний балл
		выдох в воду 8 раз подряд	скольжение на груди	скольжение на спине	лежание на спине 1' поддерживая движениями рук и ног	Плавание, в т.ч. и под водой 10 м	
1.	Иванов Петя	4	5	5	5	5	4,8

Уровни оценки:

Высокий – 5

Средний – 4

Низкий – 2-3

Итоги оценки анализируются и доводятся до сведения родителей.

8. Используемая литература

1. Ю.Ф.Курамшин «Найдите свой талант»
В.М. Поповский Лениздат, 1987
2. Т.И.Осокина «Как научить детей плавать»

М.,1985

3. Л.Ф.Еремеева «Научите ребенка плавать»
методическое пособие, СПб: «Детство-Пресс», 2005
4. Т.И.Осокина «Обучение плаванию в детском саду»
Е.А.Тимофеева Москва «Просвещение», 1991
Т.Л.Богина
5. М.А.Васильева «Программа обучения и воспитания в детском саду»
В.В.Гербова Москва: Мозаика-Синтез, 2005
Т.С.Комарова
6. Е.К.Воронова «Программа обучения дошкольников плаванию в детском саду»
С-Петербург: «Детство-Пресс», 2000
7. Н.Ж.Булгакова «Плавание»
М: ФиС, 1999
8. Ж.Е. Фирилева, «СА-ФИ-ДАНСЕ» танцевально -игровая гимнастика для
Е.Г. Сайкина детей – учебно-методическое пособие для педагогов
дошкольных и школьных учреждений
С-Петербург: «Детство-Пресс», 2000
9. О.С.Филиппова «Физическая культура в системе образования
дошкольников» - автореферат дис. на соискание уч. степ.
доктор пед.наук, СПб, 2002
10. В.В.Горбунов «Вода дарит здоровье»
М.: «Советский спорт», 1990
11. Л.П.Макаренко «Плавайте на здоровье ...»
М.: «Физкультура и спорт»,1988
12. Х. Лейнус «Игры для детей различного возраста. Плавание»
1977

9. Примерные игровые задания с элементами прикладного плавания

«Не замерзни»

Потерпев крушение, корабль пошел ко дну. Вода очень холодная. Необходимо продержаться на воде, постоянно двигаясь, чтобы не замерзнуть, 30—60 сек. до прихода спасательной шлюпки.

«Дождись помощи»

Заплыв далеко от берега и почувствовав, что силы на исходе, ты должен продержаться на воде, лежа на спине, 30-60 сек. для восстановления сил в ожидании помощи.

«Доставь письмо»

Ребятам предлагается переплыть «реку», держа в руке над водой «письмо» так, чтобы оно не намокло.

«Спаси русалку»

Ребятам предлагается достать со дна, не выныривая максимальное количество игрушек Русалок.

Примерный план- конспект игрового занятия «Растишка»

Количество детей: 15 человек

Инвентарь: ласты – по количеству детей, игрушка «оса», доска для плавания – по количеству детей.

Цель: оптимизировать адаптационный период; повторить ранее изученные действия в воде; настроить детей на дальнейшее обучение.

Задачи:

1. Учить плаванию в ластах.
2. Совершенствовать ранее изученные действия: лежание, скольжение, выдох в воду, движения ногами способом «кроль на груди».
3. Развивать чувство равновесия в воде, органы дыхания.
4. Воспитывать решительность, самостоятельность, внимательное отношение к товарищам.

Ход занятия:

I. Приветствие детей. Разминка суше:

1. «Вытягиваем позвоночник» - стоя у стены – пятки, ягодицы и затылок прижаты к стене – поднять прямые руки вверх, потянуться.
2. «Ножки плавают» -

а) в упоре сидя сзади на бортике, ноги вытянуты, носки натянуты – двигать ногами как при плавании способом «кроль на спине»;

б) лежа на животе на бортике, ноги вытянуты, носки натянуты – двигать ногами как при плавании способом «кроль на груди».

3. «Ловцы жемчуга» - сделать вдох, задержать дыхание на 5 – 10 секунд.

4. Подготовительное упражнение к обучению плаванию в ластах – «Красим забор» - в упоре сидя сзади на бортике выполнять движения стопой, словно пальцы - это кисть маляра.

II. В воде:

1. Разминка: аквааэробика под песню «Море» музыка Мераба Парцхаладзе слова Нины Соловьевой.

2. **Инструктор.** Молодцы, дети. Вы подросли, научились выполнять сложные движения в воде. Сейчас вы смелые. Но я помню, как вы пришли сюда впервые – маленькие, робкие, многие боялись воды, и мы играли тогда в самые простые игры. Вы это помните?

Ответ детей.

Инструктор. Я предлагаю сегодня всем вспомнить, как вы росли. Итак, начинали мы с умывания.

Игра «**Водичка – водичка, умой моё личико!**» - 1 раз

Рано утром мы встаем,	Чтобы глазки блестели,
Умываться все идем:	Чтобы щечки краснели,
Водичка – водичка,	Чтобы кусался зубок
Умой мое личико!	И смеялся роток.

Дети набирают в руки воду и умываются под эти слова.

Инструктор. Умылись детки, и пошли гулять.

Игра «**Солнышко и дождик**» - 1 -2 раза

Инструктор. Солнышко согрело землю и на лужайку вылетела оса.

Игра «**Оса**» - 1 – 1,5 минуты

Описание. Инструктор выборочно пытается посадить осу на ребенка, ребенок в это время погружается в воду.

Инструктор. Солнышко согрело и море, и морская звезда расправила свои щупальца и лежит неподвижно.

Упражнение «**Звезда**» - 2 – 3 раза

На задержке дыхания дети ложатся на поверхность воды – подбородок прижать к груди, руки в стороны, ноги врозь.

Инструктор. Рядом со звездой мягко проскользил кальмар – оттолкнется щупальцами, вытянет их и скользит.

Упражнение «**Скольжение**» с доской 2 – 3 раза

И.п.- доска в вытянутых руках. Подбородок прижат к груди. Дети отталкиваются ногой от бортика, выполняют скольжение.

Инструктор. А капитаны в это время отправили в плавание свои корабли.

Упражнение «**Торпеда**» с доской 2 – 3 раза

Повторить предыдущее упражнение, но двигать ногами как при плавании «кроль на груди».

Инструктор. На корабле авария. Корабль получил пробоину и трюм наполняется водой. Включайте насосы, откачиваете воду!

Игра «**Насос**» - 1 -2 минуты

Дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. Поочередно приседая, они погружаются в воду с головой, производя выдох. Выполнять не менее 4 – 5 раз подряд.

Инструктор. Молодцы! Откачали воду. И теперь за работу возьмутся водолазы. А вы знаете, что водолазы работают в ластах.

3. Дети одевают ласты.

Упражнения в ластах – 5-6 минут

1. Сидя у бортика – «Красим забор» - поочередно правой и левой ногой, колени не сгибать.
2. Лежа на спине, держась за бортик – то же.
3. Лежа на груди, держась за бортик – то же.
4. Оттолкнувшись от бортика – проплыть до противоположного бортика. Сначала поперек, затем вдоль бассейна.

Инструктор. Молодцы! Хорошие водолазы из вас получатся! На следующем занятии мы посмотрим, кто из вас будет самым быстрым водолазом. А сейчас можно плавать свободно и показать, чему вы научились за лето.

Свободное плавание

III. Выход из воды. Подведение итогов.

Приложение № 3

Примерные игры на воде

«Примерь шляпу»

Цель: научить погружаться с головой в воду, открывать глаза в воде, ориентироваться под водой; развивать органы дыхания.

Описание: дети свободно занимают площадь бассейна; на воде лежат плавающие кольца Ø 15-20 см. Выполнив вдох, дети подныривают под кольцо, стараясь одеть его на голову без помощи рук.

Вариант: кто выполнит задание быстрее, по сигналу инструктора.

Правила: не придерживать кольцо руками; не мешать товарищам.

Методические рекомендации: при разучивании игры кольцо должно располагаться непосредственно перед ребенком. Для усложнения – положить на расстояние 1—2 метров.

«Путешествие, или кто как плавает»

Цель: научить движениям ног и туловища способом «баттерфляй», совершенствовать ныряние.

Описание: дети «занимают свои места на корабле» - стоят вдоль бортика, разомкнувшись.

Инструктор: мы путешествуем в открытом океане. Посмотрите, как плывут дельфины – ныряют и выныривают.

Дети выполняют ныряние при помощи взмаха руками.

Инструктор: а сейчас наш корабль приближается к берегам Антарктиды. Посмотрите, как ныряют пингвины!

Из исходного положения руки вдоль туловища дети ныряют толчком двух.

Инструктор: наш корабль приближается к сказочному острову, где живут русалочки. У русалочки рыбий хвостик, поэтому она плавает не так, как вы. А как?

Дети выполняют движения как при плавании способом «баттерфляй» без выноса рук.

Вариант: Для показа можно выбрать ребенка с хорошим исполнением задания. Допустимо обсуждение выполнения.

Методические рекомендации. Все движения выполняются в одном направлении, по сигналу, не мешая товарищам, к противоположному бортику и обратно.

«Зеркало» (Т.И.Осокина)

Цель: развивать творческое воображение, самостоятельность в выборе игровых заданий, способность к оценке товарищей.

Описание:

Дети: Видим в зеркале друг друга:

«Эй, ребята, не зевай!».

Инструктор: То, что (Лена) нам покажет,

Дети: Будем дружно выполнять!

Указанный ребенок выполняет какое-либо плавательное действие. По команде остальные повторяют его «как отражение в зеркале».

Вариант: ребенок оценивает качество выполнения (авт.)

Правила: не мешать товарищам.

Методические рекомендации: Текст целесообразно повторять один раз, в дальнейшем – последние две строчки. Поощрять творчество детей.