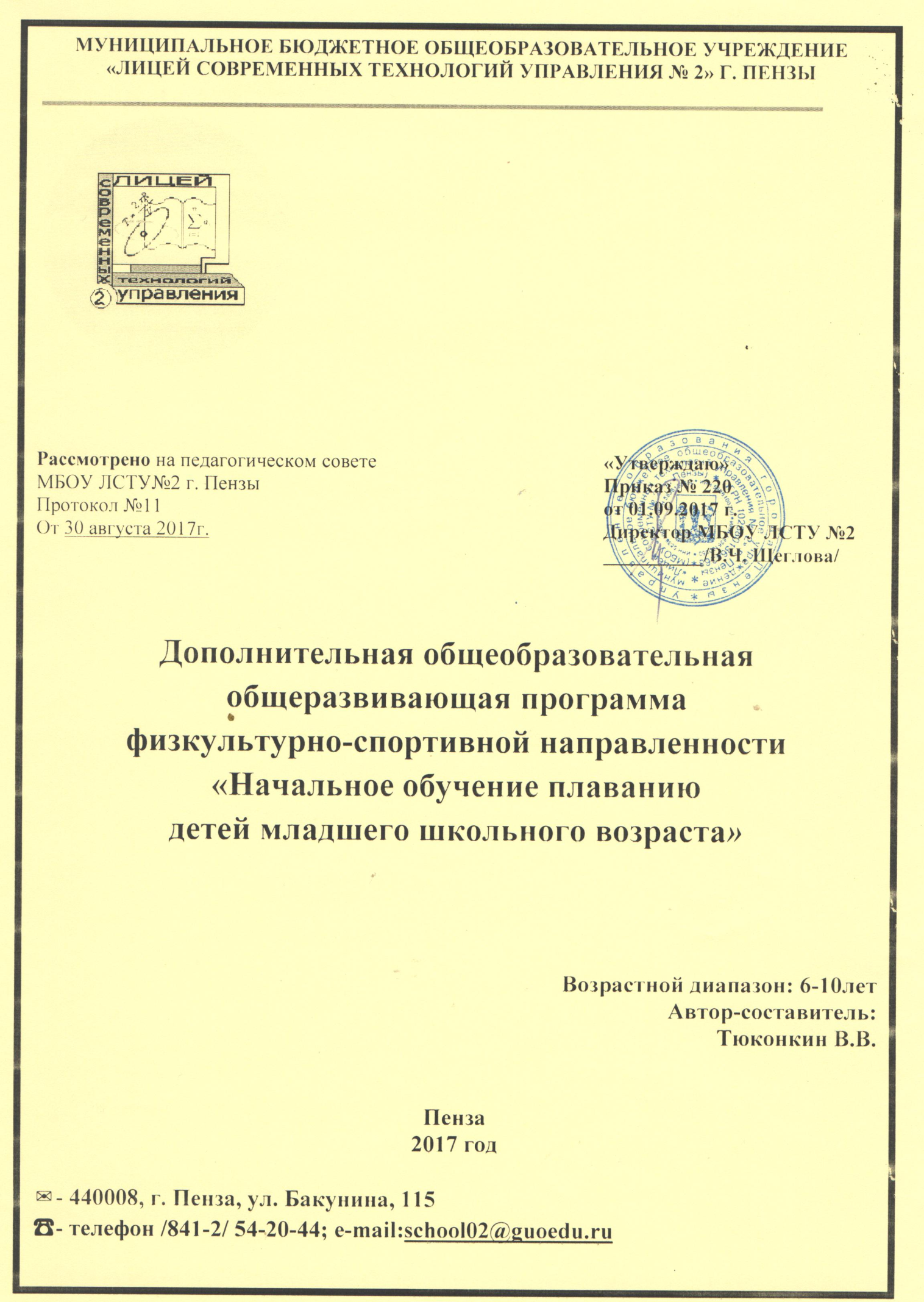
****

**Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«Начальное обучение плаванию детей младшего школьного возраста»**

Плавание является важнейшей составляющей физической подготовки учащихся. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, благотворно влияют на формирование осанки, гармонично развивают практически все группы мышц, тренируют вестибулярный аппарат, улучшают работу органов кровообращения и дыхания. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма и способствуют развитию положительных черт личности ребёнка.

Программа «Начальное обучение плаванию детей младшего школьного возраста» разработана на основании нормативно-правовых документов, практического опыта и является отображением единства теории и практики. Общеобразовательная программа соответствует возрастным особенностям обучающихся и составлена по принципу постепенного перехода от легкого к более трудному.

Программа направлена на обучение плаванию учащихся младших классов муниципальных общеобразовательных учреждений Пензенской области и рассчитана на 2 месяца обучения (24 занятия). Количество занятий в неделю - 3. Продолжительность занятия - 45 минут. Наполняемость группы – не более 15 человек. До занятий допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям плаванием.

**Цель программы** – обучение учащихся младших классов плаванию.

**Задачи:**

1. Обучение основам техники способов плавания кролем на груди и на спине.
2. Формирование гигиенических навыков плавания.
3. Развитие физических качества учащихся (сила, быстрота, выносливость, координация движений).
4. Укрепление здоровья детей, закаливание организма.
5. Формирование активной позиции здорового образа жизни, сознательного отношения к занятиям физической культурой и плаванием в частности.
6. Воспитание привычки к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

**Принципы реализации программы.**

1. **Принцип научности**, подразумевающий научную обоснованность процесса обучения плаванию.
2. **Принцип наглядности**, подразумевающий использование средств наглядности в процессе обучения плаванию (показ упражнений, демонстрация наглядных пособий, видеоматериалов и т.д.).
3. **Принцип сознательности и активности**, подразумевающий формирование осмысленного сознательного отношения учащихся к занятиям плаванием, привычки к анализу, самоконтролю и корректировке своих действий при выполнении упражнений.
4. **Принцип доступности**, подразумевающий оптимальное сочетание задач, средств и методов физического воспитания с возможностями занимающихся.
5. **Принцип последовательности**, подразумевающий поэтапное освоение учебного материла, нового движения, способа в плавании, повышение нагрузки.
6. **Принцип систематичности**, подразумевающий системное построение процесса обучения плаванию.
7. **Принцип оздоровительной направленности**, подразумевающий бережное отношение к здоровью учащихся, укрепления здоровья, опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.

Программа обучения плаванию включает ***2 этапа:***

* подготовительный этап, включающий приобщение детей к воде; подготовительные упражнения (освоение дыхания, элементарных гребковых движений руками и ногами, скольжения, соскоков в воду); общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше;
* этап разучивания техники плавания кролем на груди и на спине, включающий освоение новых общеразвивающих и специальных упражнений пловца на суше; совершенствование навыков плавания.

***Курс включает:***

* теоретическую подготовку, предусматривающую овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности плавания;
* общую физическую подготовку, предусматривающую овладение двигательными навыками не специфическими для плавания, но косвенно влияющими на успешное овладение плавательной техники;
* специальную физическую подготовку, включающую развитие двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям успешного овладения навыками плавания.
* специальную техническую подготовку, включающую развитие двигательных способностей, направленных на эффективное овладение техники пловца.

Диагностика результативности реализации программы осуществляется с помощью следующих методов контроля: тестов, определяющих уровень развития и динамику двигательных качеств, методов наблюдения за деятельностью, методов устного и письменного опроса для определения уровня теоретических знаний, методов контрольных испытаний по овладению занимающимися двигательными навыками (техникой движений). Методами диагностики достижения воспитательных задач программы являются психолого-педагогическое наблюдение, опросы, тесты и анкеты, направленные на изучение изменений в личности школьника. Педагогический контроль следует проводить в тесной связи с данными медицинских осмотров.

**Пояснительная записка.**

Программа разработана на основе «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» (распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 N 1101-р), федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016 – 2020 гг.» (постановление Правительства от 21.01.2015 г.), нормативными документами, регулирующими деятельность спортивных школ, примерной программы спортивной подготовки детско-юношеских спортивных школ с учетом многолетнего опыта работы бассейнов г. Пензы по обучению детей плаванию.

Программа направлена на обучение плаванию учащихся младших классов муниципальных общеобразовательных учреждений Пензенской области и рассчитана на 2 месяца обучения (24 занятия). Количество занятий в неделю - 3. Продолжительность занятия - 45 минут. Наполняемость группы – не более 15 человек. До занятий допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям плаванием.

**Актуальность программы.**

Плавание является важнейшей составляющей физической подготовки учащихся. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, благотворно влияют на формирование осанки, гармонично развивают практически все группы мышц, тренируют вестибулярный аппарат, улучшают работу органов кровообращения и дыхания. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма и способствуют развитию положительных черт личности ребёнка.

По состоянию на сентябрь 2016 г. только 61,4 % детей и подростков Пензенской области в возрасте от 5 до 18 лет умеют плавать. Обучение детей плаванию по-прежнему остаётся важнейшей задачей. Особую актуальность навыки плавания приобретают в летнее время. Активный отдых на воде, морском или речном побережье, чрезвычайно полезен для здоровья человека. В то же время водоёмы являются местом повышенной опасности, особенно в летнее время. Ежегодно статистика пополняется печальными фактами гибели людей во время отдыха у водоёмов. Поэтому умение плавать и правильно вести себя на воде является жизненно важными навыком для каждого человека.

**Цель программы** – обучение учащихся младших классов плаванию.

**Задачи:**

1. Обучение основам техники способов плавания кролем на груди и на спине.
2. Формирование гигиенических навыков плавания.
3. Развитие физических качества учащихся (сила, быстрота, выносливость, координация движений).
4. Укрепление здоровья детей, закаливание организма.
5. Формирование активной позиции здорового образа жизни, сознательного отношения к занятиям физической культурой и плаванием в частности.
6. Воспитание привычки к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

**Принципы реализации программы.**

1. **Принцип научности**, подразумевающий научную обоснованность процесса обучения плаванию.
2. **Принцип наглядности**, подразумевающий использование средств наглядности в процессе обучения плаванию (показ упражнений, демонстрация наглядных пособий, видеоматериалов и т.д.).
3. **Принцип сознательности и активности**, подразумевающий формирование осмысленного сознательного отношения учащихся к занятиям плаванием, привычки к анализу, самоконтролю и корректировке своих действий при выполнении упражнений.
4. **Принцип доступности**, подразумевающий оптимальное сочетание задач, средств и методов физического воспитания с возможностями занимающихся.
5. **Принцип последовательности**, подразумевающий поэтапное освоение учебного материла, нового движения, способа в плавании, повышение нагрузки.
6. **Принцип систематичности**, подразумевающий системное построение процесса обучения плаванию.
7. **Принцип оздоровительной направленности**, подразумевающий бережное отношение к здоровью учащихся, укрепления здоровья, опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.
8. **Общая характеристика курса.**

Программа обучения плаванию включает ***2 этапа:***

* подготовительный этап, включающий приобщение детей к воде; подготовительные упражнения (освоение дыхания, элементарных гребковых движений руками и ногами, скольжения, соскоков в воду); общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше;
* этап разучивания техники плавания кролем на груди и на спине, включающий освоение новых общеразвивающих и специальных упражнений пловца на суше; совершенствование навыков плавания.

***Курс включает:***

* теоретическую подготовку, предусматривающую овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности плавания;
* общую физическую подготовку, предусматривающую овладение двигательными навыками не специфическими для плавания, но косвенно влияющими на успешное овладение плавательной техники;
* специальную физическую подготовку, включающую развитие двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям успешного овладения навыками плавания.
* специальную техническую подготовку, включающую развитие двигательных способностей, направленных на эффективное овладение техники пловца.

1. **Формы и методы организации занятий.**

В процессе обучения плаванию необходимо сочетание всего многообразия словесных, наглядных, практических методов и приемов.

**Словесные методы:** рассказ, объяснение, пояснение, беседа, разбор, анализ, указания, команды, распоряжения.

**Наглядные методы:** показ упражнений и техники плавания, учебных, наглядных пособий, фото и видеоматериалов, кинофильмов, а также применение жестикуляции.

**Практические методы:** метод практических упражнений, соревновательный метод, игровой метод.

Индивидуальные и групповые занятия могут проходить в виде контрольных испытаний, соревнований разного ранга, теоретических занятий (беседы, лекции, просмотры и анализ учебных фильмов, видеозаписей), культурно-массовых мероприятий, конкурсов и т.д.

**4. Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание учебного материала** | **Количество часов** |
| **1** | ***Теоретическая подготовка:***   * Правила поведения в бассейне; * Гигиена физических упражнений; * Влияние физических упражнений на организм человека, техника и терминология плавания | **3**  1  1  1 |
| **2** | ***Практическая подготовка:***  1. Подготовительные упражнения на воде.  2. Общая плавательная подготовка на воде:   * Изучение техники плавания кролем на груди и на спине   Учебные прыжки в воду:   * Старты * Игры * Контрольные испытания   3. Общефизическая подготовка на суше:   * СФП * ОФП | **20**  3  8  2  1  1  2  1  2 |
| **3** | Медицинский контроль | 1 |
| **ИТОГО:** | | **24 часа** |

**5. Содержание программы.**

**1. Правила поведения в бассейне.**

Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев, заболеваний при занятиях плаванием.

**2. Гигиена физических упражнений.**

Личная гигиена юного пловца, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой. Режим сна, отдыха, питания.

**3. Влияние физических упражнений на организм человека.**

Строение и функции организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем на организм человека под воздействием систематических занятий плаванием. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

**4. Техника и терминология плавания:**

Краткая характеристика техники спортивных способов плавания и старта. Основные термины, используемые на тренировках.

**Раздел II. Практическая подготовка.**

**1. Подготовительные упражнения в воде.** Изучение движений рук, ног, положение тела, дыхания, при различных способах плавания. Выполнение имитационных движений. Контроль за правильным выполнением техники движения, самоконтроль. Начальные элементы плавательной подготовки: лежание, погружение, скольжение. Игры в воде различной направленности.

**2. Упражнения, направленные на изучения техники спортивных способов плавания.** Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше. Освоение движений руками, ногами. Согласование движений рук и дыхания, скольжение на груди с последующим подключением ног, рук. Работа над техникой плавания. Изучения способов дыхания. Элементы и связки плавательной подготовки. Изучение техники выполнения спадов, соскоков. Скольжение на груди, спине, на боку с элементарными гребковыми движениями. Скольжение с поворотом относительно продольной оси тела.

**Ожидаемые результаты**

1. Повышение количества учащихся младшего школьного возраста, умеющих плавать.
2. Увеличение числа детей занимающихся плаванием в спортивных секциях.
3. Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости.
4. Повышение показателей физического развития детей.
5. Приобретение школьниками знаний о здоровом образе жизни и умения применять их в жизни.

**6. Диагностика результативности реализации программы.**

Диагностика результативности реализации программы осуществляется с помощью следующих методов контроля: тестов, определяющих уровень развития и динамику двигательных качеств, методов наблюдения за деятельностью, методов устного и письменного опроса для определения уровня теоретических знаний, методов контрольных испытаний по овладению занимающимися двигательными навыками (техникой движений). Методами диагностики достижения воспитательных задач программы являются психолого-педагогическое наблюдение, опросы, тесты и анкеты, направленные на изучение изменений в личности школьника. Педагогический контроль следует проводить в тесной связи с данными медицинских осмотров.

**Контрольные упражнения и нормативы для начального обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Нормативные требования** | **Оценка** | **№ контрольного занятия** |
| **1** | Проплыть при помощи плавательной  доски с помощью ног кролевым  способом | 10 –удовлетворит.  15 – хорошо  20 – отлично |  |
| **2** | Соскок в воду вниз ногами с дальнейшим проплыванием отрезка одним из кролевых способов | 10 –удовлетворит.  15 – хорошо  20 – отлично |  |
| **3** | Проплыть способом (со стартовым прыжком или спадом в воду):   * «кроль» на груди 20-25 м * «кроль» на спине 20-25 м |  |  |
| **4** | Выполнить спад в воду | С оценкой техники |  |

**Список 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. Викулов А.Д. Плавание: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.
4. Гончар И.Л. Плавание – теория и методика преподавания, 1998.
5. Горбунов В.В. Вода дарит здоровье. – М., Советский спорт, 1990.
6. Козлов, А.В. Плавание доступно всем. – М.: Просвещение, 1986.
7. Кошанов, А.И. Начальное обучение плаванию // Спорт в школе. – 2006. – №3. – С32.
8. Осокина, Т.И., Тимофеева, Е.А., Богина, Т.Л. Обучение плаванию. – М.: Просвещение, 1991.
9. Плавание. Методические рекомендации. Под ред. Н.Ж.Булгакова. – М.: «Астрель-АСТ», 2005.

**Тематическое планирование по обучению плаванию 24 часа.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Содержание учебного материала** | **Время** | **Итог** |
| **1** | Медицинский контроль. | 45 | 45 |
| **2** | Правила поведения в бассейне.  ОФП  Подготовительные упражнения в воде. | 10  5  30 | 45 |
| **3** | Правила поведения в бассейне.  ОФП  Подготовительные упражнения в воде. | 10  5  30 | 45 |
| **4** | Правила поведения в бассейне.  ОФП  Подготовительные упражнения в воде. | 10  5  30 | 45 |
| **5** | Правила поведения в бассейне.  ОФП  Подготовительные упражнения в воде.  Игры в воде. | 5  5  30  5 | 45 |
| **6** | Правила поведения в бассейне.  ОФП  Подготовительные упражнения в воде.  Изучение техники плавания кролем на груди и спине. | 5  5  15  20 | 45 |
| **7** | Правила поведения в бассейне.  ОФП  Изучение техники плавания кролем на груди и спине.  Игры в воде | 5  5  30  5 | 45 |
| **8** | Гигиена физических упражнений.  ОФП  Изучение техники плавания кролем на груди и спине. | 10  5  30 | 45 |
| **9** | Гигиена физических упражнений.  ОФП  Изучение техники плавания кролем на груди и спине.  Старты. | 10  10  20  5 | 45 |
| **10** | Гигиена физических упражнений.  ОФП  Изучение техники плавания кролем на груди и спине.  Старты. | 10  10  20  5 | 45 |
| **11** | Гигиена физических упражнений.  ОФП  Изучение техники плавания кролем на груди и спине.  Старты. | 5  10  20  10 | 45 |
| **12** | Гигиена физических упражнений.  ОФП  Изучение техники плавания кролем на груди и спине.  Старты. | 5  10  20  10 | 45 |
| **13** | Гигиена физических упражнений.  ОФП  Изучение техники плавания кролем на груди и спине.  Старты. | 5  10  20  10 | 45 |
| **14** | Влияние физических упражнений на организм человека.  ОФП  СФП  Изучение техники плавания кролем на груди и спине.  Старты.  Учебные прыжки в воду. | 5  5  5  20  5  5 | 45 |
| **15** | Влияние физических упражнений на организм человека.  СФП  Изучение техники плавания кролем на груди и спине.  Учебные прыжки в воду. | 5  5  20  15 | 45 |
| **16** | Влияние физических упражнений на организм человека.  СФП  Изучение техники плавания кролем на груди и спине.  Учебные прыжки в воду. | 5  5  20  15 | 45 |
| **17** | Влияние физических упражнений на организм человека.  СФП  Изучение техники плавания кролем на груди и спине.  Учебные прыжки в воду.  Игры в воде. | 5  5  20  10  5 | 45 |
| **18** | Техника и терминология плавания.  СФП  Изучение техники плавания кролем на груди и спине.  Учебные прыжки в воду.  Игры в воде. | 5  5  20  10  5 | 45 |
| **19** | Техника и терминология плавания.  СФП  Изучение техники плавания кролем на груди и спине.  Учебные прыжки в воду.  Игры в воде. | 5  5  20  10  5 | 45 |
| **20** | Техника и терминология плавания.  СФП  Изучение техники плавания кролем на груди и спине.  Учебные прыжки в воду.  Игры в воде. | 5  5  20  10  5 | 45 |
| **21** | Техника и терминология плавания.  СФП  Изучение техники плавания кролем на груди и спине.  Учебные прыжки в воду.  Игры в воде. | 5  5  20  10  5 | 45 |
| **22** | Техника и терминология плавания.  СФП  Учебные прыжки в воду.  Игры в воде. | 5  5  5  30 | 45 |
| **23** | Контрольные испытания. | 45 | 45 |
| **24** | Контрольные испытания. | 45 | 45 |
|  |  |  | **24** |