

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Молодежный центр» города Сарова
(Молодежный центр)

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
№ 4 от 18.05.2022

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора Молодежного центра
от 20.05.2022 № 63.01-17/178

**Дополнительная краткосрочная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Лови волну»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Программа ориентирована на обучающихся от 9 лет
Срок реализации – 36 часов
Автор – Готов М.А.,
тренер – преподаватель

г. Саров
2022

Пояснительная записка.

Плавание является одним из важнейших средств всестороннего физического воспитания. Нахождение в водной среде оказывает благоприятное влияние на организм человека: существенно уменьшает вес тела, отток крови от периферии к центру облегчен, наблюдается состояние близкое к невесомости. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу.

Плавание способствует укреплению здоровья, привитию жизненно важных навыков, воспитанию морально-волевых качеств. Оно имеет большое воспитательное, оздоровительно-гигиеническое, лечебное, эмоциональное и прикладное значение.

Направленность - предлагаемая программа является дополнительной краткосрочной общеобразовательной (общеразвивающей), имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы - овладение навыком плавания является жизненно необходимым для каждого обучающегося. Умение плавать есть прекрасное средство закаливания и тренировки, посредством которого обучающиеся имеют возможность совершенствовать свое тело и дух.

Отличительной особенностью программы является использование сопряженного метода обучения, когда изучение техники плавания осуществляется в единстве с развитием общих и специальных физических качеств. Двигательные умения и действия в воде, развитие физических качеств, посредством плавания открывают для обучающихся учреждения дополнительного образования новые горизонты для личного самосовершенствования и укрепления здоровья.

Адресат программы - предназначена для детей от 9 до 18 лет.

Цель программы - формирование у обучающихся стойкого положительного отношения к физической культуре в целом и плаванию в отдельности, как необходимому звену общей культуры и общеоздоровительной практике в жизни.

Обучающие задачи:

1. обучить плаванию;
2. прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, физической культуры и спорта;

3. обучать простейшим методам оценки физического, функционального и психоэмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Развивающие задачи:

1. укреплять здоровье обучающихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность;
2. развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на высоком уровне;
3. развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
4. развивать двигательные способности посредством игры;
5. формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитывающие задачи:

1. выработать у обучающихся мотивационно-целостные установки на качественное выполнение требований программы и дальнейшее применение средств и методов физической культуры;
2. способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
3. воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
4. популяризировать здоровый образ жизни.

Объем и срок освоения программы - срок реализации программы рассчитан на 6 недель.

Формы обучения – очная, групповая. Основными формами занятий являются: учебное занятие (ОФП, плавание), спортивные игры, занятие-рекомендация по личной гигиене.

Режим занятий – 3 раза в неделю по 2 часа в день – продолжительность 6 недель, 36 часов.

Планируемые (ожидаемые) результаты – в результате освоения программы обучающиеся должны знать/понимать:

- правила личной гигиены;
- правила поведения и меры безопасности в бассейне;
- правила передвижения по дну бассейна;
- общие согласованные движения;
- технику плавания (кроль на груди);

Уметь:

- входить в воду, прыгать с бортика;
- задерживать дыхание в воде;
- работать ногами в стиле кроль на груди;
- плавать кролем на груди;
- плыть с плавательной доской.

Учебный план.

Наименование разделов и тем	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
<i>Тема №1. Поведение в бассейне. Освоение дыхания в воде.</i>				
1.1. Личная гигиена пловца	1	-	1	наблюдение
1.2. Правила поведения и меры безопасности в бассейне.	1	-	1	наблюдение
1.3. Вхождение в воду.	-	1	1	наблюдение
1.4. Обучение «вдох» «выдох» с поворотом головы в сторону. (стоя на месте, в ходьбе, в скольжении).	-	1	1	наблюдение
Итого по разделу:	2	2	4	
<i>Тема №2. Подготовительные имитационные движения, упражнения на воде.</i>				
2.1. Общее согласованное движение пловца (движение ног и дыхания, рук и дыхания).	-	1	1	наблюдение
2.2. Специальные дыхательные упражнения в воде. Задержка дыхания, позиции: (поплавок, звезда, стрела, медуза)	-	1	1	наблюдение
Итого по разделу:	-	2	2	
<i>Тема №3 Техника плавания кролем на груди:</i>				
3.1. Движение руками.	-	2	2	наблюдение
3.2. Толчок от бортика, скольжение на груди (стрелочка)	-	2	2	наблюдение
3.3. Движение ногами (упр. с плавательной доской)	-	2	2	наблюдение
3.4. Толчок от бортика, скольжение на груди с работой рук, дыхание.	-	2	2	наблюдение
3.5. Задержка дыхания в движении, стилем кроль на груди.	-	2	2	наблюдение
3.6. Толчок от бортика, согласованное движение руками и ногами.	-	4	4	наблюдение
3.7. Закрепление навыков плавать кролем на груди с полной координацией движений и правильным дыханием.	-	1	1	наблюдение
Итого по разделу:	-	15	15	
<i>Тема №4. Кроль на спине</i>				
4.1. Движение руками. Скольжение рук вдоль туловища.	-	2	2	наблюдение
4.2. С подключение работы ногами и гребка одной рукой. (Работа с доской).	-	2	2	наблюдение
4.3. Скольжение на спине, работа ногами.	-	2	2	наблюдение
4.4. Гребки, выполняемые правой и левой рукой. Дыхание.	-	2	2	наблюдение
4.5. Гребки, выполняемые правой и левой рукой с работой ног.	-	2	2	наблюдение
4.6. Закрепление навыков плыть кролем на спине с полной координацией движений рук, ног и правильным дыханием. Прием контрольных нормативов.	-	2	2	наблюдение
4.7. Игры на воде.	-	3	3	наблюдение
Итого по разделу:	-	15	15	
Итого:	2	36	36	

Содержание учебного плана.

Содержание учебного плана предполагает разделение его на две части: теоретическую и практическую.

Основные разделы обучения:

- **Раздел 1.** Вхождение в воду
- **Раздел 2.** Упражнения на всплытие и лёжа на груди.
- **Раздел 3.** Кроль на груди.
- **Раздел 4.** Кроль на спине.

Вхождение в воду: по трапу бассейна лицом к ступеням и соскоком вниз ногами с бортика бассейна.

Передвижение по дну бассейна: ходьба, бег, прыжки вверх и вперёд с гребковыми движениями рук.

Упражнения на всплытие и лежание на груди: “Поплавок”, “Звезда”, “Медуза”, “Стрела”.

Кроль на груди: движения ногами, руками, согласование движений руками и дыхания, скольжения на груди с последующим подключением ног, рук и дыхания; повороты.

Кроль на спине: скольжение руки вдоль туловища, с подключением работы ногами и гребка одной рукой; с гребком, выполняемым одновременно правой и левой рукой; с попеременным выполнением гребка правой и левой рукой; согласование движений рук, ног и дыхания.

Занятие состоит из трёх частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.

Вводно-подготовительная часть проводится на суше и включает в себя объяснение задач, выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление на берегу с теми элементами техники движений, которые дети будут затем делать в воде. Всё это создает благоприятные условия для функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает учеников к выполнению задач основной части урока.

В основной части дети привыкают к воде, овладевают элементами техники новых двигательных действий, изучают технику плавания спортивными способами, выполняют специальные упражнения для профилактики сколиоза, играют в воде.

В заключительной части необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце занятия дети спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения.

Теоретическая часть.

Правила поведения обучающихся на занятиях по плаванию. Знание правил личной гигиены, правил поведения и меры безопасности в бассейне, правила передвижения по дну бассейна. Значение плавания, как средства укрепления здоровья.

Практическая часть.

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Имитация «Поплавка», скольжение стоя на полу. Движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди (стоя на месте и в сочетании с ходьбой), стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой.

Плавание кролем на груди (движения ног сидя на краю бассейна, то же с выполнением выхода в воду; плавание с доской; скольжения с движениями ног; гребковые движения рук; согласование движений рук с дыханием; проплывание отрезков с задержкой дыхания; плавание с дыханием в каждом цикле; плавание в полной координации).

Плавание кролем на спине (движения ногами с опорой на дно или бортик бассейна, скольжение с последующими движениями ног и рук, плавание с помощью только рук и ног).

Игры: «Волны на море», «Караси и щуки», «Насос», «Морской бой», «Водолазы»

Игры: «Волейбол в воде», «Кто дальше проскользит», «Салки», «Рыбаки и рыбки». Эстафеты.

Нормативы: проплыть одним из способов без остановки 50 метров. Выполнить стартовый прыжок и повороты при плавании кролем на груди и кролем на спине. Задержать дыхание и погрузиться в воду на максимальное время.

Методические материалы.

Обеспечение программы методическими видами продукции:

1. Принцип дифференцированного подхода к детям.
2. Принцип индивидуализации процесса обучения.
3. Принцип доступности и постепенности (осваивание навыков плавания от простого к сложному с учетом индивидуальных и возрастных особенностей).
4. Принцип систематичности (учитывая индивидуальные возможности).
5. Принцип сознательности и активности.
6. Принцип наглядности.
7. 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.
8. Карточка игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.

Условия реализации программы.

Программа реализуется тренером-преподавателем по плаванию на базе Молодежного центра, руководство которого предоставляет для проведения занятий бассейн и необходимый инвентарь.

Материально-техническое обеспечение.

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. Поролоновые палки (нудолсы).

Список литературы.

1. Ганчар И. Л, Плавание: теория и методика преподавания. – Минск, 2019.
2. Лекции для студентов очного отделения кафедры плавания ГЦОЛИФК. – М., 2020.
3. В. М, Лях, Л, Б, Кофман, Г. Б, Мейксон. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М., 2019.
4. Макаренко Л. П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию. – М.: ФИС, 2021.
5. Плавание: Методические рекомендации для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва. – М., 2021.

Интернет-ресурсы.

1. Сайт Профессиональных Дипломированных тренеров по плаванию <http://swim7.narod.ru/>
2. www.swimming.ru - ведущий сайт о спортивном плавании в России. Новости, протоколы соревнований, статьи.
3. www.ussr-swimming.ru - все о спортивном плавании времен СССР: спортсмены, биографии, фото, видео, артефакты великой ушедшей эпохи.
4. ФИНА : www.fina.org - официальный сайт Международной Федерации Плавания
5. www.russwimming.ru - официальный сайт Всероссийской Федерации Плавания.
6. swim7.narod.ru - сайт тренеров по плаванию: групповое и индивидуальное обучение, статьи и видео по технике плавания.
7. Анимация стилей плавания: www.virtual-swim.com
8. plavaem.info – сайт, посвященный плаванию и здоровому образу жизни

План-конспект по плаванию.**Задачи:**

1. Обучение технике плавания кролем на груди, спине.
2. Развитие выносливости, координации.
3. Воспитание активности, дисциплинированности.

Тип занятия: обучающий.

Метод проведения: поточный, индивидуальный, групповой, игровой.

Время проведения: 45 мин.

Место проведения: Молодежный центр, бассейн «Ариэль».

Содержание занятия	Дозировка	Методические рекомендации
<p>Вход в раздевалку, переодевание.</p> <p>Помывка в душе.</p> <p>Построение, проверка занимающихся.</p> <p>Ознакомление с темой и целью урока.</p> <p>ОРУ и СФУ на суше.</p> <p>Стоя: руки в положении скольжения - вдох, наклон вперед - выдох.</p> <p>Сидя: поочередные движения ногами как при плавании кролем.</p> <p>Круговые движения руками как при плавании кролем («мельница»):</p> <ul style="list-style-type: none"> • на груди; • на спине <p>Повторить вдох - выдох</p>	<p>Подготовительная часть</p> <p>5 - 10 мин</p>	<p>Руки в локтях не сгибать. Головой не крутить (руки держат голову).</p> <p>Следить за касанием пальцами пола. Колени стараться не сгибать.</p> <p>Ноги прямые, носки оттянуть.</p> <p>Попеременные движения руками; вверху - касание плечом уха, внизу - кистью - ноги. Руки прямые.</p> <p>Вдох выполнять ртом, а выдох - ртом-носом протяжно произносить "фу-у-у".</p>

	Основная часть	
<p>Вход в воду</p> <p>1. Выдохи в воду</p> <p>2. Плавание кролем на груди :</p> <ul style="list-style-type: none"> • с доской в руках, поочередные движения ногами • с доской в руках поочередные движения ногами и поочередные гребки руками <p>отрезками без дыхания (на выдохе),</p> <ul style="list-style-type: none"> • в координации <p>3. Плавание кролем на спине:</p> <ul style="list-style-type: none"> • движения ногами • в координации 	<p>3-5 раз</p> <p>4x25м</p> <p>упражнения начинать после полного восстановления</p> <p>упражнения начинать после полного восстановления</p> <p>2x25м в/с</p> <p>упражнения начинать после полного восстановления</p> <p>4x25м</p> <p>4x25м упражнения начинать после полного восстановления</p> <p>Количество раз по правильному выполнению задания</p>	

<p>4.Игры «Морской бой» Задача игры: приучать детей не бояться брызг, действовать согласованно. Описание: на мелкой части бассейна дети встают командами лицом друг к другу. По сигналу тренера-преподавателя ребята начинают брызгать водой в "противника", стараясь заставить его отступить (отвернуться) Побеждает более стойкая команда.</p> <p>Выполнение простейших упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • поплавок; • звездочка (медуза) 	<p>В течение занятия</p>	<p>Учитывать подготовленность детей. Следить за соблюдением правил.</p> <p>Правила. Нельзя касаться игроков руками, поворачиваться спиной, нырять.</p> <p>Группировка (спина над водой), выдох пузырями в воду; высокое положение тела на поверхности воды</p>
<p>Эстафеты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • с доской ногами кролем на груди; • на спине с помощью движений ногами кролем; 	<p>В течение занятия</p>	<p>Руками не помогать; руки вдоль туловища;</p>
<p>5.Стартовые прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • скольжение из положения сидя; • с тумбочки 	<p>В конце занятия</p>	<p>Энергичное отталкивание ногами от стенки и скольжение на груди с движением ногами "кролем", руки в положении скольжения.</p> <p>Обязательно, наклонившись вперед, отталкиваться от тумбочки и входить в воду руками в положении скольжения(голова "под" руками). Обязательно на "старте" выполнить ртом вдох, а в воде -выдох. В воде выполнить фазу скольжения (посчитать до</p>

		3-х) и ритмично поработать ногами кролем пока спина не покажется на поверхности воды.
<p>Выход из воды</p> <p>Построение</p> <p>Подведение итогов</p> <p>Вход в душевую</p> <p>Переодевание</p>	Заключительная часть	<p>Заострить внимание на основных ошибках.</p>

План-конспект по плаванию.**Задачи:**

1. Совершенствование техники плавания стилем кролем на груди, спине.
2. Развитие выносливости, координации.
3. Воспитание активности, дисциплинированности.

Тип занятия: Совершенствование стиля плавания.

Метод проведения: поточный, индивидуальный.

Время проведения: 45 мин.

Место проведения: Молодежный центр, бассейн «Ариэль».

1. Подготовительная часть.

1. Вход в раздевалку, переодевание 2. Помывки в душе.	10 мин.	Проверка у занимающихся плавательных принадлежностей
3. Построение, проверка занимающихся.	2 мин.	Напоминание обучающимся о правилах поведения на занятиях.
4. Ознакомление с темой и целью урока. ОРУ и СФУ.	10 мин.	Имитация работы рук, кроль на груди и кроль на спине.

2. Основная часть.

Содержание урока	Дозировка	Методические указания
<p>Разминка 100 м. кроль на груди 100м. кроль на спине.</p> <p>Упр.: Плавание с доской ноги кроль на груди по отрезкам 25 метров.</p> <p>Упр.: Попеременная работа рук, ног в плавании кроль на груди.</p>	<p>5-7 мин.</p> <p>Каждое упр. начинается после полного восстановления.</p> <p>Количество отрезков регулируется точностью выполнения упражнения. Отдых до полного восстановления кол-ва отрезков регулируется тренером-преподавателем.</p>	<p>Вспоминаем технику плавания этими способами.</p> <p>Доску держим за середину руки прямые. Лицо в воде. Вдох выполняется только поворотом головы в удобную сторону (вправо или влево). Вдох быстрый, вдох медленный. Вдох выполняется только ртом, выдох через рот и нос. Носки ног оттянуты, но не напряжены. Старт только по команде учителя. Старт дается жестом (взмахом руки). Быть внимательным. Грамотно выполнять упр.</p> <p>Согласование работы рук, ног и дыхания. Вдох выполняется в конце гребка правой руки, выполнением головы вправо. Если вдох выполняется поднятием головы - грубая ошибка. Левая рука держащая доску прямая. Следить, чтобы доска была все время на поверхности воды. Лицо должно постоянно находиться в воде и поворачивается на вдох только в конце гребка. Ноги при</p>

<p>Плавание кроль на груди в полной координации по отрезкам 25 метров.</p>	<p>Количество отрезков – отдых устанавливается по мере усталости занимающихся.</p>	<p>вдохе не должны останавливаться, а продолжать движения вверх вниз.</p> <p>Выдох полностью выполняется в воду. Когда лицо поднимается из воды, рот должен быть широко открыт для очередного вдоха. Делать выдох над водой не допускается. Для успешного изучения согласований движений рук с дыханием, необходимо полностью подчинить ритму дыхания темп движений. Следует определить индивидуально темп движений для каждого учащегося. Согласовать движения с дыханием надо при медленном плавании. Ноги при выполнении упражнения на согласование работы рук и дыхания работают, не останавливаясь, когда выполняется вдох. При изучении упражнения надо добиваться от обучающихся, чтобы все движения руками и ногами производились в согласовании с дыханием.</p>
<p>Плавание кроль на груди по отрезкам 50 метров.</p>	<p>Отдых по усмотрению тренера-преподавателя.</p>	<p>При выполнении поворота необходимо перед касанием поворотного щитка рукой, повернуться на бок не менее 45 градусов. При выполнении поворота сильнее отталкиваться от бортика, при этом еще до выхода из воды начать работу ногами, при выходе из воды начать работу руками. Касание ногами при повороте дна бассейна, серьезная ошибка.</p>
<p>Упр.: Плавание с доской ноги кроль на спине.</p>	<p>Количество отрезков по усмотрению тренера-преподавателя.</p> <p>Отдых до полного восстановления.</p>	<p>При выполнении поворота необходимо перед касанием поворотного щитка рукой, повернуться на бок не менее 45 градусов. При выполнении поворота сильнее отталкиваться от бортика, при этом еще до выхода из воды начать работу ногами, при выходе из воды начать работу руками. Касание ногами при повороте дна бассейна, серьезная ошибка.</p> <p>Лежа на спине, доску держим на уровне груди, прижимая ее, руки в локтях согнуты и прижаты к туловищу. Следить за координацией работы ног. Колени не должны выходить из воды. Колени выходят из воды грубая ошибка. Следить за положением спины. Она должна быть прямая. Никаких движений тазом не допускается. Голову нужно держать свободно, смотреть строго вверх. Не опускать ее на</p>
<p>Упр.: Попеременная работа рук и ног в плавании кроль на спине.</p>	<p>Отдых до полного восстановления.</p>	<p>Лежа на спине, доску держим на уровне груди, прижимая ее, руки в локтях согнуты и прижаты к туловищу. Следить за координацией работы ног. Колени не должны выходить из воды. Колени выходят из воды грубая ошибка. Следить за положением спины. Она должна быть прямая. Никаких движений тазом не допускается. Голову нужно держать свободно, смотреть строго вверх. Не опускать ее на</p>

<p>Плавание кроль на спине в полной координации по отрезкам 25 метров.</p> <p>Плавание кроль на спине в полной координации по отрезкам 50 метров.</p>		<p>грудь и не запрокидывать.</p> <p>Согласование работы рук, ног и дыхания в плавании кроль на спине.</p> <p>Начало упражнения строго по команде учителя. Команда дается жестом – взмах руки. Гребок начинать производить, плавно увеличивая его быстроту и силу к концу гребка, а также быстрое возвращение руки в исходное положение. Следить за синхронностью работы рук, это одно из наиболее распространенных ошибок. Самоконтроль за положением туловища. Движение руки строго над собой. Рука прямая. Вход в воду ладони мизинцем в сторону воды.</p> <p>При выполнении поворота на спине надо следить, чтобы ноги принимали положение плотной группировки, таз при вращении приближался к щитку, а голова опускалась затылком в воду. Уделить внимание активному вращательному движению плечами и одновременному быстрому движению ногами. Группировка и движение ногами в сторону осуществляется одновременно, как бы одним движением. Ноги на дно бассейна не ставить грубая ошибка. После отталкивания от бортика, ноги сразу начинают работать еще до выхода туловища из воды. Дыхание – вдох и выдох осуществляется под любую руку, вдох в конце гребка, выдох после завершения цикла работы рук. Постоянно контролировать положение туловища.</p> <ul style="list-style-type: none">-- стартовое положение-- фаза полета-- вход в воду-- скольжение под водой <p>Главная ошибка – поднятая голова во время фазы полета и входа в воду.</p>
---	--	---

Изучение стартового прыжка.		
-----------------------------	--	--

3. Заключительная часть.

1. Игра	10 мин.	Игра с мячом – активный отдых.
2. Выход учащихся из воды.	1 мин.	Выход из воды только по лесенке.
3. Построение.	1 мин.	Обязательное построение в шлепках для плавания. Уборка инвентаря.
4. Подведение итогов занятия.	1 мин.	Указать на недостатки.
5. Душ. Переодевание в раздевалки.		Напомнить правила поведения в душе и раздевалки.