**Пояснительная записка**

Плавание представляет собой циклические движения руками и ногами с четко согласованным ритмом дыхания и равномерным участием больших групп мышц. Занятия плаванием  способствует развитию таких качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость. Занятие плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат, развивают координацию движений. Они своевременно формируют «мышечный корсет», предупреждая искривления позвоночника, снижают возбудимость и раздражительность.  Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Плавание является прекрасным средством закаливания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды.  Плавание – наименее  травматичный вид физических упражнений.  Эффект «гидроневесомости», возникающий в воде, освобождает хрящевые межпозвонковые диски от постоянного сдавливания их позвонками, что улучшает обмен веществ в дисках и, в детском и подростковом возрасте, способствует более интенсивному росту. В плавании существуют 4 способа рациональных движений (техника): кроль на груди, кроль на спине, брасс и баттерфляй. Каждый способ на соревнованиях представляется отдельной программой. Кроме того, существуют прикладные способы плавания, они применяются, чаще всего, для  спасения и транспортировки утопающих. Занятия плаванием способствуют воспитанию личностных  качеств, таких как:  трудолюбие, упорство, дисциплинированность, ответственность и др. Плавание может быть как индивидуальным, так и командным видом спорта, что помогает воспитанникам самореализоваться.

Умение плавать – жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Однажды приобретённый навык плавания сохраняется у человека на всю жизнь.

Весьма важно прикладное значение плавания, которое состоит в приобретении чрезвычайно важного для жизни умения плавать. Также к  прикладному плаванию относятся ныряние в длину и глубину, плавание в одежде, переправы вплавь, простые прыжки в воду и др.

Не менее важно и оздоровительное значение плавания. Правильно организованные занятия плаванием разносторонне и гармонично развивают ребёнка, способствуют формированию силы, выносливости, ловкости, быстроты и других качеств. При плавании происходит естественная разгрузка позвоночника, совершенствуется координация движений, воспитывается чувство правильной осанки.

Регулярные занятия плаванием укрепляют здоровье, способствуют закаливанию организма, снимают стресс и усталость.

1. В медико – физиологическом аспекте:

* стимулирование  нервной деятельности;
* стимулирование сердечно -сосудистой системы,
* укрепление  дыхательной  мускулатуры, увеличение  жизненной емкости лёгких.
* укрепление функциональных возможностей  опорно – двигательного аппарата:  непрерывная работа ног в быстром темпе с постоянным преодолением сопротивления воды тренирует мышцы и связки голеностопного сустава, помогает формированию и укреплению детской стопы, способствует формированию правильной осанки.

2.  В психологическом аспекте – формирование произвольной регуляции движений и действий.

3. В педагогическом – не только обучение детей сложноорганизованным действиям, но и способ становления навыков  саморегуляции.

Плавание полезно и детям с ослабленным здоровьем, поскольку прививает гигиенические навыки, закаливает организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям.

 В то же время акватория бассейна – это, прежде всего, иная среда обитания, которая представляет особые требования к  двигательным способностям человека.

 Данная программа направлена на наиболее полную реализацию двигательной потребности обучающихся с сохранением его индивидуальности, физического и психического здоровья.

**Актуальность программы.**

Обучение плаванию представляет задачу государственного значения, поскольку является основной профилактической мерой в устранении несчастных случаев на воде, уносящих ежегодно в стране десятки тысяч жизней.

Актуальность программы состоит в овладении обучающимися  навыками плавания и доступности занятий во внеурочное время.  За время занятий обучающиеся должны овладеть основами плавания в воде: научиться нырять, правильно дышать и плавать несколькими способами плавания. Кроме того, актуальность данной программы состоит еще и в том, что обучающиеся принимаются в объединение независимо от уровня своей физической подготовки.

**Новизна программы.**

Новизна программы заключается в том, что она направлена не только на реализацию образовательных задач, а в комплексе решает вопросы обучения плаванию и оздоровления обучающихся с применением элементов аквааэробики.  Обучающиеся не только получают основные навыки плавания, но и учатся применять их при освоении более сложных координационных движений в воде.

Слабое физическое развитие ведет к нарушениям осанки, что в дальнейшем приводит к ухудшению здоровья обучающихся. Плавание, обеспечивая естественную разгрузку позвоночника с одновременной тренировкой мышц, является частью всего оздоровительного комплекса. Особый акцент в программе сделан на использование методических подходов, которые позволяют работать с каждым индивидуально, развивать личностные качества, способствующие формированию у обучающихся культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности.

Это дает возможность каждому обучающемуся относиться к обучению более сознательно и активно. Преодолевая подсознательное стремление к самосохранению, они  приобщаются к активным действиям в воде и приобретают уверенность в своих силах.

**Цель программы**: формирование интереса у обучающихся к занятиям плаванием, создание оптимально физкультурно – оздоровительных условий для наиболее полного раскрытия и реализации плавательных способностей.

**Задачи программы**:

* **Обучающие**:

1. Формирование навыка уверенно держаться на воде
2. Совершенствование разнообразных плавательных умений: «поплавок», «звездочка» (на груди, на спине), задержка дыхания и др.
3. Обучение технике основных плавательных навыков
4. Способствование поддержанию необходимого уровня развития двигательных качеств и способностей, связанных с выполнением элементов аквааэробики.
5. Обучение технике плавания способами  «кроль на груди», «кроль на спине».
6. Ознакомление с техникой плавания способом «брасс»

* **Развивающие:**

1. Развитие мотивации к постоянным занятиям плаванием

2. Привитие стойких гигиенических навыков

3. Развитие аэробной выносливости

4. Совершенствование физических качеств, таких как сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость

5. Развитие основных двигательных навыков в обучении элементам аквааэробики

* **Воспитательные**:

1. Воспитание нравственно – волевых и коммуникативных качеств, дружеских взаимоотношений детей друг с другом  и чувство уверенности в себе.

2. Воспитание морально-этических и волевых качеств, становление

спортивного характера.

3. Профилактика асоциального поведения

4. Воспитание потребности к дальнейшим занятиям плаванием на более высоком уровне

**Характеристика программы**

* по содержанию – физкультурно– оздоровительная, тренировочная
* по  признаку - специализированная
* по форме организации - групповая
* по характеру деятельности – спортивно – оздоровительная;
* по возрастному признаку – разновозрастная (15 – 17 лет);
* по срокам  реализации – 1 год;

**Организационно - педагогические основы обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Продолжительность занятия | Возраст обучающихся | Кол-во часов в неделю | Кол-во учащихся  в группе | Кол-во часов в год |
| 1 | 45 мин. | 15-17 | 1 | 15 | 38 |

Программа рассчитана на 38 часов, занятия проводятся 1 раза в неделю по 45 минут, в бассейне на базе ЦСП имени Баталовой Р. А. Наполняемость группы составляет 15 человек.

Обучение плаванию происходит в два этапа: первый - обучение удержанию на поверхности воды; второй - обучение передвижению в воде способом «кроль на спине» и «кроль на груди». Умение опираться на воду и удерживаться на ее поверхности формируются с помощью упражнений, в основе которых лежит опорный гребок.

Весь процесс обучения плаванию условно делится на четыре этапа.

**1.** Показ техники изучаемого способа плавания с использованием средств наглядной агитации

**2.** Предварительное ознакомление с техникой изучаемого способа плавания (положение тела, дыхание, характер гребковых движений). Проводится на суше и в воде.

**3.** Изучение отдельных элементов техники плавания и затем изучаемого способа в целом.

**4.**Закрепление и совершенствование техники плавания.

**Ожидаемые результаты и способы их проверки**

К концу учебного года обучающиеся должны *знать* и *соблюдать*:

- основные правила безопасности поведения на воде и в плавательном бассейне;

- правила личной гигиены;

- основы здорового образа жизни;

- правила игр на воде.

К концу учебного года учащиеся должны *уметь*:

- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;

-выполнять упражнения «поплавок», «звездочка» (на спине и на груди);

- выполнять скольжение на груди и на спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног;

- плавать способом «кроль на груди», «кроль на спине»;

- проплывать дистанцию 25 метров кролем на спине;

- проплывать 25 метров кролем на груди.

К концу учебного года обучающиеся должны *иметь* представление:

- о разных стилях плавания («кроль на спине», «кроль на груди», «брасс»)

- о водных видах спорта.

Способами определения результативности реализации данной программы является тестирование сформированности навыков плавания в виде контрольных упражнений: «поплавок», «звездочка», скольжение в воде с работой ног кроль, плавание кроль на груди и на спине 50 метров.

**Критерии**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровни** | **Теория** | **Практика** |
| Высокий  (7-10 баллов) | обучающийся  хорошо знает основные термины в плавании. | Обучающийся овладел в полном объеме всеми изученными способами плавания. |
| Средний  (4-6 баллов) | Обучающийся отвечает не на все вопросы, поставленные педагогом. | Обучающийся владеет одним из способов плавания. |
| Низкий (1-3 баллов) | Обучающийся не знает или путает специальную терминологию. | Обучающийся владеет только скольжением и работой ног или только умением держаться на воде. |

**Условия для реализации программы**

Для успешной реализации программы «Плавание» необходимы:

1. Бассейн
2. Купальный костюм, плавательные очки, резиновая шапочка  и мыльные принадлежности (мыло, мочалка)
3. Резиновые тапочки
4. Пенопластовые доски,
5. Пояса для плавания

**Календарно-тематическое планирование 2023-2024 учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Темы | Количество часов |
|  | **Сентябрь** |  |
| 1 | Введение в вид спорта «Плавание». История развития плавание.  Инструктаж по технике безопасности и правилам | 1 |
| 2 | Техника плавания, поворотов. Значимость специальной и общей подготовки в занятии. Значение спорта для организма человека и в воспитании характера | 1 |
| 3 | Обучение подготовительным упражнениям в воде. Ходьба по дну бассейна, держась за руки, без поддержки, с движениями рук. | 1 |
| 4 | Погружение с головой, держась за бортик бассейна. Погружение с головой с открыванием глаз. Всплывание «Поплавком», «Звездочкой» на груди и на спине. | 1 |
|  | **Итог** | **4** |
|  | **Октябрь** |  |
| 5 | Обучение технике плавания кроль на груди | 1 |
| 6 | Совершенствование подготовительных упражнений по освоению с водой. Обучение работы ног кроль на груди. | 1 |
| 7 | Развитие общей координации движения. Развитие двигательных качеств. | 1 |
| 8 | Обучение  техники плавания кролем на груди, согласование работы ног и рук с дыханием. Развитие выносливости. | 1 |
|  | **Итог** | **4 ч** |
|  | **Ноябрь** |  |
| 9 | Совершенствование работы рук и ног при плавании кролем на груди.  Развитие выносливости. | 1 |
| 10 | Обучение технике плавания кроль на спине | 1 |
| 11 | Изучение техники движения рук и ног кроль на спине. Развитие быстроты. | 1 |
| 12 | Изучение техники движения рук и ног кроль на спине.  Развитие быстроты. | 1 |
|  | **Итог** | **4 ч** |
|  | **Декабрь** |  |
| 13 | Улучшение согласованности движений руками, ногами и дыхания при плавании способом кроль на груди  и кроль на спине. | 1 |
| 14 | Совершенствование плавания кроль на груди.  Развитие координации. | 1 |
| 15 | Совершенствование плавания кроль на груди.  Развитие координации. | 1 |
| 16 | Изучение техники движения рук и ног кроль на спине.  Развитие быстроты. | 1 |
|  | **Итог** | **4 ч** |
|  | **Январь** |  |
| 17 | Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков (кроль на спине). | 1 |
| 18 | Развитие выносливости. Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков (кроль на груди). | 1 |
| 19 | Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков (кроль на спине).  Развитие выносливости. | 1 |
|  | **Итог** | **3 ч** |
|  | **Февраль** |  |
| 20 | Ознакомление с техникой плавания способом брасс. | 1 |
| 21 | Улучшение координации движений способом брасс. | 1 |
| 22 | Комплексное развитие физических качеств. | 1 |
|  | **Итог** | **3 ч** |
|  | **Март** |  |
| 23 | Сдача контрольных  нормативов, кроль на груди, кроль на спине 25 метров | 1 |
| 24 | Сдача контрольных  нормативов, кроль на груди, кроль на спине, брасс 25 метров | 1 |
| 25 | Прием контрольного норматива. Свободное купание. | 1 |
| 26 | Развитие быстроты. Свободное плавание. | 1 |
|  | **Итог** | **4 ч** |
|  | **Апрель** |  |
| 27 | Совершенствование подготовительных упражнений по освоению с водой. Обучение работы ног кроль на груди. | 1 |
| 28 | Сдача контрольных  нормативов, кроль на груди | 1 |
| 29 | Совершенствование техники движения рук и ног кроль на спине. Развитие быстроты. | 1 |
| 30 | Сдача контрольных  нормативов, кроль на спине. | 1 |
|  | **Итог** | **4 ч** |
|  | **Май** |  |
| 31 | Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков (кроль на спине).  Развитие выносливости. | 1 |
| 32 | Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков (кроль на спине).  Развитие выносливости. | 1 |
| 33 | Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков (кроль на груди).  Развитие выносливости. | 1 |
| 34 | Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков (кроль на груди).  Развитие выносливости. | 1 |
| 36 | Развитие быстроты. Свободное плавание. |  |
|  | **Итог** | **5 ч** |
|  | **Июнь** |  |
| 37 | Обучение элементам акааэробики | 1 |
| 38 | Выполнение упражнений с элементами аквааэробики. | 1 |
| 39 | Сдача контрольных  нормативов, кроль на груди, кроль на спине, брасс 50 метров | 1 |
| 40 | Развитие быстроты. Свободное плавание. | 1 |
|  | **Итог** | **3 ч** |
|  | **Итог за год 38 часов** |  |

**Список используемой литературы**

1. Аквааэробика. 120 упражнений. / Э. Профит, П. Лопез. – Ростов  н/Д: Феникс, 2006. – 128 с.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание: Учебник для педагогических факультетов институтов физкультуры».- М.: Физкультура и спорт, 1989.-160 с.
3. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание / Н.Ж.Булгакова. -  М.: АСТ- Астрель, 2002. – 160 с.
4. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.
5. Глазырина Л.Д. Физическая культура : программа и программные требования: Пособие для педагогов дополнительного образования / Л.Д.Глазырина.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС,2004.-143 с.
6. Карпенко Е.Н., Короткова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. – М.: ЧЕЛОВЕК, Донецк: Пространство, 2009. – 48 с.
7. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А.В.Козлов. - М.: Просвещение, 1993
8. Макаренко Л.П. Юный пловец./Л.П.Макаренко. - М.:Физкультура и спорт, 1983.-288с.
9. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
10. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: методическое пособие/ Т.А.Протченко, Ю.А.Семенов. – М.: Айрис дидактика, 2003. – 80 с.