****

**Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов в МАОУ «Центр дополнительного образования «Олимп» МР Буздякский район Республики Башкортостан» и составлена на оснований:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.12 №273-ФЗ;

2. Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 07.06.2013);

3. Приказа Минобрнауки РФ от 29.08.2013 № 1008 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

4. Приказа Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

5. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 № 613-н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при провидении физкультурных и спортивных мероприятий»;

6. По перечню поручений Главы Республики Башкортостан по итогам Второго форума школьного образования Взлетай - 28.02.2020.

7. Обеспечить реализацию образовательной программы в штатном режиме с соблюдением санитарно-эпидемиологических требований в условиях профилактики и предотвращения новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

  8. Устава МАОУ «Центр дополнительного образования «Олимп» МР Буздякский район Республики Башкортостан»;

9. Образовательной программы МАОУ «Центр дополнительного образования «Олимп» МР Буздякский район Республики Башкортостан».

Отличительной особенностью программы является:

- больший акцент направлен на подготовку детей, в основном младшего школьного возраста, начинающих с «нуля»,

- возможность заниматься данным видом спорта с любого возраста;

- формирование разновозрастных групп в зависимости от уровня подготовки. Вид программы – модифицированная

Настоящая программа по плаванию составлена на основании государственного документа «Примерной программы плавания спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» под реакцией авторского коллектива кафедры теории и методики спортивного плавания.

Программа предназначена для подготовки пловцов в спортивно-оздоровительных группах.

Рабочая программа включает нормативную и методическую части и содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению оздоровительного процесса для подготовки спортивно-оздоровительных группах. Содержание программы предполагает разностороннюю плавательную подготовку; способствует укреплению физического и психического здоровья ребенка, приобретению навыков здорового образа жизни.

**Актуальность и практическая значимость программы** заключается в том, что обучающиеся имеют большой интерес к занятиям плаванием - это тот вид спорта, в котором развиваются гармонично все группы мышц одновременно, могут приобрести жизненно необходимый навык, в условиях дополнительного образования. Плавание один из самых сложных координационных видов деятельности человека и развивать это физическое качество лучше с детства. Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень полезно и детям с ослабленным здоровьем. Каждый обучающийся может заниматься независимо от уровня его физической подготовленности или уровня двигательных умений, плавание способствует развитию этих качеств.

**Методические указания**

Физкультурно-оздоровительная секция по плаванию является одной из формой по оздоровлению и укреплению детского организма, гармоничного психофизическогоразвития.  
Программа рассчитана на 1 год обучения для детей младшего и среднего дошкольноговозраста. Формирование групп детей для занятий плаванием осуществляется на основе учёта индивидуальных и возрастных особенностей, состояния их здоровья и уровня освоения плавательных умений и навыков. Занятия проводятся во вторуюполовину дня, (в количестве10человек) **продолжительностью35-40минут**.  
Структура занятий традиционная и  состоит из вводной, основной, заключительной частей. Занятия проводятся с **октября по май месяц.**   
Количествозанятий: **3разавнеделю.**   
  
**Цель программы** – создание условий для повышения эффективности  оздоровления и укрепления детского организма, гармоничного

психофизического развития с помощью одной из форм дополнительного образованияпоплаванию.  
  
**Задачи:**     
**Оздоровительные:**

* Укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психо-физическому развитию;
* Содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
* Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма.
* Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
* Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде

**Образовательные:**

* Формировать теоретические и практические основы освоения водного   пространства;
* Учить плавательным навыкам и умениям.

**Воспитательные:**

* Воспитыватьнравственно- волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
* Формироватьустойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.

**Ожидаемые результаты:**

* Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
* Расширение адаптивных возможностей детского организма;
* Повышение показателей физического развития детей;
* Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
* Развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка.
* Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
* Формирование нравственно-волевых качеств.

**Способы определения результативности:**

* для оценкиосвоения плавательных умений и навыков разработана диагностическая карта с контрольными упражнениями,  в которой фиксируются результаты обследования.

**Программа опирается на общепедагогические принципы:**

* **систематичности** - занятия проводятся в определённой системе, регулярные занятия несравненно
* больший эффект, чем эпизодические;
* **доступности, сознательности**– формирование устойчивого интереса детей, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;
* **наглядности**– создание у детей полного представления о разучиваемых движениях испособствование лучшему их усвоению;
* **комплексности и интегрированности**– решение оздоровительных задач всистеме всего учебно-воспитательного процесса;
* **личностной ориентации** – учёт разноуровневго  развития и состояния здоровья каждоговоспитанника, умение адаптировать содержание к категориям разного возраста;
* **сопровождения** –систематическое наблюдение за развитием ребёнка и оказание ему своевременной

помощи в случаях опережения и отставания в развитии.  
Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимообусловлены друг с другом, объединяясь в одну общую. Содержание занятий строится в порядке возрастающей трудности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей. 

**Учебно-тематический план занятий**

|  |  |
| --- | --- |
| **Программное содержание** | **Количество занятий** |
| **1.** **Формирование теоретических и практических основ освоения водного пространства.** |  |
| Овладение правилами безопасного поведения в бассейне. Выработка культурно-гигиенических навыков. Формирование умений определять собственное самочувствие. | 1 |
| **2. Дыхательные упражнения** |  |
| Выдох в воду, руки свободно опущены внизу, стоя на дне бассейна, лицо опустить в воду, руки свободно опущены вниз. | 3 |
| Выдох в воду, поднимая лицо (смотреть вперед) | 3 |
| Во время скольжения, поднимать лицо | 3 |
| **3. Освоение плавания способом брасс.** |  |
| Освоение работы ног брассом на суше | 3 |
| Работа ног брасом с опорой о бортик (руки согнуты в локтях, на прямых руках, чередуя положения рук.) | 4 |
| Работа ног брасом в скольжении с опорой о доску с задержкой дыхания, голова под водой. | 4 |
| Освоение ног брассом с опорой о бортик (руки согнуты в локтях, на прямых руках, чередуя положения рук) | 4 |
| Работа ног брассом после скольжения, после толчка о бортик, с различным положением рук (вдоль тела, руки  вверх; одна рука вверх, другая вдоль тела) | 4 |
| Работа ног брассом, руки за головой, поддерживают доску над головой | 4 |
| Освоение работы рук брассом, стоя на дне бассейна | 4 |
| Работа рук брассом после скольжения с задержкой дыхания. | 4 |
| Проплывание брассом с полной координацией (скольжение, выдох в воду, работа рук) | 6 |
| Проплывание контрольных отрезков в полной координации брассом. | 4 |
| **5.Освоение плавания способом кроль на груди** |  |
| Освоение работы ног кролем на суше | 2 |
| Работа ног кролем на груди с опорой о бортик (руки вытянуты «стрелочкой» с опорой ладонями о бортик.) | 3 |
| Работа ног кролем на груди в скольжении с опорой о доску, с задержкой дыхания, голова под водой. | 3 |
| Освоение работы рук кролем на груди, стоя на дне бассейна | 2 |
| Работа рук кролем на груди после скольжения с задержкой дыхания с поплавком. | 4 |
| Проплавание кролем на груди с полной координацией (скольжение, выдох в воду, работа рук) | 6 |
| **6.Освоение способа плавания кроль на спине** |  |
| Освоение работы ног кролем на спине  на суше | 2 |
| Работа ног кролем спине с опорой о борти. | 3 |
| Работа ног кролем на спине в скольжении с опорой о доску | 3 |
| Работа рук кролем на спине (коленями зажать поплавок) | 4 |
| Проплывание контрольных отрезков в полной координации кроль на спине. | 6 |
| **7.Развитие физических качеств (совершенствование двигательных навыков)** |  |
| Формирование мышечного корсета | Задачи решаются на каждом НОД |
| Развитие гибкости |  |
| Развитие силовых возможностей |  |
| Формирование правильной осанки |  |

**Диагностикаполученных умений и навыков:  
  
Цель:**подведение итогов работы, обобщение накопленногоопыта, поиск новых нестандартных решений.

* Анализдостигнутых результатов.
* Анализпроведённых занятий.
* Анкетированиеродителей.
* Определениеперспективных направлений работы.

Для анализа достигнутых результатов разработана диагностическая картаоценки плавательной подготовленности детей. Диагностика проводится один раз в

год (итоговая). В диагностическую карту внесены контрольные упражнения

программы.   
  
**Диагностическая картаребенка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольные упражнения** | **Уровень освоения** |
| 1. | Дыхательные упражнения |  |
| 2. | Освоение плавания способом брасс. |  |
| 3. | Освоение плавания способом кроль на груди |  |
| 4. | Освоение способа плавания кроль на спине |  |
| 5. | Освоение способа плавания кроль на спине |  |

**Оценка качества выполненияконтрольных упражнений программы**

* Низкий уровень – Ребёнок допускает существенные ошибки в технике движений, не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении инструктора – на суше и в воде
* Средний уровень – СРебёнок владеет основными элементамитехники большинства упражнений, способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа.
* Высокий уровень – ВРебёнок проявляет стойкий интерес кфизическим упражнениям, самостоятельно делает освоенные упражнения на суше и в воде.

Для более успешного освоения детьми программы главным является взаимодействие: педагог – родители – дети. При проведении занятий по плаванию уделяется особое внимание безопасности и здоровью каждого ребёнка.

**Переченьучебно-методического обеспечения:**

1. Осокина Т.И. «Как научить детей плавать», Москва «Просвещение» 1991г.
2. Большакова И.А. «Маленький дельфин», Москва«Сфера»2002г.3.Васильев В.С. « Обучение детей плаванию», Москва«Физкультура и спорт» 1998г.

