****

 **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.

**Цели и задачи программы**

 **Целью программы** является формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Основные задачи подготовки:**

* Укреплять здоровье обучающихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность
* Устранение недостатков физического развития;
* Овладение жизненно необходимым навыком плавания;
* Обучать и совершенствовать технику основных стилей спортивного плавания;
* Развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
* Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием к здоровому образу жизни;
* Воспитание морально-этических и волевых качеств;
* Разносторонняя физическая подготовка на суше;
* Овладение минимумом теоретических знаний по спортивному плаванию, основам спортивного режима, умениями и навыками по гигиене спорта;
* Выявление спортивно одаренных детей для дальнейших занятий плаванием.

спортивно одаренных детей для дальнейших занятий плаванием.

* Воспитывать высокие нравственные качества: чувство коллективизма, взаимопомощи.

***Спортивно-оздоровительная подготовка (СОП).***К спортивно-оздоровительной подготовке допускаются все лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинские противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

 В группах СОП осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники плавания.

**Возраст детей:**

Программа рассчитана для детей 6 - 10 летнего возраста.

**Задачи программы 1 года обучения**

 1. Привлечение максимально возможного числа детей к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни.

 2. Овладение жизненно необходимыми навыками плавания.

 3. Обучение основам техники плавания способами кроль на груди, на спине.

 4. Приобретение детьми разносторонней физической подготовленности.

 5. Приобретение учащимися уверенности в своих силах.

**Образовательная программа рассчитана на один год обучения**

* Этап спортивно – оздоровительный – до 10 лет;

*РЕЖИМ РАБОТЫ*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование этапа** | **Год обучения** | **Минималь-ный возраст для зачисления**  | **Минимальное число учащихся в группе** | **Максимальное количество учебных часов в неделю** | **Требования по физической, технической и спортивной подготовке** |
| СОГ | 1 | 6  | 15 | 6 | выполнение нормативов по ОФП и СФП |

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Занятия проводятся в группе по *15- человек*,

*Проводится 3 раза в неделю.*

*Продолжительность занятий - 90 минут*

*Программа рассчитана на 1 год*

*1 год – 216 часа*

**Структура курса**

 В предлагаемой программе образовательные разделы выделены в соответствии с двигательной деятельностью: «*Общая физическая подготовка», «Специально-физическая подготовка», «Специально-техническая подготовка», «Теоретическая подготовка» и «Соревнования и контрольные нормативы»*

*Содержание разделов:*

**Раздел «Теоретическая подготовка»** разработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: овладение минимум знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. Одним из важнейших направлений теоретических знаний является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за неё, формирование спортивного образа жизни.

 Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебного-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха.

**Раздел «Общая физическая подготовка»** процесс развития двигатель­ных способностей, не специфических для избранного вида мышечной де­ятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма.

 «*Общая физическая подготовка»* - направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости; оздоровление пловцов, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур.

**Раздел «Специально-физическая подготовка»,** процесс развития дви­гательных способностей, отвечающих специфическим требованиям сорев­новательной деятельности в избранном виде спорта. На суше к средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах, в воде - подавля­ющее большинство видов тренировочной нагрузки *«Специально-физическая подготовка»*направлена на развитие качеств и возможностей, непосредственно определяющих спортивные результаты пловцов. Задачи специальной физической подготовки решаются относительно ограниченным количеством тренировочных упражнений. Это так называемые соревновательные и специально-подготовительные упражнения. Специально-подготовительными являются упражнения, включающие элементы соревновательных, а также двигательные действия, сходные с ними по специфике проявляемых физических качеств и способностей.

**Раздел «Специально-техническая подготовка» -** процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствова­ния избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей

*«Специально-техническая подготовка»*направлена на эффективность техники пловца. Совершенствование техники спортивных способов плавания проводится в следующих основных направлениях:

1. Совершенствование обтекаемого положения тела, уменьша­ющего сопротивление воды.
2. Постановка эффективных гребковых движений, обеспечива­ющих мощные тяговые усилия и хорошее продвижение пловца.
3. Постановка дыхания с коротким и энергичным вдохом, стро­го подчиненного ритму плавательных движений.
4. Улучшение общего согласования движений.
5. Устранение излишнего напряжения мышц и скованности движений, повышение экономичности техники

 Основой для хорошей техники является умение: поддерживать обтекаемое, уравновешенное положение тела с оптимальным углом атаки и эффективными движениями ногами; выполнять рациональный гребок руками в согласовании с ды­ханием и общее согласование движений.

 Мощный и эффективный гребок обеспечивается рациональной траекторией движений, которая зависит от подвижности в суста­вах и силы мышц.

**2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**План-график распределения учебных часов в группе**

**начальной подготовки 1-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяцы** | **IХ** | **Х** | **ХI** | **ХII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** |
| Теоретические  занятия | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - |
| Общая  физическая подготовка | 15 | 15 | 16 | 13 | 14 | 10 | 15 | 15 | 15 |
| Специальная  физическая  подготовка | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 |
| Технико – тактическая  подготовка | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 |
| Восстановительные  мероприятия | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Инструкторская  и  судейская  практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Медицинский  контроль | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Зачетные  и  переводные требования | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Всего  за  месяц | 24 | 25 | 27 | 23 | 25 | 19 | 26 | 24 | 23 |
| Всего  за  год | 216 |

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Разделы** | 6ч. |
| **1.** | **Теория** | **5** |
| **2.** | **Физическая подготовка** | **40** |
| 2.1. | Общая физическая подготовка | 24 |
| 2.2. | Специальная физическая подготовка | 26 |
| **3.** | **Избранный вид спорта** | **58** |
| 3.1. | Технико-тактическая подготовка | 27 |
| 3.2. | Игры на воде | 20 |
| 3.3. | Психологическая подготовка | - |
| 3.4. | Инструкторская и судейская практика | - |
| 3.5. | Восстановительные мероприятия, и медицинское обследование | - |
| **4.** | **Участие в соревнованиях по календарному плану** | **4** |
| **5.** | **Итоговая и промежуточная аттестация (контрольно-переводные нормативы)** | **2** |
| **6.** | **Другие виды спорта и подвижные игры на воде** | **10** |
| **Всего часов за год:** | **216** |

**Содержание учебного предмета**

***Теоретическая подготовка:***

* Развития спортивного плавания в России и за рубежом
* Правила поведения в бассейне. Меры безопасности.
* Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний
* Основы техники плавания и методики тренировки
* Правила организации и проведения соревнований.
* Спортивный инвентарь.

***Общая физическая подготовка:***

*Лёгкая атлетика* (техникабега с высоким подниманием бедра, бег с переходом на поочередные прыжки на правой и левой ноге, бег с ускорением, бег с изменяющим направлением; челночный бег 3\*10м., высокий старт с последующим ускорением, техника низкого старта, техника стартового ускорения, техника финиширования, прыжки на месте, на одной ноге, с поворотом на 180° и 360°; с продвижением вперед, и назад, левым правым боком, прыжок в высоту с разбега, прыжки в длину с места; прыжки на скакалке, броскинабивногомяча(1кг)снизуизположениястояисидя, метание малого мяча из-за головы в вертикальную цель и на дальность).

* различные виды передвижения (обычная ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полу приседе и т.п.)
* кроссовая подготовка
* общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером в упорах и висах, кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, мост)
* подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений; (Пионербол, баскетбол, «Борьба в квадратах», «Сороконожка», «Чехарда», «Мяч капитану», основы техники ведения, приема, передачи, ловли и броска мяча по упрощенным правилам (баскетбол, мини-футбол и др.),
* лыжная подготовка (попеременный двушажный, одновременным бесшажным, одношажный и двушажный ход, подъёмы ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой», спуски, торможения, лыжные прогулки до 1часа)

***Специально-физическая подготовка:***

* упражнения на развитие выносливости
* упражнения на развитие силы
* упражнения на развитие скоростных способностей
* упражнения на развитие гибкости и координационных способностей

***Специально-техническая подготовка:***

* Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды;
* Упражнения на погружения в воду с головой, подныривания и открывания глаз в воде;
* Упражнения на всплывание и лежания на воде;
* Упражнения выдохи в воду;
* **Упражнения техники кроля на груди** (упражнения для изучения движений ногами и дыхания, упражнения для изучения движения руками и дыхания, упражнения на общее согласования движений, в полной координации). Движения ног: сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна; то же с выполнением выхода в воду. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох. Скольжение с доской, без доски, с движением ног. Гребковые движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, без работы ног, с работой ног. Согласование движений рук с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног. Скольжение на груди с движением рук, проплывание отрезков с задержкой дыхания, плавание с дыханием через 2 гребка, через 3 гребка, плавание с помощью ног и гребков одной рукой: с различными положениями другой руки, вдох в сторону прижатой руки. Плавание в полной координации.
* **Упражнения техники кроля на спине** (упражнения для изучения движений ногами и дыхания, упражнения для изучения движения руками и дыхания, упражнения на общее согласования движений, в полной координации) Скольжение на спине. Скольжение с последующим движением ног; то же с движением рук; плавание с помощью только ног, то же с помощью только рук; проплывание отрезков в полной координации. Старт из воды.

**Результаты освоения ПРОГРАММЫ**

**Личностные результаты:**

 активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

 проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

 проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

 оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные результаты:**

 характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

 обнаружение ошибок при выполнении заданий, отбор способов их исправления;

 общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

 обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий плаванием;

 организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

 планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;

 анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

 видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

 оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

 управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми; сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

 технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов стилей плавания, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

 планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

 изложение фактов истории развития плавания, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека;

 представление о том, какие стили плавания;

 представление о том, что такое основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений;

 представление об измерении уровня развития основных физических качеств;

 измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств;

 оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

 организация и проведение со сверстниками плавания и соревнований,  бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения занятий;

 взаимодействие со сверстниками по правилам проведения плавания и соревнований;

 выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;

 выполнение технических действий из стилей плавания, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

* в доступной форме объяснять правилу (технику) выполнения двигательных действий анализировать и находить ошибки, эффективно их исправляя.

***КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ***

**Контрольный раздел.**

 Обучающиеся 1 года обучения должны уметь плавать двумя видами плавания кроль на груди и кроль на спине, проплывать без остановки 100 метров без учета времени.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Общая физическая подготовка**  |
| Челночный бег 3 х 10 м; с  | 9,5 | 10 |
| Бросок набивного мяча 1 кг; м  | 3,9 | 3,3 |
| Наклон вперед с возвышения  | 9+ | 9+ |
| Выкрут прямых рук вперед-назад  | + | + |
| Прыжок в длину с места  | 155 | 150 |
| **Техническая подготовка**  |
| Длина скольжения  | 6 м | 6 м |
| **Техника плавания всеми способами:**  |
| а) 25 м с помощью ног кроль на груди и спине | + | + |
| б) 25 м в полной координации кроль на груди и спине | + | + |
| Выполнение стартов  | + | + |
| Проплывание дистанции 100 м избранным способом Кроль на груди и кроль на спине | + | + |

***УМЕТЬ:***

***1-я ступень (предварительная тренировка)***

Начальный уровень подготовленности умение проплывать дистанцию 50 м любым способом без остановки. (кроль на груди и кроль на спине)

*Основные задачи 1-й ступени:*

* уметь проплывать дистанцию 200 м;
* совершенствовать технику плавания;
* овладеть упражнениями специальной гимнастики пловца на суше;
* ознакомиться с упражнениями для совершенствования техники плавания избранного способа плавания.

*Основные тренировочные средства на суше:*

* различные виды ходьбы и бега;
* комплексы специальных и общеразвивающих упражнений;
* имитационные упражнения пловца на суше.

*Основные тренировочные средства в воде:*

* дыхательные упражнения;
* плавание избранным способом, дистанции 25-100м;
* плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской или кругом), дистанции 25-50 м;
* упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 25-50 м;
* повторное проплывание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-75 м.

 Итоговая оценка технической подготовленности выставляется по пятибалльной шкале, руководствуясь следующими критериями [Л.П. Макаренко, 1983]:

***5 баллов***- пловец правильно выполняет все элементы техники (положение тела в воде обтекаемое и уравновешенное; гребки рука­ми эффективные, продвижение вперед от гребков отличное; ноги выполняют движения правильно и помогают движениям руками; дыхание ритмичное, вдох выполняется своевременно; в целом дви­жения можно охарактеризовать как непринужденные, свободные);

***4 балла*** *-* у пловца отмечаются небольшие ошибки в выполне­нии отдельных элементов движений или в их согласовании — при хорошем продвижении вперед, отсутствии напряженности и ско­ванности;

***3 балла*** *—* у пловца отмечаются существенные ошибки в выпол­нении отдельных элементов техники или в их согласовании; про­движение вперед с помощью гребков — среднее по величине; за­метна излишняя мышечная напряженность;

***2 балла***— пловец выполняет отдельные элементы техники с гру­быми ошибками; движения скованные, продвижение вперед не­эффективное;

***1* *балл*** *—* пловец не проплывает до конца контрольный отрезок или нарушает правила соревнований, регламентирующие плава­ние данным способом.

**Выпускник научится:**

* ориентируется в понятиях «плавания», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, занятий плаванием, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий плаванием на физическое, личностное и социальное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнения и подвижными играми , соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий плаванием.

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

1. Спортивный зал
2. Стенка гимнастическая
3. Перекладина гимнастическая
4. Скамейка гимнастическая жесткая
5. Коврики гимнастические
6. Маты гимнастические
7. Скакалки
8. Эстафетная палочка
9. Мишень для метания
10. Теннисные мячи
11. Рулетка
12. Секундомер
13. Барьеры легкоатлетические
14. Конусы
15. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
16. Мячи баскетбольные
17. Стойки волейбольные
18. Сетка волейбольная
19. Мячи волейбольные
20. Ворота для мини футбола
21. Сетка для ворот мини-футбола
22. Плавательный бассейн
23. Плавательные доски
24. Нарукавники
25. Мячи пляжные
26. Аптечка

**Список литературы**

* 1. Примерная программа плавания спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва - М. 2004 г.
	2. Плавание 100 лучших упражнений Блат Люсеро – Москва 2010 г.
	3. Учебное пособие для вузов «Плавание» А.Д. Викулов – Москва 2004 г.

