**Пояснительная записка**

Плавание - популярный вид спорта во многих странах мира. Актуальность программы связана с тем, что плавание положительно влияет на общее здоровье, укрепляет иммунитет, так же плавание- это жизненно необходимый навык.

Плавание предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Занятия в бассейне включают плавание разными видами, со специальным инвентарем. В связи с этим пловец должен обладать быстротой передвижения, большой скоростью сокращения мышц и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники плавания.

В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой.

**Направленность** дополнительной образовательной программы плавания физкультурно-спортивная. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, мы помогаем им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей в:

- Самопознании (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определении своих возможностей);

- Самореализации (раскрытие своих возможностей и личностных качеств);

При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по плаванию.

**Актуальность программы** заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Актуальность программы связана с тем, что плавание положительно влияет на общее здоровье, укрепляет иммунитет, так же плавание- это жизненно необходимый навык. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий пловцы достигают гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

**Особенности программы:**

Отличительными особенностями плавания является игровые и соревновательные действия. Соревновательное противоборство пловцов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только плаванию соревновательных действий. При этом обязательным является наличие соперника.

В плавании цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы проплыть как можно быстрее, обогнать соперника и т.д.

В плавании, как в лично-командном виде спорта выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены. Важная особенность состоит в большом количестве соревновательных действий — приемов плавания. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обусловливает требование надежности, стабильности навыков и т.д.

  Программа курса плавания рассчитана на один год. Занятия проходят 1 раз  в неделю по 2 часа. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники плавания, закаливания организма. В практической части углублено изучаются технические приемы плавания. В занятиях с учащимися 14-17 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения. В данной программе представлен этапа-начальная подготовка

Количество часов - 68 часов. Форма реализации программы – очная.

***Цель:***

* совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата.
* повышение сопротивляемости организма человека неблагоприятным влияниям внешней среды.

***Задачи:***

* привитие интереса к плаванию и воспитание спор­тивного трудолюбия;
* укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка;
* развитие качеств необходимых пловцу: быстроты, силы, выносливости, ловкости;
* изучение основных приемов плавания;
* ознакомление с некоторыми теоретическими све­дениями о влиянии физических упражнений на организм занимающихся;
* приобретение опыта участия в соревнованиях (уча­стие в соревнованиях коллектива физкультуры).

**Методы и формы обучения.**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Для повышения интереса занимающихся к занятиям плаванием и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:**

- метод упражнений;

- игровой;

- соревновательный;

- круговой тренировки.

**Главным из них является метод упражнений,** который предусматривает многократное повторение движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;

- по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки плавания.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

**Формы обучения:**

- индивидуальная;

- фронтальная;

- групповая;

- поточная.

**Планируемые результаты**

Учащиеся должны

**Знать:**

* основы строения и функций организма;
* правила оказания первой помощи при утоплении;
* гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю.
* правила соревнований по плаванию;
* места занятий и инвентарь.
  + влияниезанятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;

**Уметь:**

* выполнять программные требования по видам подготовки;
* владеть основами техники плавания;
* правильно применять технические и тактические приемы в соревнованиях.

**Содержание программы.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование раздела, тема | Количество часов | | | Формы аттестации (контроля |
| Всего | Теория | Практика |  |
|  | **Введение** | **1** | **1** |  |  |
| **1.**  1. 1.  1. 2.  1. 3. | **Общефизическая подготовка**  Общеразвивающие упражнения  Упражнения на снарядах и тренажёрах  Спортивные и подвижные игры | **17**  4  6  7 |  | **17**  4  6  7 |  |
| **2.**  2. 1.  2. 2.  2. 3  2. 4.  2. 5. | **Специальная физическая подготовка**  Упражнения направленные на развитие силы  Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц  Упражнения направленные на развитие прыгучести  Упражнения направленные на развитие специальной ловкости  Упражнения направленные на развитие выносливости | **17**  6  3  3  3  2 |  | **17**  6  3  3  3  2 |  |
| **3.**  3. 1.  3. 2.  3. 3.  3. 4.  3. 5. | **Техническая подготовка**  Виды плавания  Кроль на груди  Кроль на спине  Брасс  Дельфин | **26**  17  4  2  2  1 |  | **26**  17  4  2  2  1 |  |
| **4.**  4. 1. | **Тактическая подготовка**  Тактика соревнований | **8** |  | **4**  4 | **1**  **1** |
|  | **Итого:** | **68** |  | 68 | **1** |

**Содержание программы**

**Введение**

 История возникновения и развития плавания.

 Правила безопасности при занятиях плаванием.

 Виды плавания.

 Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.

 Режим дня спортсмена.

**Общеразвивающие упражнения**

 ОРУ на месте без предметов

 ОРУ в движении без предметов

 ОРУ с набивными мячами

  ОРУ в парах

**Общая физическая подготовка (ОФП)**

Значение ОФП в подготовке пловцов.

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.

Эстафеты. Подвижные игры.

**Техническая подготовка (ТП)**

Значение технической подготовки в плавании.

 Способы и виды плавания кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин.

**Специальная физическая подготовка (СФП)**

  Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты   сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

  Акробатические упражнения.

  Подвижные и спортивные игры.

  Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

***Тактическая подготовка* (ТП)**

 Правила поведения на воде.

 Значение умения плавать.

Виды плавания.

**Ожидаемый результат.**

**По окончании обучения, учащийся должны:**

1.  Знать общие основы плавания;

2.  Расширять представление о технических приемах плавания;

3. Научиться правильно распределять свою физическую нагрузку;

4.  Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;

5.  Получить навыки технической  подготовки  пловца;

6.  Освоить техники разных видов плавания

**Оценка результатов.**

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось").  Эффективность   обучения  может   определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

**Контрольные испытания.**Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

**Формы подведения итогов реализации программы**

Программа предусматривает итоговую аттестацию результатов обучения детей.

Итоговая аттестация проводится в конце обучения и предполагает зачет в форме выполнения нормативов по плаванию. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

  Контрольные нормативы проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные нормативы незаменимы при подготовке к соревнованиям.

**Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы**

Организационно – педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Форма обучения– очная.

Формами организации тренировочного процесса в школе являются: тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся. Наполняемость группы: до 14 человек. Объем тренировочной нагрузки в неделю составляет 2 часа.

Средства обучения. Перечень спортивного инвентаря и оборудования Спортивное оборудование и инвентарь:

* Дощечки для плавания
* Мяч волейбольный
* Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг
* Мяч набивной весом от 1 до 5 кг

**Планирование занятий спортивной секции по волейболу**

**Старшая возрастная группа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата** | **Содержание занятий** | **Часы** |
| 08.09 | Вводный инструктаж. Правила поведения в бассейне. | 2 |
| 15.09 | История возникновения и развития плавания. Виды плавания | 2 |
| 22.09 | Изучение техники «Кроль на груди». | 2 |
| 29.09 | Изучение техники «Кроль на спине». | 2 |
| 06.10 | Изучение техники «Брасс». | 2 |
| 13.10 | Изучение техники «Дельфин». | 2 |
| 20.10 | Техника старта с воды. Низкий старт | 2 |
| 27.10 | Техника старта с воды. Низкий старт | 2 |
| 10.11 | Техника старта с воды. Высокий старт | 2 |
| 17.11 | Техника старта с воды. Высокий старт | 2 |
| 24.11 | Упражнения на дыхание. | 2 |
| 01.12 | Упражнения на дыхание. | 2 |
| 08.12 | Плавание в полной координации. | 2 |
| 15.12 | Плавание в полной координации. | 2 |
| 22.12 | Промежуточная аттестация. Сдача нормативов. | 2 |
| 29.12 | Промежуточная аттестация. Сдача нормативов. | 2 |
| 12.01 | Старт из воды кролем на спине. | 2 |
| 19.01 | Старт из воды кролем на спине. | 2 |
| 26.01 | Старт с тумбочки. | 2 |
| 02.02 | Старт с тумбочки. | 2 |
| 09.02 | Старт с тумбочки по сигналу. | 2 |
| 16.02 | Обучение техники поворотов. | 2 |
| 23.02 | Обучение техники поворотов. | 2 |
| 30.02 | Упражнение для работы ногами. | 2 |
| 08.03 | Упражнение для работы ногами. | 2 |
| 22.03 | Упражнение для работы руками. | 2 |
| 29.03 | Упражнение для работы руками. | 2 |
| 05.04 | Эстафетное плавание. | 2 |
| 12.04 | Эстафетное плавание. | 2 |
| 19.04 | Развитие выносливости. | 2 |
| 26.04 | Развитие выносливости. | 2 |
| 03.05 | Промежуточная аттестация. Сдача нормативов. | 2 |
| 17.05 | Итоговая аттестация | 2 |
| 24.05 | Соревнования по плаванию | 2 |
|  | **ИТОГО:** | **68ч** |