**

 **Пояснительная записка**

 Не для кого не секрет, что главной проблемой воспитания подрастающего поколения, в последние годы, ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности учащихся. Дефицит двигательной активности тормозит их нормальное физическое развитие, угрожает здоровью.

 Необходимость обучения плаванию является одной из самых актуальных в системе физического воспитания, так как в настоящее время подготовка остается очень низкой. Огромное количество несчастных случаев на воде ежегодно происходит из-за не умения плавать. Большей частью, это учащиеся школьного возраста. Поэтому плавание это жизненно необходимый навык.

 Данная проблема возрастает в связи с тем, что состояние здоровья учащихся младшего школьного возраста имеет тенденцию к ухудшению: увеличивается число учащихся с нарушением осанки, сколиозами I и II степени. По статистике к моменту поступления в школу 40-60% учащихся имеют различные отклонения: со стороны органов зрения – 10%; избыточная масса тела – 8 – 16%;нарушение осанки наблюдается у каждого второго ребенка. Для детей умение плавать - это средство для всестороннего физического развития. Занятия плаванием повышают сопротивляемость к простудным заболеваниям. И не только это, одна из основных сторон обучения плаванию - готовность к сложным жизненным ситуациям, встречающимся в жизни.

В настоящее время перед нашим государством достаточно остро стоят проблемы здоровья подрастающего поколения, воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни, здоровом досуге. Эти проблемы неоднократно обсуждается общественностью, специалистами различных сфер деятельности, средствами массовой информации.

Актуальность программы заключается в том, что программа реализует организацию и осуществление образовательной деятельности, в том числе особенности организации образовательной деятельности для учащихся с ограниченными возможностями здоровья. Направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Составлена в соответствии с современными идеями и актуальными направлениями всестороннего и гармоничного развития обучающихся от 7 до 14 лет. Специфические особенности плавания связаны с двигательной активностью в водной среде. При этом организм человека подвергается двойному воздействию: с одной стороны на него воздействуют физические упражнения, с другой водная среда.

Плавание является одним из эффективнейших средств укрепления здоровья и физического развития человека, начиная с первых месяцев жизни и до старости. Регулярные занятия плаванием также являются мощным фактором воздействия на нервную высшую деятельность человека, оно благоприятно влияет на сердечно - сосудистую систему, органы дыхания, позволяет наращивать мышечную массу без нагрузки на позвоночник и т.д.

Итак, в результате занятий плаванием на организм человека оказывается разностороннее положительное воздействие. В оздоровительных целях плавание доступно и полезно практически всем возрастным категориям.

 Поддержание интереса детей к плаванию, формирование готовности и осуществление спортивной деятельности обучающихся предлагает реализация образовательной программы «Учебное плавание «Поплавок».

Научная новизна. Новизна программы заключается в том, что она направлена на решение ни одной задачи обучения плаванию, а комплексного подхода обучения и оздоровления учащихся.

Данная программа ориентирована на применение широкого комплекса упражнений, которые способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание полезно и учащимся с ослабленным здоровьем. Занятия в плавательном бассейне в значительной степени способствуют раскрытию содержания понятия «гармоническое физическое развитие».

Учить детей плаванию надо начинать как можно раньше. Доказана возможность эффективного обучения детей плаванию, как в системе школьных уроков физической культуры, так и в качестве дополнения. Таким образом, у обучающихся к моменту окончания полного курса обучения плаванию формируются основы безопасности поведения на воде, устойчивые навыки плавания спортивными стилями, а также появляется потребность к систематическим занятиям плаванием, что является необходимым компонентом здорового образа жизни.

Программа является модифицированной, составлена на основе **типовой программы «Плавание» М.Ю. Буйлина, типовой сквозной программы** «Юный пловец» А. Никулина, Е. Никулиной.

Дополнительная образовательная программа разработана с учетом существующих нормативных документов, составлена на основе анализа программ Министерства образования РФ, РБ и личного опыта работы педагога по данному направлению.

Отличительной чертой данной программы является то, что большое внимание уделено игровому фактору. Игра в групповых занятиях занимает основное место. Ведь игра вызывает большие эмоции, повышает активность детей, способствует появлению инициативы, воспитывает чувство товарищества. Занятие в игровой форме более эффективно, ему присущ элемент соревнования, пример товарищей помогает побороть страх и неуверенность в своих силах.

Цель программы**:**Развитие личностного потенциала учащихся в процессе обучения плаванию, раскрытие заложенных возможностей, формирование физкультурных способностей и потребностей, необходимых обучающимся в настоящем и будущем для успешного осуществления его жизнедеятельности; развитие гармонически развитой личности.

Задачи:

*Обучающие*

* Изучение спортивных видов плавания, поворотов, стартов;
* Совершенствование спортивных видов плавания;
* Изучение и совершенствование знаний и умений в области прикладного плавания;
* Ознакомление с правилами безопасности на воде;
* Выявление наиболее способных к спортивному плаванию детей для дальнейшей работы с ними.

*Развивающие:*

* Развитие интереса к плаванию, как средству физического развития;
* Формирование у детей позитивного отношения к здоровому образу жизни;
* Профилактика заболеваний и коррекция осанки;

*Воспитательные:*

* Воспитание морально-эстетических и волевых качеств;
* Воспитание устойчивого интереса у обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом
* Воспитание трудолюбия, смелости, дисциплинированности, коллективизма.
* Привитие обучающимся чувство патриотизма, гордости за Центр, город, страну.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы варьируется от 7 до 14 лет.

В объединение принимаются дети, изъявившие желание научиться плавать и допущенные к занятиям врачом (наличие справки от участкового педиатра и спортивного врача), при наличии письменного заявления одного из родителей (законного представителя) ребенка и страховки.

Обучение плаванию проводится в форме групповых занятий (до 15 человек в группе). Такие занятия более эффективны, им присущ элемент соревнования. Не умеющим плавать, пример товарищей помогает побороть страх и неуверенность в своих силах. На групповых занятиях удобнее проводить воспитательную работу с детьми, используя влияние коллектива и обеспечивая тем самым хорошую успеваемость. Однако, занимаясь с группой, педагог должен учитывать индивидуальные особенности каждого воспитанника как личности, а также его способности к плаванию. В связи с этим методика обучения плаванию строится на сочетании группового и индивидуального подхода к обучающимся.

Программа рассчитана на три года обучения. Учебный материал программы распределен по этапам подготовки и излагается по следующим группам:

* учебно-подготовительная группа первого года обучения - 144 часа в год;
* учебно-подготовительная группа второго года обучения - 216 часов в год;
* учебно-тренировочная группа третьего года обучения - 216 часов в год.

При комплектовании учебных групп учитываются возрастные особенности обучающихся и комплектование происходит по следующему принципу:

* учебно-подготовительная группа первого года обучения - 7-9 лет;
* учебно-подготовительная группа второго года обучения –10-12лет;
* учебно-тренировочная группа третьего года обучения – 13-14лет;

Продолжительность занятий:

* в группе начальной подготовки младших школьников: 3 раза в неделю 2 часа по 45 мин.;
* в группе начальной подготовки школьников: 3 раза в неделю 2 часа по 45 мин.;

 **Ожидаемый результат**

В результате изучения курса по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Учебное плавание» обучающиеся используют приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и повседневной жизни.

*Владеют:*

* Основными понятиями, терминами;
* Основами правильной техники плавания всеми изученными способами;
* Навыками здорового образа жизни;
* Адекватной (критичной) самооценкой плавательных возможностей.

*Знают:*

* Правила поведения (безопасности) на воде;
* Правила оказания первой помощи утопающим;
* Правила личной гигиены;

*Умеют:*

* Показать правильную технику всех изученных способов;
* Свободно проплыть дистанцию не менее 50м. любым способом;
* Выполнять нормативы.

 По завершению образовательной программы у обучающихся повышен уровень общей и специальной физической подготовленности, сформированы плавательные навыки. В течение года будут проводиться соревнования:

* Городские, зональные, региональные соревнования по плаванию;
* Скоростное плавание;
* «Веселые старты» на воде;
* Соревнования по прикладному плаванию.

 **Формы аттестации:**

* Педагогическое наблюдение;
* Беседа;
* Игра;
* Тесты, анкеты;
* Соревнования;
* Спортивные мероприятия, контрольные нормативы.

 **Учебный план**

**учебно-подготовительная группа первого года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Количество часов | Форма контроля |
| всего | теория | практика |
| 1 | ФК и спорт в России. | 1 | 1 | - | Беседа |
| 2 | Гигиена, закаливание, режим дня. | 1 | 1 | - | Беседа |
| 3 | Правила поведения на занятиях по плаванию. | 2 | 2 | - | Беседа, наблюдение |
| 4 | Основы техники спортивных способов плавания. | 2 | 2 | - | Беседа, наблюдение |
| 5 | ОФП. | 10 | - | 10 | Наблюдение, тестирование |
| 6 | СФП. | 12 | - | 12 | Наблюдение, тестирование |
| 7 | Подготовительные упражнения в воде. | 4 | - | 4 | Наблюдение |
| 8 | Обучение плаванию способом «кроль на груди». | 44 | 2 | 42 | Наблюдение, зачет |
| 9 | Обучение плаванию способом «кроль на спине». |  44 | 2 | 42 | Наблюдение, зачет |
| 10 | Прыжки в воду. | 7 | - | 7 | Наблюдение, зачет |
| 11 | Старты. |  8 | - | 8 | Наблюдение, зачет |
| 12 | Выполнение контрольных упражнений. | 4 | - | 4 | Тестирование, зачет |
| 13 | Участие в соревнованиях. | 4 | - | 4 | Соревнование |
| 14 | Экскурсии, посещение соревнований. | 1 | 1 | - | Наблюдение |
| Итого: | 144 | 7 | 137 |  |

**Содержание программы**

**учебно-подготовительная группа первого года обучения**

1. Физическая культура и спорт в России.

 Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития подрастающего поколения.

2. Гигиена. Закаливание. Навыки и знания.

 Личная и общественная гигиена. Гигиена тела, уход за кожей, волосами, ногтями, пребывания к спортивной и повседневной одежде. Значение закаливания для повышения работоспособности и сопротивления организма к простудным заболеваниям. Средства закаливания.

3. Предупреждение травм и несчастных случаев на занятиях плаванием.

 Дисциплина на занятиях; правила безопасного поведения в бассейне; регулярные медицинские осмотры; меры, предупреждающие чрезмерное охлаждение. Травмы и их причины.

4. Общая и специальная физ. Подготовка.

 Задачи общей и специальной физической подготовки в зависимости от возраста, пола и индивидуальных особенностей занимающихся. Ходьба и бег в различном темпе с изменениями направления, по условному сигналу. Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц плечевого пояса, шеи, туловища, рук, ног. Упражнения для развития гибкости.

Специальные упражнения для укрепления и развития мышц, участвующие в гребковых движениях, упражнения на растягивание. Имитационные упражнения.

5. Основы техники спортивных способов плавания.

 Характеристика современных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, их спортивное и прикладное значение. Техника движения рук и ног при плавании способом кроль на груди и спине. Прыжки в воду, «спады». Техника выполнения стартов.

6.Плавательная подготовка.

 Упражнения для изучения спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, стартов, поворотов «маятник», «кувырок». Изучение движений рук, ног, дыхания и их согласование при плавании кролем на груди и кролем на спине. Старты с бортика тумбочки. Повороты при плавании кролем на груди и спине.

 Плавание с помощью движений ног и одной руки. Плавание с помощью движений одних ног, одних рук. Плавание в умеренном темпе на технику (дистанция - 25, 50 м.) кролем на груди, кролем на спине.

7. Выполнение контрольных нормативов и упражнений.

 Проплыть дистанцию 25 м., 50м. способом кроль на груди и кроль на спине, показав хорошую технику. Проплыть дистанцию 50м.на время. Показать технику выполнения стартового прыжка и поворотов.

8. Участие в соревнованиях.

 Принимать участие в соревнованиях Центра, города.

**Учебный план**

**учебно-подготовительная группа второго года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Количество часов | Форма контроля |
| всего |  теория |  практика |
| 1 | ФК и спорт в России. | 1 | 1 | - | Беседа |
| 2 | Гигиена, закаливание, режим дня. | 1 | 1 | - | Беседа |
| 3 | Правила поведения на занятиях по плаванию. | 2 | 2 | - | Беседа, наблюдение |
| 4 | Основы техники спортивных способов плавания. | 4 | 4 | - | Беседа, наблюдение |
| 5 | ОФП. | 20 | - | 20 | Наблюдение, тестирование |
| 6 | СФП. | 14 | - | 14 | Наблюдение, тестирование |
| 7 | Подготовительные упражнения в воде. | 10 | - | 10 | Наблюдение |
| 8 | Совершенствование техники плавания способом «кроль на груди». | 45 | - | 45 | Наблюдение, зачет |
| 9 | Совершенствование техники плавания способом «кроль на спине». |  45 | - | 45 | Наблюдение, зачет |
| 10 | Брасс |  54 | 2 | 52 | Наблюдение, зачет |
| 11 | Старты. |  12 | - | 12 | Наблюдение, зачет |
| 12 | Выполнение контрольных упражнений. | 2 | - | 2 | Тестирование, зачет |
| 13 | Участие в соревнованиях. | 4 | - | 4 | Соревнования |
| 14 | Экскурсии, посещение соревнований. | 2 | - | 2 | Наблюдение |
|  | Итого: | 216 | 8 | 208 |  |

**Содержание программы**

**учебно-подготовительной группы второго года обучения**

1. Физическая культура и спорт в России.

 Развитие ФК и спорта в России. Значение физической культуры для укрепления здоровья, регулярных занятий спортом. Формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям по плаванием. Режим дня школьника. Питание спортсменов.

2. Гигиена. Закаливание. Навыки и знания.

 Личная и общественная гигиена. Гигиена тела, уход за кожей, волосами, ногтями, требования к спортивной и повседневной одежде. Значение закаливания для повышения работоспособности и сопротивления организма к простудным заболеваниям. Средства закаливания.

3. Предупреждение травм и несчастных случаев на занятиях плаванием.

 Дисциплина на занятиях; Правила безопасного поведения в бассейне; Регулярные медицинские осмотры. Травмы и их причины.

4. Общая и специальная физ. подготовка.

 Упражнения направлены на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств. Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц плечевого пояса, шеи, туловища, рук, ног. Упражнения для развития силы, выносливости, гибкости.

 Специальные упражнения для укрепления и развития мышц, участвующие в гребковых движениях, упражнения на растягивание, расслабления. Выполнение имитационных плавательных упражнений, упражнения на увеличение подвижности в суставах.

5. Основы техники спортивных способов плавания.

 Характеристика современных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, их спортивное и прикладное значение. Техника движения рук и ног при плавании способом «брасс». Техника выполнения стартов и скоростных поворотов. Техника выполнения поворота при плавании способом «брасс».

6. Плавательная подготовка.

 Упражнения для совершенствования спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине. Упражнения для изучения плавания способом «брасс». Упражнения для изучения и совершенствования стартов и поворотов. Плавание с помощью движений ног и одной руки. Плавание с помощью движений одних ног, одних рук. Плавание в умеренном темпе на технику (дистанция 50 м., 100м..) кролем на груди, кролем на спине, брасс. Плавания отдельных дистанций в различном темпе и с различной скоростью.

7. Выполнение контрольных нормативов и упражнений.

 Проплыть дистанцию 50м. и 100 м. способом кроль на груди и спине, брасс. Показать технику выполнения стартового прыжка и поворотов.

8. Участие в соревнованиях**.**  Принимать участие в выездных соревнованиях.

**Учебный план**

**учебно-тренировочной группы третьего года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Количество часов | Форма контроля |
| всего |  теория | пр-ка |
| 1 | Плавание как особый вид спорта в системе физической культуры. Навыки и знания в области гигиены. | 2 | 2 | - | Беседа |
| 2 | Предупреждение травм и несчастных случаев на занятиях плаванием. | 2 | 2 | - | Беседа, наблюдение |
| 3 | Основы техники спортивных способов плавания. | 4 | 4 | - | Беседа, наблюдение |
| 4 | Прикладное плавание и его значение. | 2 | 2 | - | Беседа, наблюдение |
| 5 | Правила оказания первой помощи утопающим. Спасательные средства и их применение. | 2 | 2 | - | Беседа, наблюдение, тестирование |
| 6 | Основы техники прикладных видов плавания. | 2 | - | 2 | Беседа,наблюдение |
| 7 | Инструкторская и судейская практика. | 4 | 2 | 2 | Беседа, судейство на соревнованиях |
| 8 | Общая физическая подготовка. | 20 | - | 20 | Наблюдение, зачет |
| 9 | Специальная физическая подготовка. |  22 | - | 22 | Наблюдение, зачет |
| 10 | Плавательная подготовка: совершенствование техники плавания способом «кроль» на груди и спине, «брасс». Совершенствование техники спортивных стартов и «скоростных» поворотов. |  104 | - | 104 | Наблюдение, зачет |
| 11 | Обучение плаванию способом «баттерфляй» | 32 | 2 | 30 | Наблюдение, зачет |
| 12 | Изучение и совершенствование техники прикладных видов плавания. |  10 |  | 10 | Наблюдение, зачет |
| 13 | Выполнение контрольных нормативов и упражнений. | 3 | - |  3 | Тестирование, зачет |
| 14 | Участие в соревнованиях. |  7 | - | 7 | Соревнования |
| Итого: | 216 | 16 |  200 |  |

 **Содержание программы**

**учебно-тренировочной группы третьего года обучения.**

1. Плавание как особый вид спорта в системе физической культуры. Навыки и знания в области гигиены.

 Плавание как особый вид спорта в системе ФК. Формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям по плаванию. Здоровый образ жизни. Питание спортсменов. Навыки и знания в области личной и общественной гигиены Влияние закаливания на физиологическое развитие обучающихся.

3. Предупреждение травм и несчастных случаев на занятиях плаванием.

 Дисциплина на занятиях; Правила безопасного поведения в бассейне; Регулярные медицинские осмотры. Правила оказания первой помощи утопающим. Спасательные средства и их применение.

4. Общая и специальная физ. подготовка.

 Упражнения ОФП направлены на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств. Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц плечевого пояса, шеи, туловища, рук, ног. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения.

 Специальные упражнения для укрепления и развития мышц, участвующие в гребковых движениях, упражнения на растягивание, расслабления. Выполнение имитационных плавательных упражнений, упражнения на увеличение подвижности в суставах.

5. Основы техники спортивных способов плавания.

 Характеристика плавания способом «баттерфляй» его спортивное значение. Техника движения тела, рук и ног при плавании способом «баттерфляй». Техника выполнения стартов и скоростных поворотов. Использование индивидуальных особенностей занимающихся для выработки более рациональной технике плавания.

6. Основы техники прикладных видов плавания.

 Способы и значение прикладных видов плавания.

7. Плавательная подготовка.

 Упражнения для изучения и совершенствования спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Плавание по элементам. Плавание в умеренном и быстром темпе на технику (дистанция - 50 м., 100м., и более) всеми спортивными способами. Комплексное плавание 100 м. и более, с поворотами согласно правилам соревнований.

7. Выполнение контрольных нормативов и упражнений.

 Проплыть дистанцию 50м., 100 м. и более метров способом кроль на груди и спине, брасс, баттерфляй.

8. Участие в соревнованиях. Принимать участие в соревнованиях.

9. Инструкторская и судейская практика.

 Овладения теоретическими знаниями и практическими умениями в области судейства и организации соревнований. Выполнение судейских функций на внутренних соревнованиях

**Методическое обеспечение программы**

Занятия в объединении «Учебное плавание» проводятся в течение учебного года. Учебные группы комплектуются с учетом возрастных особенностей, желания детей и, обязательным условием является наличие медицинской справки (допуск к занятиям). В объединении организуются, как правило, подготовительные и учебно-тренировочные группы.

Учебно-тематический план предусматривает для каждой группы теоретические и практические занятия.

В группах подготовительного обучения плаванию в теоретическую часть занятия входят:

* правила посещения бассейна;
* правила безопасности на занятиях по обучению плаванию;
* терминология в плавании, названия плавательных упражнений.
* способов плавания и предметов для обучения.
* влияние плавания на состояние здоровья.
* правила гигиены, техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации.
* самоконтроль на занятиях по обучению плаванию.

В практическую часть занятия входят:

* Упражнение на сцене: «мельница», круги руками, «чайка», движение ногами, «краб», «стрелка», «ракета».
* Упражнения для ознакомления с плотностью воды и ее свойствами.
* Лежания на воде, погружения в воду с головой.
* Освоение рабочей позы пловца.
* Изучение дыхания с выдохом в воду.
* Игры и развлечения в воде, связанные с передвижением, всплыванием, скольжением, нырянием, дыханием.
* Упражнение кто быстрей», «кто дольше», «поплавок», «водолаз», «ловцы жемчуга», различные движение ногами, выходи в воду, «медуза», «стрела», «торпеда», погружение в воду с головой и открытыми глазами.
* Техника плавания способом «кроль на груди».
* Техника плавания способом «кроль на спине».
* Техника плавания способом «брас».
* Упражнение на обучение плаванию «кролем на груби» и «кролем на спине».

 Имитации движение рук и ног «кролем на суши»; согласование движений рук «кролем» с дыханием на суше; движения рук и ног «кролем» в воде с задержкой дыханием; согласование движений рук «кролем» с дыханием в воде; плавание с полной координацией движений.

* Техника прыжков в воду.

Упражнение на обучение прыжкам в воду: спад в воду из положения сидя на бортике, из положения согнувшись, на прямых ногах, прыжок ногами вниз с шага, прыжок ногами вниз без взмаха рук, ногами вниз с взмахом рук, головой вниз без взмаха рук, головой вниз взмахом рук.

* Физическая подготовка.

Упражнения: различные сгибания кистей рук, рук в локтях с плечом, повороты согнутых рук, различные виды ходьбы, движение ногами в положении сидя, отжимания лежа в упоре на полу, рывки в стороны - согнутыми и прямыми руками назад, рывки внутрь согнутыми и прямыми руками перед собой, рывки внутрь прямыми, вытянутыми вверх руками перед головой и за ней.

В группах учебно-тренировочного обучения плаванию большое внимание уделяется практическим занятиям: совершенствованию плаванию различными способами, оттачиванию техники плавания. На практических занятиях используются такие средства как пенопластовые доски, ласты, водные надувные круги, мячи, секундомер, шесты и т. д. Закрепление учебного материала производится с помощью проверочных заплывов определенным способом, как на время, так и без времени. Выполнение заданий по стартам, погружению, перемене методов в прикладном плавании.

Оценивание уровня подготовки осуществляется при помощи контрольных заплывов на время, сравнивание предыдущих результатов личного времени на 25м, 50м, 100м.

Основной формой организации и проведения учебных занятий по плаванию является групповое занятие. Оно делится условно на три части: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная и заключительная части проводятся на суше, основная - в воде.

 Подготовительная часть занятиявключает построение группы, расчет, перекличку, объяснение задач занятия, выполнение комплекса общеразвивающих упражнений, подготовительных и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок и ознакомление с новыми упражнениями.

 Основная часть занятия направлена на решение главных его задач: освоение с водой, изучение техники плавания, стартов, поворотов, прыжков в воду.

 Заключительная часть занятиястроится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку и повысить эмоциональность занятия. Поэтому в нее включают игры, эстафеты, развлечения на воде, а также подведение итогов занятия.

Формы занятий:

1. Традиционная форма: комбинированное, практическое занятие - усвоение нового материала, закрепление материала.

2. Нетрадиционная форма: соревнования, турниры, праздники, игры, эстафеты, конкурсы, викторины, развлечения, экскурсии, тренинги и т.п.

 В процессе работы используются информационно-методические материалы, имеющиеся в методическом отделе ЦДТ:

* новые педагогические технологии;
* видеопособия, видеоматериалы на дисках;
* научная и специальная литература по разделу «Плавание»;
* протоколы соревнований, контрольных нормативов;
* планы, конспекты, методические разработки;
* подшивки газет и журналов;
* данные сети интернет, компьютерные программные средства.

 При осуществлении педагогического процесса используются следующие методы:

* Метод формирования самосознания: беседы, лекции, дискуссии.
* Метод стимулирования и мотивации обучения и совершенствования: поощрения, награждения, беседы.
* Соревновательный метод*:* соревнования, игры.
* Метод контроля обучения: практические занятия, самоконтроль сдачи определенных нормативов.

 Средства обучения

 Средства обучения являются составной частью учебного процесса и включают в себя:

* Таблицы и стенды;
* Фотографии;
* Диски с обучающими программами;
* Раздаточный материал, инвентарь;
* Наглядные пособия.

 Принципы обучения

* Принцип научности: структура упражнений должна соответствовать требованиям техники.
* Принцип доступности: учёт возрастных особенностей обучаемых, их образовательной подготовленности и умственного развития.
* Принцип систематичности: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от знаний к навыку.
* Принцип сознательности и активности: обеспечение осознания потребностей и формирования на этой основе мотивов и целей учебной деятельности.
* Принцип наглядности: посредствам живого показа помочь детям выделить те особенности, которые позволяют плыть долго с невысокой скоростью, чтобы они почувствовали ритм движений пловца.
* Принцип прочности усвоения материала: хорошие успехи достигаются при умелом сочетании всего многообразия принципов обучения, методов и приёмов.

Психологическое обеспечение

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды подготовки спортсменов. Акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В объединении «Учебное плавание» с обучающимися проводятся анкетирование и беседы в форме опроса.

Материально – техническое обеспечение программы

 Для реализации программы используется бассейн размером 10 х 4 м. глубиной от 60 см. до 90 см. и плавательный бассейн 12 х 25 м., и глубиной от 130 см. до 2 05 см.

Дополнительные плавательные средства: поролоновые доски, гимнастические палки, гимнастические обручи, спасательные круги, мячи.

Дидактическое обеспечение программы.

Учебный процесс неразрывно связан с дидактическими принципами научности обучения, связи обучения с жизнью, воспитывающего фактора, сознательности, прочности усвоения знаний, систематического и последовательного обучения, доступности изучаемого материала, наглядности. Соблюдение этих принципов является важным фактором в обучении детей плаванию.

Кадровое обеспечение реализации программы

 Для осуществления качественного образовательного процесса в объединении «Спортивное плавание» необходимы следующие специалисты:

- администратор;

- медицинская сестра;

- педагог – психолог.

 Литература

Нормативно-правовые акты

1. Конвенция о правах ребенка.

# Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2015) "Об образовании в Российской Федерации";

1. Федеральный Государственный Образовательный Стандарт Основного Общего Образования (от 29.12.2014 N 1644);
2. СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей;

# СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (с изменениями на 24 ноября 2015 года);

1. СанПиН 2.1.2.1188 – 03. Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы;
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196.

Литература и периодические издания

1. Бабенкова. Е.А. Как помочь детям стать здоровыми. – М.: Астрель, 2003.
2. Белиц-Гейман С.В. Мы учимся плавать / М: Просвещение 1987.
3. Булгакова Н.Ж., Афанасьев В.З. Методические рекомендации по обучению школьников плаванию. М., 1981.
4. Булгакова Н.Ж. Плавание / М: Физкультура и спорт. 1984.
5. Булгакова, Н.Ж. Спортивное плавание: учебник / Н. Ж. Булгакова. – М.: Физкультура, образование и наука, 1996.
6. Булгакова Н.Ж. Учите детей плавать. М., 1977.
7. Васильев В.С. Обучение детей плаванию / М: Физкультура и спорт. 1989.
8. Викулов А.Д. Плавание: учебник /А. Д. Викулов. – Ярославль, 1999. В. М. Филин «Спортивный отбор» - М. – 1983год
9. Гончар И. Л., Плавание: теория и методика преподавания. – Минск, 1998.
10. Кубышкин В.П. Учите школьников плавать.
11. Макаренко Л. П. Плавание. «Азбука спорта». М., 1976.
12. Макаренко Л. П. Подготовка пловцов. М., 1974.
13. Макаренко Л. П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию. – М.: ФИС, 1985. с. 27-38.
14. Мрыхин Р.П. Я учусь плавать. Феникс, Ростов на Дону. 2001г.
15. Никулин А., Никулина Е. Типовая сквозная программа «Юный пловец».
16. Обучающие программы на дисках.
17. Осокина Т.И. Как научить детей плавать / М: Просвещение 1985.
18. Петухов С.И., д.п.н., и др. Познавательно-развивающие педагогические технологии оздоровительной направленности в системе непрерывного физического воспитания. Программно-методический комплекс. Новокузнецк, 2002.
19. Филин В.Г. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М., 1974
20. Фирсов З.П. Плавание для всех / М: Физкультура и спорт. 2001.
21. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. «Теория и методика физического воспитания и спорта» - М. – 2002г.
22. Черноярова О.А. Теория и методика преподавания дисциплины «Плавание»: учебник /О.А. Черноярова. – Чебоксары: «Новое время», 2006.
23. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе».

Методические рекомендации для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва. Плавание. М., 1993.

Интернет источники

1. <http://plavanieinfo.ru/metodika-obucheniya-plavaniyu.html>
2. <http://to-swim.ru>
3. <http://www.work5.ru/gotovye-raboty/102843>
4. https://www.dissercat.com/content/obuchenie-plavaniyu-detei-mladshego-shkolnogo-vozrasta-7-10-let