

Департамент образования Администрации городского округа Самара  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Центр дополнительного образования детей «Искра»  
городского округа Самара

Принята на заседании  
научно-методического совета  
от 25 сентября 2017 г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МБУ ДО  
ЦДОД «Искра» г.о. Самара  
Плотникова Т.Ю.  
25 сентября 2017 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«ОФП на основе обучения плаванию»**

Возраст обучающихся – 7-9 лет  
Срок реализации – 1 год

Составитель –  
**ЧЕРЕВКО Любовь Ивановна,**  
педагог дополнительного образования

г. Самара  
Год разработки – 2017

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В основу программы по обучению плаванию учащихся 1- 2 классов (7-9 лет) положена программа по физической культуре начальной школы, а также программа по начальному обучению плаванию для детских спортивных школ.

Возраст с 7 до 9 лет является оптимальным периодом для обучения детей основам спортивной техники плавания, развития гибкости, координации движений, подвижности в суставах, укрепления опорно-двигательного аппарата. Количество учащихся в учебной группе - до 12 человек.

Основными задачами физического воспитания обучающихся в плавательном бассейне являются:

- 1) укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- 2) повышение умственной и физической работоспособности;
- 3) приобретение жизненно необходимого умения плавать;
- 4) овладение элементами трех способов плавания, стартов и поворотов;
- 5) улучшение функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- 6) профилактика и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата с помощью средств лечебно-оздоровительного плавания.

Занятия физической культурой в условиях плавательного бассейна имеют большое воспитательное, оздоровительное, лечебное и психоэмоциональное значение.

*Воспитательное значение* во многом зависит от организации процесса. Систематические занятия содействуют воспитанию у обучающихся чувства коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины, настойчивости и уверенности в своих силах. Разнообразные упражнения на занятиях способствуют совершенствованию двигательных и функциональных способностей детей.

*Эмоциональное значение* заключается в снятии психологической напряженности у детей, создании оптимистического настроения.

*Оздоровительно-гигиеническое значение* состоит не только в воздействии физических упражнений на организм ребенка, но и в благоприятном воздействии на него воды. Вода очищает и укрепляет кожу, оказывает положительное влияние на нервную систему, активизирует обмен веществ, улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Давление воды на грудную клетку вызывает усиленную деятельность мускулатуры. Ритмичное и глубокое дыхание при плавании способствует повышению подвижности грудной клетки и увеличению жизненной емкости легких.

*Лечебное значение* плавания особенно наглядно прослеживается в комплексном лечении сколиоза у детей. При плавании происходит естественная разгрузка позвоночника, исчезает асимметричная работа межпозвоночных мышц,

восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков. Самовытяжение позвоночника во время скольжения дополняет разгрузку зон роста. Одновременно укрепляются мышцы позвоночника и всего скелета, совершенствуется координация движений, воспитывается чувство правильной осанки.

Наряду с обучением двигательным навыкам педагог сообщает учащимся необходимые сведения о закаливании, оздоровлении, безопасном пребывании на воде, прививает и закрепляет гигиенические навыки.

В программу входят специальные комплексы упражнений по обучению плаванию (в том числе, с элементами облегчения – плавательные доски и др.), прыжки и соскоки, подвижные игры. Упражнения выполняются с применением различных исходных положений: стоя, в полуприседе, лежа, с неподвижной и подвижной опорой, в безопорном положении, с предметами и без них; упражнения на растяжение и расслабление, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Программа построена на основополагающих принципах физической культуры:

1) осуществление индивидуального подхода в групповом занятии с учетом функциональной подготовленности занимающихся;

2) оздоровительная направленность занятий в бассейне;

3) при обучении физическим упражнениям соблюдение принципа от простого к сложному;

4) простота и доступность физических упражнений каждому занимающемуся;

5) соответствие упражнений в подготовительной части занятия решению задач основной части;

6) принцип постепенного увеличения нагрузки в основной части занятия и снижение до исходной или близкой к ней величины в заключительной части;

7) систематическое проведение занятий.

Программа рассчитана на один год обучения. Всего - 144 часа (4 час в неделю).

По итогам обучения по программе учащиеся продолжают заниматься в городских бассейнах г. Самара «Орбита», «Металлург», «ЦСК ВВС» и др.

**Цель программы:** укрепление здоровья детей, воспитание здорового образа жизни через обучение детей начальной школы плаванию.

**Задачи:**

- расширить знания детей о значении занятий плаванием;
- изучить техники способов кроль на груди и на спине;
- изучение техники учебных поворотов;
- познакомить с простейшими элементами техники плавания способом брасс.