



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА «КОМПЛЕКС «ПОКРОВСКИЙ»

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протокол № 1 от 01.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МАОУ СОШ «Комплекс Покровский»

Марьясов В.С.

Приказ №

2023г.

от

16.08.2023г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Плавание»

Возраст обучающихся

18 и старше

Срок реализации программы

1 год

ФИО педагога, реализующего программу

Ивашин А.А.

2023 год

1. Пояснительная записка.

Плавание — одно из эффективных средств закаливания человека, способствующее формированию стойких гигиенических навыков. Купание и плавание повышают сопротивление воздействию температурных колебаний, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям. Если плавание проводится в естественном водоеме, то закаливающий эффект оказывают и естественные факторы природы — солнце и воздух. Занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц — особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Занятия плаванием укрепляют аппарат внешнего дыхания, вырабатывают правильный ритм дыхания. Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство.

Особенно велико оздоровляющее «укрепляющее» воздействие плавания на организм. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат обучающегося, развивают также физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений; они также своевременно формируют «мышечный корсет», способствует выработке хорошей осанки, предупреждая искривления позвоночника, устраняют возбудимость и раздражительность.

В основе обучения лежит приобретение умений, позволяющих комфортно себя чувствовать на воде и, конечно же, получать от этого удовольствие. Направленность программы — физкультурно-спортивная. Вид программы — модифицированная.

Программа базового уровня, приоритетным направлением реализации программы является оздоровительный процесс и освоение первоначальных навыков плавания. Программа реализуется поэтапно от базовых умений держаться на воде до освоения основных стилей плавания.

Сроки реализации образовательной программы — 1 год. Курс данной программы рассчитан на 35 часов в год. Занятия по программе проводятся 1 раз в неделю по одному академическому часу, продолжительность занятия 45 мин.

1.1 Цели и задачи.

Цель программы:

Формирование физического развития обучающегося, через обучение плаванию, как необходимому звену общей культуры и общеоздоровительной практики в жизни.

Задачи программы:

Обучающие

- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- выработка у обучающихся мотивационно - целостной установки на качественное выполнение требований программы и дальнейшее применение средств и методов физической культуры;
- обучение технике спортивного плавания;
- обучение необходимым теоретическим знаниям в области гигиены, физической культуры

и спорта;

Развивающие

- всестороннее физическое развитие и совершенствование таких физических качеств, как сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость, поддерживая их на высоком уровне на протяжении всех лет обучения;
- укрепление здоровья обучающихся, повышение и поддержание на оптимальном уровне физической и умственной работоспособности, спортивной тренированности;
- формирование личностных качеств при подготовке к занятиям: самостоятельности, аккуратности, ответственности.

Воспитательные

- ознакомление с правилами безопасности на воде;
- закаливание и профилактика простудных заболеваний.

1.5 Прогнозируемый результат и способы его проверки

К концу обучения учащийся:

- овладеет навыком плавания в необходимом объеме
- улучшит физические показатели организма
- освоит правила безопасности на воде
- укрепит здоровье
- будет иметь представление об основах профилактики простудных заболеваний
- овладеет понятиями о способах спортивного и прикладного плавания
- получит навык самостоятельных занятий физическими упражнениями, методами самооценки состояния организма

2. Содержание программы.

Учебно - тематический план

1. Введение в курс занятий.

Теория: Цель, содержание обучения. Правила поведения и меры безопасности в бассейне. Требования к занятиям. Сведения о закаливании и профилактике простудных заболеваний, личная гигиена.

2. Обучение плаванию кролем на груди, спине и брасом.

Теория: Изучение техники плавания кролем на груди, кролем на спине.

Практика: Обучение техники плавания кролем на груди, на спине и брасом. Разучивание работы ногами кролем на груди, кролем на спине и брасом. Разучивание работы руками кролем на груди, кролем на спине и брасом по элементам и в координации. Разучивание техники дыхания кролем на груди, кролем на спине и брасом. Согласование дыхания с работой руками кролем на груди, кролем на спине и брасом. Воспитание воли, целеустремленности, упорства, выполнение заданий тренера.

№ п/п	Раздел. Тема.	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Раздел 1. Теоретические сведения.				
1.1	Вводный инструктаж по ТБ.	1	1	
1.2	Первичный инструктаж по ТБ	2	2	
Всего		3	3	
Раздел 2. Обучение технике плавания кролем на груди, на спине, брассом.				
2.1	Скольжение на груди и спине, с работой ног кролем и брасом.	1	1	1
2.2	Техника работы рук кролем на груди. Кроль на груди на задержке дыхания	2	1	1
2.3	Скольжение на груди с досточкой, вдох в сторону. Согласование работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди.	1		1
2.4	Техника работы рук кролем на спине. Согласование работы рук и ног при плавании кролем на спине.	2	1	1
2.5	Скольжение на груди ноги брассом с досточкой, вдох вперед.	1		1
2.6	Техника работы рук брассом. Согласование работы рук, ног и дыхания при плавании брассом.	2	1	1

	Всего	10	4	6
Раздел 3. Совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине, брассом.				
3.1	Плавание кролем на груди	7		7
3.2	Плавание кролем на спине	7		7
3.3	Плавание брассом	8		8
	Всего	22		22
	Итого	35	7	28

2.1 Контрольные упражнения и нормативы для учащихся
Контрольные упражнения и нормативы для учащихся первого года обучения

Упражнения	Нормативы
Промежуточный контроль	
Плавание кролем на груди, кролем на спине и брассом	36 метров
Итоговый контроль.	
Плавание кролем на груди, кролем на спине и брассом	36 метров

3. Методы и приемы организации образовательного процесса

Словесные методы: объяснение, рассказ, беседа, замечание, команда, распоряжение, указание, громкие команды и т.д.

Наглядные методы: показ упражнения квалифицированными исполнителями с объяснением, показ пособий (плакаты, рисунки, фильмы и т.п.), сигналы жестом, свистком, голосом.

Практические методы: упражнения, многократные повторения, соревнования (упражнения на оценку, кто лучше и т.п.).

Приемы: облегчение условий плавания (поперек бассейна), усложнение (на глубине, только руками, доска в вертикальном положении, медленное плавание, ориентиры, парами).

4. Дидактический материал и техническое оснащение занятия

Занятия проводятся в плавательном бассейне.

На занятиях по мере необходимости может использоваться следующее оборудование:

- колобашки
- плавательные доски
- мячи, кольцо для водного баскетбола

Список литературы.

1. Балакирева Н.И. и др. Валеологизация образовательного процесса. Методическое пособие. – Новокузнецк, 1999.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
3. Викулов А.Д. Плавание. – М.: Владос-пресс, 2003.
4. Ганчар И. Л, Плавание: теория и методика преподавания. – Минск, 1998.
5. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
6. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
7. В. М, Лях, Л, Б, Кофман, Г. Б, Мейксон. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М., 1996.
8. Макаренко Л. П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию. – М.: ФИС, 1985. с. 27-38.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель. 2003.
10. Петухов С.И., д.п.н., и др. Познавательные-развивающие педагогические технологии оздоровительной направленности в системе непрерывного физического воспитания. Программно-методический комплекс. – Новокузнецк, 2002.
11. Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
12. Плавание: Методические рекомендации для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва. – М., 1993.
13. Лекции для студентов очного отделения кафедры плавания ГЦОЛИФК. – М., 1990.
14. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва/ под общ. Ред. А.В. Козлова. – М., 1993.
15. Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-биологические исследования/ Под ред. Т.М. Абсаямова, Т.С. Тимаковой. – М.: ФиС, 1983.
16. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Под общ. Ред. Л.П. Макаренко. – М., 1983.
17. Плавание: Учебник/ Под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.
18. Приказ Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму от 28 июня 2001г. № 390 «Об утверждении Типового плана-проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР).
19. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006- 216с.