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

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 01.08 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАОУ СШ «Комплекс Покровский»
_____ Марьясов В.С.
Приказ № 01-25/26 от 16.08.2023 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Плавание»

Возраст обучающихся	7 - 16 лет
Срок реализации программы	1 год
ФИО педагога, реализующего программу	Исмаилов Т.Э.

2023 год

1. Пояснительная записка.

1.1 Обоснование необходимости разработки и внедрения программы в образовательный процесс:

Отличительной особенностью данной программы является включение курса обучения спортивному плаванию как одного из основных компонентов деятельности в области физической культуры. Двигательные умения и действия в воде, развитие физических качеств посредством плавания открывают для обучающихся новые горизонты для личного самосовершенствования и укрепления здоровья.

Овладение навыком плавания является жизненно необходимым для каждого учащегося. Спортивное плавание есть прекрасное средство закаливания и тренировки, посредством которого учащиеся имеют возможность совершенствовать свое тело и дух.

Плавание — один из уникальных видов физических упражнений, связанных с оздоровительным и закаливающим воздействием на человека водной среды. Особенно это воздействие благотворно для растущего организма детей. Невозможно переоценить оздоровительное значение плавания. В медико-физиологическом аспекте это укрепление различных функциональных систем детского организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной и пр.), в психологическом аспекте — формирование произвольной регуляции движений и действий, в педагогическом — это не только обучение сложноорганизованным действиям, но и способ становления навыков само регуляции. 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. Занятия детей проводятся в чашах, размер: малая чаша — 6х12м, глубина 74см; средняя чаша — 6х12м, глубина 90см; большая чаша — 9х18м, глубина 144см.

Особенности набора детей: свободный, принимаются обучающиеся от 6 до 16 лет, допущенные врачом-педиатром до занятий в бассейне.

Срок реализации образовательной программы — 1 год. Обучение проходит в чаше бассейна — 35 часов в год, занятия проводятся 1 раз в неделю по одному академическому часу, продолжительность занятия — 45 минут, возраст детей 6-16 лет.

1.2 Цели и задачи.

Цель программы:

Формирование физического развития 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.

2. Содержание программы.

2.1 Учебно - тематический план.

1-ый год обучения.

№ 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. Ознакомление обучающихся с базовыми упражнениями.	2	2	
Всего		3	3	
Раздел 2. Обучение базовым упражнениям.				
2.1	Ознакомление с водой. Ходьба. Погружение под воду, опускание лица в воду. Гребки руками, лежание на воде.	1		1
2.2	«Звездочка» на груди и на спине. «Поплавок»	4		4
2.3	Скольжение на груди.	2		2
Всего		7		7
Раздел 3. Обучение техники плавания кролем на груди и спине.				
3.1	Скольжение на груди с работой ногами кролем.	2		2
3.2	Скольжение на спине с работой ногами кролем.	2		2
3.3	Скольжение на груди с работой руками кролем.	3		3
3.4	Скольжение на спине с работой руками кролем	2		2
3.5	Согласование работы рук и	3		3

	ног при плавании кролем на груди и спине на задержке дыхания.			
3.6	Согласование работы рук и ног при плавании кролем на груди и спине с правильным дыханием.	4		4
3.7	Техника плавания кроль на груди, спине.	3		3
Всего		19		19
Раздел 4. Общая и специальная физическая подготовка.				
4.1	ОФП на суше.	1		1
4.2	СФП на суше.	2	1	1
4.3	Упражнения на развитие гибкости	1		1
Всего		4	1	3
Раздел 5. Итоговое тестирование.				
5.1	Итоговый контроль.	2		2
Всего		2		2
Итого		35	4	31

2.2 Содержание учебно-тематического плана.

Раздел 1. Теоретические сведения.
Теория: Вводный и первичный инструктаж по ТБ. Правила поведения и меры безопасности в бассейне. Требования к занятиям. Сведения о закаливании и личной гигиене.
Раздел 2. Обучение базовым упражнениям.
Теория: ознакомление ребенка с водой и ее свойствами: плотностью, вязкостью, прозрачностью, ознакомление ребенка с основными видами упражнений для освоения с водой.
Практика:
1. Обучение ребенка самостоятельно передвигаться по дну.
2. Совершать простейшие действия, играть.
3. Научить ребенка кратковременно погружать лицо в воду, подныривать под различные предметы.
4. Лежать и скользить на поверхности воды на груди.
Базовые элементы: ходьба, бег, погружения, гребки, лежание, дыхательные упражнения, скольжение.
Методическое и техническое обеспечение: нудлы, доски, тонущие предметы, мячи.
Раздел 3. Обучение плаванию кролем на груди, спине.
Теория: развитие специальных физических качеств, направленность обучения данных стилей, развитие и укрепление мышц и связок опорно-двигательного аппарата, развитие дыхательной системы организма.
Практика:

1. Упражнения на развитие выносливости, гибкости и координации.
2. Дыхательная гимнастика.
3. Выполнение стартов и поворотов.
4. Упражнения на развитие плавучести.
5. Упражнения для развития ЖЕЛ.

Базовые элементы: скольжение, скольжения с упражнениями, плавание кролем на груди и спине, повороты, старты.

Методическое и техническое обеспечение: правильный показ упражнений педагогом и обучающимися, имитация движений на суше, нудлы, доски, колобашки.

Раздел 4. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: ознакомление с базовыми упражнениями на суше и в воде.

Практика:
1. Упражнения на развитие гибкости.
2. Упражнения для общего физического развития.
3. Специальные упражнения.

Базовые элементы: повороты, наклоны, приседания, махи руками, «мельница», круговые движения руками, сгибание-разгибание стоп.

Методическое и техническое обеспечение: оказание помощи педагогом при выполнении упражнений на суше, нудлы, доски.

Раздел 5. Контроль подготовленности занимающихся.

Практика: контроль осуществляется в соответствии с приведенными нормами.

2.3 Прогнозируемые результаты.

В конце года, обучающиеся будут знать:

- значение занятий по плаванию
- влияние закаливания на организм человека
- средства закаливания
- основы техники спортивного плавания кролем на груди и кролем на спине

Будут уметь:

- выполнять технику работы ногами кролем на груди и кролем на спине
- выполнять основу спортивной техники работы руками кролем на груди и кролем на спине
- выполнять правильное дыхание при плавании кролем на груди и кролем на спине
- владеть толчком от бортика при плавании на груди и на спине
- скользить максимально долго на задержке дыхания

2.4 Способы проверки результативности.

Методом отслеживания результативности у обучающихся используются контрольные нормативы. Уровень владения обучающимися содержанием программы оценивается по трем показателям:

низкий — минимальный объем выполнения контрольных упражнений;
средний — выполнение контрольных упражнений на 50%;
высокий — выполнение контрольных упражнений в полном объеме.

Формы контроля — наблюдение, тестирование, зачет, соревнования.

Контрольные упражнения и нормативы для обучающихся.

Упражнения	Нормативы
1.Техника плавания кролем на груди.	12-18метров
2. Техника плавания кролем на спине.	12-18 метров

2.5. Методическое обеспечение программы.

- Форма организации образовательного процесса: групповая.
- Методы обучения:

- Словесные методы: объяснение, рассказ, беседа, замечание, команда, распоряжение, указание, подсчет (учитель или хором группа); в воде - краткие напоминания, громкие команды и т.д.

- Наглядные методы: показ упражнения квалифицированными исполнителями с объяснением, сигналы жестом, свистком, голосом.

- Практические методы: упражнения, многократные повторения, игры, 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).

- Формы проведения занятий: занятия — игра, наблюдение, эстафеты, соревнования, открытые занятия, праздник на воде, контрольное тестирование, практическое занятие.

2.6 Условия реализации программы.

Занятия проводятся в плавательном бассейне.

На занятиях по мере необходимости может использоваться следующее оборудование:

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

нудлы.

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. Познавательно-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,
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. Абсалямова, 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,
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.