

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 21 Василеостровского района
Санкт-Петербурга имени Э.П. Шаффе

ПРИНЯТО:
на заседании
Педагогического совета
протокол № 13
от 31.08.2022 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБОУ средней школы
№ 21 Э.П. Шаффе
С.Ю.И. Ачкасова
Приказ № 80-ОД от 31.08.2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Обучение плаванию»**

Срок реализации программы: 2 года

Возраст обучающихся: 8-10 лет

Разработчик:
Савич Н.А.
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Обучение плаванию» (далее – Программа) разработана в соответствии с государственной образовательной политикой и современными нормативными документами в сфере образования такими как:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее ФЗ-273)
- Федеральный Закон от 31.07.2020 №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации» по вопросам воспитания».
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол №3).
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года/ Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года /Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 №298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее – Целевая модель).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.43648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- Распоряжение Комитета по образованию от 25.08.2022 №1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»

Основные характеристики программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Обучение плаванию» относится к программам *физкультурно-спортивной* направленности. Задачами программы является освоение основных навыков плавания, воспитание психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.), воспитание привычки и любви к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием, формирование стойких гигиенических навыков. Ведущая цель программы – создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

Адресат программы: обучающиеся 8-10 лет, без медицинских противопоказаний.

Актуальность Программы

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Обучение плаванию» рассчитана на расширение и выполнение в более полном объеме

содержания примерных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений, рекомендованных Министерством просвещения РФ.

Программа позволяет организовать полезный досуг детей во внеурочное время, способствует физическому развитию, закаливанию, укреплению здоровья в целом, а формирование и совершенствование плавательных умений содействует приобретению жизненно необходимого навыка.

Статистическая проверка плавательной подготовленности городских школьников в возрасте 6-10 лет показала, что более 60% из них не умеют плавать, а это часто приводит к возникновению несчастных случаев на воде.

В период летних каникул дети часто проводят время с родителями и без них на различных открытых водоёмах. Многие из них переоценивая свои возможности, а то и вовсе не умеющие держаться на воде, без присмотра старших забираются в воду в незнакомых местах купания. Такие ситуации зачастую приводят к летальным исходам. Этим доказывается важность жизнесберегающего фактора занятий плаванием именно в начальных классах общеобразовательных школ.

Занятия плаванием способствуют утверждению себя как личности. Ранее боявшийся воды ребёнок, преодолевая подсознательное стремление к самосохранению, приобщается к активным действиям в воде и приобретает уверенность в своих силах.

Программа направлена на физическое, интеллектуальное и нравственное развитие личности; формирование основ здорового образа жизни.

Кроме этого, в процессе освоения программы, учащиеся получают навыки общения и совместной деятельности, накапливая социальный опыт.

Отличительные особенности

Процесс обучения строится на основе индивидуальных особенностей учащегося (возможностей, способностей, интересов, склонностей).

Широкое применение игр на воде, игровых и соревновательных упражнений - является приоритетной формой занятий по плаванию в группах дополнительного образования. При помощи игр решаются задачи повторения и закрепления разученных упражнений; воспитания самостоятельности, инициативы, развития творческих способностей детей; улучшается эмоциональный фон занятий.

Уровень освоения Программы - общекультурный

Объем и срок реализации Программы: программа рассчитана на два года обучения. Общее количество часов на весь период обучения составляет 72 часа.

1 год обучения – 36 часов в год.

2 год обучения – 36 часов в год.

Цель Программы: формирование у учащихся стойкого положительного отношения к плаванию, приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде.

Задачи

Обучающие

- научить технике 2-3 способов спортивного плавания, совершенствовать разнообразные плавательные умения (ныряние, старт, поворот, финиш);
- сформировать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, плавания;

Развивающие

- развить у учащихся координационные и кондиционные (главным образом, выносливость) способности;
- способствовать всестороннему физическому развитию;
- развивать способности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;

Воспитательные

- формировать культуру здорового образа жизни;
- воспитывать морально-волевые качества личности таких как целеустремленность, дисциплинированность, ответственность, трудолюбие, патриотизм через регулярные занятия и участие в соревнованиях разного уровня.

Планируемые результаты

Результатом учебно-тренировочной работы занимающихся в группах по плаванию являются: Формирование у учащихся стойкого положительного отношения к плаванию, приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде.

Предметные результаты:

- овладеть техникой 2-3 способами спортивного плавания,
- совершенствовать разнообразные плавательные умения (ныряние, старт, поворот, финиш);
- сформировать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, плавания;

Метапредметные результаты:

- формировать культуру здорового образа жизни;
- воспитывать морально-волевые качества личности таких как целеустремленность, дисциплинированность, ответственность, трудолюбие, патриотизм через регулярные занятия.

Личностные результаты:

- развить у учащихся координационные и кондиционные (главным образом, выносливость) способности;
- способствовать всестороннему физическому развитию;
- развивать способности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации Программы: программа реализуется на русском языке.

Форма обучения: очная

Особенности реализации программы:

Реализация данной программы предполагает следующие формы обучения - очную и дистанционную, а так же комбинированную очно – дистанционную.

Реализация образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Очно-дистанционная форма обучения реализуется через деление группы обучающихся на подгруппы. Проведение занятий чередуется по подгруппам: аудиторно и внеаудиторно.

Обучение с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий – это занятия с изучением учебного материала, проверочными работами, тестами с использованием учебных пособий, рабочих тетрадей и др., а также бесплатных информационных ресурсов, определенных педагогом.

При планировании учебной деятельности в условиях обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, педагогу следует предложить такие формы работы и виды деятельности, с которыми ребенок может справиться самостоятельно. Производится анализ и корректировка образовательного маршрута, например, формат заданий может включать творческие и проектные работы, а так же коллективные презентации с дистанционным взаимодействием.

Корректировка календарно-тематического планирования дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Производится корректировка в календарно-тематическое планирование дополнительной образовательной программы. Корректировки оформляются приложением к КТП

При планировании учебной деятельности обучающихся в условиях домашнего обучения следует определить, какие разделы программы могут быть реализованы с помощью онлайн-курсов, какие из них потребуют обучения перед компьютером в строго

определенное расписанием время, а какие могут осваиваться учащимися в свободном режиме.

Методическая подготовка занятий

При организации обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий педагог может использовать различные средства обучения, специализированные ресурсы сети «Интернет» в соответствии с целями и задачами образовательной программы, её характеристиками и возрастными особенностями обучающихся.

При организации обучения следует выбрать электронные образовательные ресурсы (образовательная платформа, социальная сеть, мессенджеры и т.д.) из перечня, утвержденного локальным актом Учреждения.

Для изучения нового материала рекомендуется использовать тексты, художественные и научные фильмы, видеоматериалы образовательных платформ, сервисы для проведения видеоуроков, online-занятия, online-консультации и др.

Для контроля и оценки результатов обучения производится отбор/изменение форм контроля освоения программы обучающимися и разработка для каждого учебного занятия контрольных заданий, тестовых материалов с учетом учебно-методического комплекса программы.

Реализация педагогом образовательного процесса

Перед переходом на дистанционное обучение педагог должен провести мониторинг и получить информацию от родителей (законных представителей) учащегося о технических возможностях использования конкретного оборудования, технических возможностей в каждой семье, т.к. от этого зависит выбор оптимальных условий для полноценных занятий.

Занятие с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения может включать:

- разработанные педагогом презентации с текстовым комментарием;
- online-занятие, видеолекция; online-консультация;
- фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов;
- инструкции по выполнению практических заданий;
- дидактические материалы/ технологические карты;
- тестовые задания;
- контрольные задания;
- и др.

Структура занятия с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения содержит основные компоненты, что и занятие в очной форме.

При проведении занятия с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, в вводной его части следует обозначить правила работы и взаимодействия (объяснить учащимся технические особенности работы и правила обмена информацией). В процессе занятия педагогу необходимо четко давать инструкции выполнения заданий.

Изучение теоретического материала можно организовать различными способами:

- использование готовых тематических видеолекций;
- самостоятельное проведение занятий в режиме онлайн;
- размещение презентаций и текстовых документов в сети интернет.

К каждому теоретическому разделу необходимо подготовить вопросы для самоконтроля и закрепления материала.

Для организации практической деятельности рекомендуется выполнение комплекса практических упражнений, творческих заданий, индивидуальных или групповых проектов.

Педагог может рассмотреть возможность записи занятия на цифровой носитель для формирования и накопления «Банка видеозанятий» для дальнейшего использования его материалов в образовательном процессе.

Для предупреждения развития переутомления педагогам рекомендуется проведение упражнений для глаз каждые 20-25 минут работы, а также проведение упражнений физкультминутки в течение 1-2 минут для снятия утомления.

Контроль освоения учебного материала обучающимися

Для контроля и оценки результатов обучения, подтверждения факта проведения занятия рекомендуется использовать следующие способы дистанционного взаимодействия:

- регистрация обучающихся на электронном ресурсе (при возможности);
- размещение учебного материала в сети интернет;
- выполнение обучающимися контрольных или тестовых заданий, предъявленных педагогу в электронном виде;
- выполнение обучающимися небольших по объему творческих, проектных заданий, в том числе предполагающих коллективные формы взаимодействия через ресурсы сети Интернет, предъявленных педагогу дистанционно.

Условия набора в коллектив: в объединение принимаются все желающие.

Условия формирования групп: формируется одновозрастная группа, допускается дополнительный набор учащихся.

Количество обучающихся в группе – 15 человек.

Формы организации занятий

- Групповая (фронтальная форма работы с учащимися)
- Подгрупповая
- Деление группы на два или три подгруппы
- Индивидуальная
- Выставки конкурсы, праздники. На них могут присутствовать учащиеся по собственному желанию.

Формы проведения занятий: учебные занятия, беседы, игры,

Основной формой является занятие по обучению плаванию, которое состоит из 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия продолжается до 10 минут. Она включает гигиенические процедуры, медицинский осмотр, переключку, разъяснение задач и содержания занятия, ознакомление детей на суше с упражнениями, которые они будут выполнять в воде. В подготовительной части занятия внимание детей должно быть сосредоточено на правильности подготовки к занятиям и на выполнение задач и решения целей занятия.

Основная часть занятия — освоение с водой, изучение и выполнение плавательных движений, техники выполнения этих движений. Эта часть занятия продолжается в течение до 25-30 минут и делится на два этапа. Первый этап непосредственно сама плавательная подготовка с использованием всех обучающих упражнений и методов (продолжительностью от 10 до 15 минут). И второй этап - постепенное снижение нагрузки с использованием игровых моментов и развлечений в воде, свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного (продолжительностью от 5 до 10 минут).

Заключительная часть занятия включает в себя организованный выход из бассейна, построение, краткое подведение итогов занятия с выделением успехов и неудач, как всей группы, так и отдельных учащихся. Подводя итоги необходимо выделить недостатки и ошибки, которые обязательно надо будет исправлять на последующих занятиях. Эта часть занятия длится до 10 минут, так же включая в себя организационные моменты по гигиеническим процедурам и контроль за тщательным вытиранием и просушиванием.

Кроме дополнительного занятия по обучению плаванию, с набором необходимых условий, возможно проведение и других форм занятий: соревнования, спортивные праздники.

Материально-техническое обеспечение программы

Технические средства:

- телевизор;
- аудиоцентр с системой озвучивания бассейна;

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- плавательные доски;
- спортивные резинки для плавания;
- игровые предметы с утяжелением;
- резиновые мячи;
- ватерпольные мячи;
- свисток;
- секундомер

Учебный план первого года

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Правила поведения учащихся на занятиях по плаванию	1	1		опрос
2	Способы двигательной деятельности на суше и в воде	10	4	6	Сдача нормативов
3	Обучение и совершенствование плавания	24	8	16	Сдача нормативов
4	Итоговое занятие	1	1		Школьные соревнования
Итого:		36	14	22	

Учебный план второго года

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1		Беседа, опрос
2	Общая физическая подготовка	6	2	4	Педагогическое наблюдение, тестирование
3	Специальная физическая подготовка	9	2	7	Педагогическое наблюдение, тестирование
4	Техника плавания	18	6	12	Педагогическое наблюдение, тестирование
5	Спортивные соревнования Итоговое занятие	2		2	Контрольные нормативы
Итого:		36	11	25	

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ средней школы № 21 Э.П.Шаффе
_____ Ю.И. Ачкасова
Приказ № _____ от _____ .20 г

Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей программы «Обучение плаванию»

Педагог: Савич Нина Александровна

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год			36		36	1 раз в неделю по 1 часу

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ средней школы № 21 Э.П.Шаффе
_____ Ю.И. Ачкасова
Приказ № _____ от _____ .20 г

Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей программы «Обучение плаванию»

Педагог: Савич Нина Александровна

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2 год			36		36	1 раз в неделю по 1 часу

**Рабочая программа к дополнительной
общеразвивающей программе отделения дополнительного образования детей
«Обучение плаванию» первый год обучения**

Особенности организации образовательного процесса 1 года обучения

закключаются в том, что методы и средства направлены на дальнейшее развитие технико-тактических приемов пловца, укрепления физического и психо-эмоционального состояния, гармоничного физического развития, а также ориентация на ведение здорового образа жизни учащихся.

Задачи:

Обучающие:

- обучить технике и тактике плавания;
- освоение знаний о физической культуре, формирование понятий о здоровом образе жизни (закаливание, гигиена, режим дня);
- сформировать знания об олимпийском движении и истории развития плавания;
- выработка представлений о необходимости соблюдения правил техники безопасности во время занятий.

Развивающие:

- Развивать гибкость, подвижность суставов;
- Развивать основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, гибкости, общей выносливости);
- Развивать умение достигать поставленной цели;
- Владеть приемами самоконтроля при неудачах или возникающих трудностях при выполнении задания;
- Повышать функциональных возможностей организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем и опорно-двигательного аппарата).

Воспитательные:

- Воспитывать дисциплинированность, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости;
- Воспитывать смелость во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;
- Воспитывать положительные качества личности с помощью занятий плаванием (ответственность, самостоятельность, активность, трудолюбие, упорство).

Содержание Программы

Вводное занятие.

Теория: Введение в программу. Основы ТБ и правил поведения в бассейне, ОТ на занятиях и во время выезда за пределы школы. Форма одежды и гигиена. История спорта и олимпийского движения.

Общая физическая подготовка.

Теория: Влияние занятия плаванием на дыхательную, нервную и сердечно-сосудистую системы организма. Режим дня и правильное питание.

Практика: Упражнения для развития силы и выносливости. Акробатика, упражнения на гимнастических снарядах и с предметами (скакалками, набивными мячами). Гимнастика пловца – упражнения для развития координации движений, ловкости и подвижности в суставах.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Самоконтроль при выполнении тренировочных заданий. Понятия дозировки и интенсивности нагрузок.

Практика: Комплексы специальных упражнений для мышц рук и ног/имитационные упражнения/ в сочетании с правильным дыханием. Комплексы упражнений для развития специальной выносливости (скоростной и скоростно-силовой).

Техника плавания.

Теория: Просмотр и изучение диаграмм техники плавания кроль, брасс и баттерфляй.

Практика:

Кроль на груди и спине

- 4-х и 6-ти ударный, освоение техники и совершенствование

Совершенствование техники плавания

Плавание на результат с оценкой техники

- 50м без учета времени

- 50м с учетом времени

Плавание на выносливость

- 200-400м

- 400-800м

Сложные повороты

- освоение техники

- совершенствование

Старты

- освоение техники/из воды, с бортиков, с тумбочки/

- совершенствование

Брасс

- совершенствование техники

Плавание на результат с оценкой техники

- 50м

Повороты/старты

- освоение техники

- совершенствование

Баттерфляй

- освоение техники/по элементам/
- совершенствование

Плавание на результат с оценкой техники

- 25м

Старты/повороты

Эстафетное плавание

- 4x50-вольный стиль

Комплексное плавание - 4x25

Прикладное плавание

Освоение техники плавания на боку и брассом на спине

Оказание помощи на воде/освоение практических навыков/

- освобождение от захватов тонущего

Освоение техники ныряний в длину и в глубину

5. Спортивные соревнования

Практика:

Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Практика судейства соревнований

6. Итоговое занятие

Теория: Беседа. Подведение итогов за год.

Практика:

Выполнение практических нормативов (приложение № 1).

Планируемые результаты :

Личностные:

- сформированы понятия о физической культуре, здоровом образе жизни;
- умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- воспитаны положительные качества личности с помощью занятий плаванием (ответственность, самостоятельность, активность, трудолюбие, упорство), норм коллективного взаимодействия (взаимовыручка, помощь) и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Метапредметные:

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметные:

- сформированы знания об истории развития спорта и Олимпийском движении;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- правильно выполнять технико-тактические приемы плавания.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Всего часов	Планируемые даты	Фактические даты
1	Правила поведения и гигиены на занятиях в бассейне. Техника безопасности в воде. Инструктаж по охране труда	1		
2	Значение плавания. Правила поведения на открытых водоёмах	1		
3	Кроль на спине. Совершенствование движений ног и рук	1		
4	Кроль на спине. Согласование движений ног, рук и дыхания	1		
5	Игры на воде. Свободное плавание. «Акула!»	1		
6	Кроль на спине. Ускорения	1		
7	Кроль на спине. Увеличение дистанции	1		
8	Игры на воде. Свободное плавание. «Вратари»	1		
9	Игры на воде. Свободное плавание. «Точный пас»	1		
10	Дыхательные упражнения. Вдох в кроле.	1		
11	Дыхательные упражнения. Положение тела при вдохе	1		
12	Имитационные упражнения. Вдох в сочетании с гребком, момент вдоха	1		
13	Кроль на груди. Движения рук в согласовании с дыханием	1		
14	Кроль на груди в полной координации	1		
15	Контрольные нормативы	1		
16	Соревнования	1		
17	Игры на воде. Свободное плавание. «Весёлые эстафеты»	1		
18	Дыхательные упражнения. Различные способы дыхания	1		
19	Кроль на груди в полной координации с увеличением дистанции	1		

20	Игры на воде. Свободное плавание. «Гонка мячей»	1		
21	Кроль на груди в полной координации. Ускорения	1		
22	Техника поворота в кроле. «Маятник»	1		
23	Имитационные и подготовительные упражнения для освоения техники поворота	1		
24	Игры на воде. Свободное плавание. Водное поло. Ведение мяча	1		
25	Техника поворота. Разучивание по элементам	1		
26	Игры на воде. Свободное плавание. Передача и ловля мяча в движении	1		
27	Кроль на груди в полной координации с различной интенсивностью	1		
28	Техника поворота в целостном виде	1		
29	Техника поворота в кроле на груди, на спине. Плавание с выполнением поворотов	1		
30	Дыхательные упражнения. Плавание в ластах под водой на задержке дыхания	1		
31	Игры на воде. Свободное плавание. «Подводный лабиринт»	1		
32	Кроль на груди в полной координации. Совершенствование техники дыхания	1		
33	Соревнования	1		
34	Контрольные нормативы	1		
35	Игры на воде. Свободное плавание. Игра а одни ворота	1		
36	Игры на воде. Свободное плавание. Водное поло. Игра по упрощенным правилам	1		

**Рабочая программа к дополнительной
общеразвивающей программе отделения дополнительного образования детей
«Обучение плаванию» второй год обучения**

Особенности организации образовательного процесса 2 года обучения заключаются в дальнейшем развитии технических приемов плавания, развитие общей физической подготовки, повышение уровня функционального состояния, а также ориентация на ведение здорового образа жизни учащихся.

Задачи:

Обучающие:

- обучить технике плавания;
- освоение знаний о физической культуре, формирование понятий о здоровом образе жизни (закаливание, гигиена, режим дня);
- сформировать знания об олимпийском движении и истории развития плавания;
- выработка представлений о необходимости соблюдения правил техники безопасности во время занятий.

Развивающие:

- Развивать гибкость, подвижность суставов;
- Развивать основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, гибкости, общей выносливости);
- Развивать умение достигать поставленной цели;
- Владеть приемами самоконтроля при неудачах или возникающих трудностях при выполнении задания;
- Повышать функциональных возможностей организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем и опорно-двигательного аппарата).

Воспитательные:

- Воспитывать дисциплинированность, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости;
- Воспитывать смелость во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;
- Воспитывать положительных качеств личности с помощью занятий плаванием (ответственность, самостоятельность, активность, трудолюбие, упорство).

Содержание Программы

1. Вводное занятие.

Теория: Введение в программу. Основы ТБ и правил поведения в бассейне, ОТ на занятиях и во время выезда за пределы школы. Форма одежды и гигиена. История спорта и олимпийского движения.

2. Общая физическая подготовка.

Теория: Влияние занятия плаванием на дыхательную, нервную и сердечно-сосудистую системы организма. Режим дня и правильное питание.

Практика: Упражнения для развития силы и выносливости. Акробатика, упражнения на гимнастических снарядах и с предметами (скакалками, набивными мячами). Гимнастика пловца – упражнения для развития координации движений, ловкости и подвижности в суставах.

3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Самоконтроль при выполнении тренировочных заданий. Понятия дозировки и интенсивности нагрузок.

Практика: Комплексы специальных упражнений для мышц рук и ног/имитационные упражнения/ в сочетании с правильным дыханием. Комплексы упражнений для развития специальной выносливости (скоростной и скоростно-силовой).

4. Техника плавания.

Теория: Просмотр и изучение диаграмм техники плавания кроль, брасс и баттерфляй.

Практика.

Кроль на груди и спине

- 4-х и 6-ти ударный, освоение техники и совершенствование

Совершенствование техники плавания

Плавание на результат с оценкой техники

- 50м без учета времени

- 50м с учетом времени

Плавание на выносливость

- 200-400м

- 400-800м

Сложные повороты

- освоение техники

- совершенствование

Старты

- освоение техники/из воды, с бортиков, с тумбочки/

- совершенствование.

Брасс

- совершенствование техники

Плавание на результат с оценкой техники

- 50м

Повороты/старты

- освоение техники

- совершенствование.

Баттерфляй

- освоение техники/по элементам/

- совершенствование

Плавание на результат с оценкой техники

- 25м

Старты/повороты.

Эстафетное плавание

- 4х50-вольный стиль

Комплексное плавание

- 4х25 21

Освоение техники ныряний в длину и в глубину

5. Спортивные соревнования

Практика:

Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Практика судейства соревнований

6. Итоговое занятие

Теория: Беседа. Подведение итогов за год.

Практика:

Выполнение практических нормативов (приложение № 1).

Планируемые результаты 2 года обучения

Личностные:

- сформированы понятия о физической культуре, здоровом образе жизни;
- умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- воспитаны положительные качества личности с помощью занятий плаванием (ответственность, самостоятельность, активность, трудолюбие, упорство), норм

коллективного взаимодействия (взаимовыручка, помощь) и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Метапредметные:

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметные:

- сформированы знания об истории развития спорта и Олимпийском движении;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- правильно выполнять технико-тактические приемы плавания.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Всего часов	Планируемая дата	Фактическая дата
1	Правила поведения и гигиены на занятиях в бассейне. Техника безопасности в воде. Инструктаж по охране труда	1		
2	Значение плавания. Правила поведения на открытых водоёмах	1		
3	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине. Движения ног	1		
4	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине. Движения рук	1		
5	Игры на воде. Свободное плавание. «Ловцы жемчуга»	1		
6	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине. Техника дыхания	1		
7	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине. Согласование движений	1		
8	Игры на воде. Свободное плавание. «Морской бой»	1		
9	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине. Увеличение дистанции	1		
10	Игры на воде. Свободное плавание. «Мяч в воздухе»	1		
11	Совершенствование техники плавания	1		

	способом кроль на груди, кроль на спине. Ускорения			
12	Имитационные и подготовительные упражнения. Движения ног в брассе	1		
13	Имитационные и подготовительные упражнения. Траектория гребка	1		
14	Игры на воде. Свободное плавание. Эстафеты с мячом	1		
15	Соревнования	1		
16	Контрольные нормативы	1		
17	Игры на воде. Свободное плавание. Весёлые эстафеты	1		
18	Обучение технике способа брасс. Движения ног у опоры	1		
19	Обучение технике плавания способом брасс. Движения ног с доской	1		
20	Игры на воде. Свободное плавание. «Гонка мячей»	1		
21	Обучение технике плавания способом брасс. Движения рук	1		
22	Обучение технике плавания способом брасс. Согласование движений ног и рук	1		
23	Дыхательные упражнения. Техника дыхания в брассе	1		
24	Дыхательные упражнения. Положение тела при вдохе	1		
25	Обучение технике способа плавания брасс. Согласование движений рук и дыхания	1		
26	Обучение технике способа плавания брасс. Согласование движений ног, рук и дыхания	1		
27	Обучение технике поворота в брассе по элементам	1		
28	Обучение технике поворота в брассе в целостном виде	1		
29	Игры на воде. Свободное плавание. «Точный пас»	1		
30	Обучение технике плавания способом брасс в полной координации	1		
31	Обучение технике плавания способом брасс. Плавание брассом с выполнением поворотов	1		
32	Игры на воде. Водное поло. Правила игры	1		
33	Соревнования	1		
34	Контрольные нормативы	1		
35	Игры на воде. Свободное плавание. Водное поло. Правила судейства	1		
36	Игры на воде. Свободное плавание. Водное поло. Игра на счёт	1		

Методические и оценочные материалы

Учебно-методический комплекс программы «Обучение плаванию»

I Учебные и методические пособия для педагога и учащихся

Список литературы для педагогов:

1. Велитченко В.К. Физкультура. без травм. – М., Просвещение, 2003.
2. Железняк Ю.Д. Учебное пособие для секций коллективов физкультуры. – М., ФИС, 2001.
3. Залетаев И.П. Физическая культура. – М., Высш. шк., 2011.
4. Кун «Всеобщая история физической культуры и спорта»- 1987
5. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки - М.,2003.
6. Под ред. Платонова В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху – М., 2012
7. Рубцов А.Т. Общеукрепляющие упражнения. – М., ФиС, 2000.

Список литературы для детей:

1. Блайт Люсеро Плавание. 100 лучших упражнений 2010 Издательство: Эксмо, 280 с.
2. Могилевская С. Восемь голубых дорожек - Издательство: Энас-книга 192 с.
3. Плавание. Текст научно-популярной статьи
<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5>

II Система средств контроля результативности

Контрольные нормативы по плаванию Приложение №1 Стили плавания /дистанции/		Классы				Уровни подготовки	
		Юноши		Девушки			
5	4	3	5	4	3		
Кроль на груди /50 м/		3				25 м без учета времени	
4 /25 м/	28	30	35	30	32	38	
5	55	1.05	1.15	1.00	1.10	1.20	
6	55	1.05	1.15	1.00	1.10	1.20	
7	50	1.00	1.10	55	1.00	1.25	
8	47	55	1.00	50	1.00	1.10	
9	44	50	55	48	55	1.05	
10	40	45	55	45	50	1.00	
11	35	40	50	40	50	1.00	
Кроль на спине /50 м/		3				25 м без учета времени	
4 /25 м/	30	33	37	30	35	40	
5	1.00	1.05	1.15	1.05	1.15	1.20	
6	55	1.05	1.15	1.00	1.15	1.20	
7	55	1.00	1.10	1.00	1.10	1.20	
8	50	55	1.05	55	1.00	1.10	
9	45	50	1.00	50	55	1.10	
10	43	55	1.00	48	55	1.05	
11	40	50	55	45	55	1.05	

Брасс /50 м/			4			25 м без учета времени	
5/25 м/	35	40	45	40	45	50	
6	50	1.00	1.05	1.00	1.05	1.10	
7	50	1.00	1.05	1.00	1.05	1.10	
8	48	55	1.00	58	1.00	1.05	
9	45	50	1.00	55	1.00	1.05	
10	45	50	55	55	1.00	1.05	
11	43	48	55	50	55	1.00	
Баттерфляй /50 м/			4			----- -----	
5				25 м без учета времени			
6/25 м/	28	30	35	35	40	45	
7	1.00	1.05	1.15	1.10	1.20	1.35	
8	58	1.05	1.10	1.05	1.10	1.20	
9	55	1.00	1.05	1.00	1.05	1.15	
10	50	1.00	1.05	55	1.05	1.15	
11	45	55	1.00	50	1.00	1.10	
Комплексное плавание /4x25 м/			4			----- -----	
5				100 м без учета времени			
6				100 м без учета времени			
7	1.50	2.00	2.05	1.55	2.05	2.15	
8	1.45	1.55	2.00	1.53	2.03	2.13	
9	1.40	1.50	1.55	1.50	2.00	2.10	
10	1.38	1.45	2.00	1.48	1.55	2.10	
11	1.35	1.45	2.00	1.45	1.55	2.10	

ГБОУ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 21 ИМ. Э.П. ШАФФЕ, Ачкасова Юлия Ивановна, ДИРЕКТОР
15.12.2022 15:29 (MSK), Сертификат 673DBD000BAEC4974F9D3B1350811474