

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

ПРИНЯТО
на заседании
Педагогического совета
протокол № 13
От 31.08.2022г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ средней школы
№ 21 Э.П.Шаффе
А.И. Ачкасова
Приказ № 80.ОД от 31.08.2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ
ПРОГРАММЕ «Обучение плаванию»**

Возраст обучающихся: 8-9 лет

2022-2023 учебный год

2 год обучения

Группа №5

36 часов в год

Разработчик:
Савич Н.А.
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Задачи:

Обучающие:

1. Содействовать овладению знаний о здоровом образе жизни, привлечению учащихся к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
2. Обучение плаванию как жизненно необходимому навыку;
3. Способствовать овладению техники плавания способами: кроль на груди, кроль на спине;
4. Приобретение необходимых знаний о технике безопасности в воде во время летнего отдыха.

Развивающие:

1. Содействие всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья и закаливанию организма учащихся;
2. Развитие «чувства воды», быстроты, гибкости, силовых и координационных возможностей;
3. Способствовать развитию внимания, наблюдательности, способности к самоконтролю при выполнении упражнений.

Воспитательные:

1. Формирование культуры общения и поведения в социуме;
2. Формирование навыков здорового образа жизни;
3. Воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим, чувства товарищества, личной ответственности.

Содержание Программы

Тема: «Правила поведения и гигиены на занятиях в бассейне. Техника безопасности в воде. Инструктаж по охране труда»

Теория

Правила поведения в бассейне. Порядок прохода группы, нормы и правила поведения в раздевалке, душе и чаше бассейна.

Предназначение плавательных принадлежностей (купальный костюм, шапочка, тапочки, очки для плавания). Гигиенические требования в бассейне. Необходимые принадлежности для душа (гель, губка, полотенце) и их применение. Требования в отношении внешнего вида и посторонних предметов (жвачка, украшения, заколки и т.п.).

Точное выполнение требований преподавателя, знание условных сигналов и жестов. Объясняется детям, что недопустимо заплывать за определённые преподавателем границы, брать инвентарь без разрешения, нырять, прыгать в воду с бортиков, мешать выполнению задания другим ученикам, толкать друг друга и погружать с головой в воду, делать захваты за шею, руки, ноги, туловище, громко кричать и поднимать ложную тревогу, а также другие действия, влекущие за собой испуг или прочее негативное состояние. Передвижение в бассейне только шагом.

Правила охраны труда и техники безопасности в воде.

Тема: «Значение плавания. Правила поведения на открытых водоёмах»

Теория

Значение плавания в жизни человека. Правила и меры безопасности на открытых водоёмах в различное время года, основные требования к местам купания в летний период.

Тема: «Имитационные и подготовительные упражнения»

Практика

Имитация движений на суше, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания.

Движения ног разучивают в положении сидя. С формой гребковые движений руками знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения плечами и руками («Мельница») в положении стоя. Наряду с динамическими, используются статические упражнения с изометрическим характером напряжения работающих мышц. Например, для ознакомления с мышечным чувством, возникающим при имитации скольжения – принять положение «скольжения» - вытягиваясь вверх, напрячь мышцы туловища, рук и ног.

Тема: «Упражнения для освоения с водой»

Практика

Освоение равновесия и обтекаемого положения тела. Умение вытягиваться вперёд в направлении движения. Освоение рабочей позы пловца. Нырания за предметами. Упражнения: «Кто дальше проскользит?», «Искатели жемчуга»

Тема: «Дыхательные упражнения»

Практика

Освоение навыка задержки дыхания на вдохе. Освоение выдохов в воду. Умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе. Согласование движений рук, ног и дыхания. Упражнения: «У кого больше пузырей?», «Ваньки-встаньки», «Фонтанчики», «Качели»

Тема: «Обучение техники плавания способом кроль на спине»

Практика

Освоение техники движений рук и ног способом кроль на спине. Согласование движений ног и рук. Упражнения: «Торпеды», «Винт», «Мельница», «Кто быстрее?»

Тема : «Освоение техники плавания способом кроль на груди»

Практика

Упражнения для изучения движений ног кролем на груди: движения ног с доской и без доски; с различным положением рук; в согласовании с дыханием.

Упражнения для изучения движений рук кролем на груди: отдельные и попеременные гребки руками; согласование движений рук и ног.

Упражнения: «Торпеды», «Винт», «Мельница», «Кто быстрее?»

Тема: «Соревнования»

Практика

Участие в соревнованиях усиливает у детей мотивацию к занятиям физической культурой и спортом: делает учебный процесс более понятным, а отношения к занятиям –

активным и сознательным; создаёт условия для развития морально-волевых качеств характера, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Умение справиться с предстартовым волнением способствует формированию выдержки и самообладания.

Для детей первого года обучения младшего школьного возраста целесообразнее проводить спортивные праздники с элементами игр, конкурсов, весёлых эстафет на основе изученного материала. Такие мероприятия помогают привить интерес к занятиям по плаванию, сдружить детей, продемонстрировать свои достижения родителям.

Тема: «Контрольные нормативы»

Практика

Контрольные испытания имеют целью выявление динамики физической подготовленности детей до и после реализации программы

		Нормативы
1.	Плавание кролем на спине	14 метров
2.	Плавание кролем на груди	14 метров

Темы: « Игры на воде. Свободное плавание»

Практика

При помощи игр решаются задачи повторения и закрепления разученных упражнений, воспитание самостоятельности, инициативы, развитие творческих способностей детей, улучшение эмоционального фона занятий.

Свободное плавание требует особого внимания к соблюдению правил техники безопасности в воде.

Планируемые результаты

Личностные:

1. Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
2. Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
3. Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

Метапредметные:

1. Использование плавательных навыков в игровой и соревновательной деятельности;
2. Понятие о здоровом образе жизни;
3. Свойства воды;
4. Способность к анализу и самоанализу.

Предметные:

1. Влияние занятий плаванием на состояние здоровья, факторы закаливания;

2. Безопасное поведение в воде, правила поведения и гигиены на занятиях в бассейне, бережное использование инвентаря и оборудования;
3. Освоение техники плавания кроль на спине, кроль на груди;
4. Умение самостоятельно контролировать свои действия в бассейне во время выполнения заданий, игровых ситуаций и свободного плавания.

Календарно-тематическое планирование

2 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Всего часов	Планируемая дата	Фактическая дата
1	Правила поведения и гигиены на занятиях в бассейне. Техника безопасности в воде. Инструктаж по охране труда	1	06.09.2022	
2	Значение плавания. Правила поведения на открытых водоёмах	1	13.09.2022	
3	Имитационные и подготовительные упражнения. Движения ног и рук кролем на груди. «Мельница»	1	20.09.2022	
4	Упражнения для освоения с водой. Положение тела в воде	1	27.09.2022	
5	Упражнения для освоения с водой. Равновесие в воде	1	04.10.2022	
6	Дыхательные упражнения. Задержка дыхания.	1	11.10.2022	
7	Обучение технике плавания способом кроль на груди. Движения ног	1	18.10.2022	
8	Игры на воде. Свободное плавание. «Кто дальше проскользит?»	1	25.10.2022	
9	Дыхательные упражнения. Выдохи в воду	1	01.11.2022	
10	Обучение технике плавания способом кроль на груди. Движения ногами с различным положением рук	1	08.11.2022	
11	Дыхательные упражнения. Согласование движений ног с дыханием	1	15.11.2022	
12	Обучение технике плавания способом кроль на груди. Движения рук	1	22.11.2022	
13	Обучение технике плавания способом кроль на груди. Согласование движений ног и рук	1	29.11.2022	
14	Игры на воде. Свободное плавание. Эстафеты с мячом	1	06.12.2022	
15	Соревнования	1	13.12.2022	
16	Контрольные нормативы	1	20.12.2022	
17	Игры на воде. Свободное плавание. «Метко в цель»	1	27.12.2022	
18	Имитационные и подготовительные упражнения. Движения ног и рук кролем на спине. «Мельница»	1	10.01.2023	
19	Обучение технике плавания способом	1	17.01.2023	

	кроль на спине. Движения ног. «Фонтан»			
20	Игры на воде. Свободное плавание. Плавание в ластах	1	24.01.2023	
21	Обучение технике плавания способом кроль на спине. Движения ног с различным положением рук	1	31.01.2023	
22	Игры на воде. Свободное плавание. Плавание в парах	1	07.02.2023	
23	Обучение технике плавания способом кроль на спине. Движения рук	1	14.02.2023	
24	Игры на воде. Свободное плавание. «Всадники»	1	21.02.2023	
25	Обучение технике плавания способом кроль на спине. Согласование движений ног и рук	1	28.02.2023	
26	Дыхательные упражнения. Согласование движений рук кролем на спине с дыханием	1	07.03.2023	
27	Обучение технике плавания способом кроль на груди. «Винт»	1	14.03.2023	
28	Обучение технике плавания способом кроль на спине. Согласование движений ног, рук и дыхания	1	21.03.2023	
29	Игры на воде. Свободное плавание. «Акула!»	1	28.03.2023	
30	Обучение технике плавания способом кроль на груди. Увеличение дистанции	1	04.04.2023	
31	Обучение технике плавания способом кроль на спине. Увеличение дистанции	1	11.04.2023	
32	Игры на воде. Свободное плавание. «Веселые эстафеты	1	18.04.2023	
33	Соревнования	1	25.02.2023	
34	Контрольные нормативы	1	02.05.2023	
35	Игры на воде. Свободное плавание. «Подводный лабиринт»	1	16.05.2023	
36	Игры на воде. Свободное плавание. «Искатели жемчуга»	1	23.05.2023	
	Итого:	36		

Календарно-тематическое планирование
Дистанционная форма
2 год обучения

	Тема занятия	Всего часов	Дата	Формы трансляции учебного материала	Формы контроля	Ресурсы/ссылки
1.	Правила поведения и гигиены на занятиях в бассейне. Техника	1		Мини-лекция	Электронный опрос	Сеть VK https://vk.com/bassein_od_od_shaffe

	безопасности в воде. Инструктаж по ОТ					
2.	Значение плавания. Правила поведения на открытых водоёмах	1		Презентация	Электронный опрос	Сайт https://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/2018/05/20/kupanie-pravila-povedeniya-na-vode
3.	Имитационные и подготовительные упражнения. Движения ног и рук кролем на груди. «Мельница»	1		Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	https://www.youtube.com/watch?v=8qsJfzDMj0c https://www.youtube.com/watch?v=QR1qYQzsp30
4.	Упражнения для освоения с водой. Положение тела в воде	1		Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	https://www.youtube.com/watch?v=j1gTBqa4kZQ
5.	Упражнения для освоения с водой. Равновесие в воде	1		Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	https://www.youtube.com/watch?v=HUj0mJemnrY
6.	Дыхательные упражнения. Задержка дыхания.	1				
7.	Обучение технике плавания способом кроль на груди. Движения ног	1		Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	https://www.youtube.com/watch?v=YDx0b47URcY
8.	Игры на воде. Свободное плавание. «Кто дальше проскользит?»	1		Самостоятельная работа	Тестовые задания	https://www.youtube.com/watch?v=n7OnD4tK3U4
9.	Дыхательные упражнения. Выдохи в воду	1		Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	https://www.youtube.com/watch?v=gf3IBpeEvZM
10.	Обучение технике плавания способом кроль на груди. Движения ногами с различным положением рук	1		Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	https://www.youtube.com/watch?v=gf3IBpeEvZM
11.	Дыхательные упражнения. Согласование движений ног с дыханием	1		Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	https://www.youtube.com/watch?v=bflMwvufyOA

12.	Обучение технике плавания способом кроль на груди. Движения рук	1		Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	https://www.youtube.com/watch?v=bflMwvufyOA
13.	Обучение технике плавания способом кроль на груди. Согласование движений ног и рук	1		Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	https://www.youtube.com/watch?v=8HMJyg2ZeOI
14.	Игры на воде. Свободное плавание. Эстафеты с мячом	1		Самостоятельная работа	Тестовые задания	https://www.youtube.com/watch?v=n7OnD4tK3U4
15.	Соревнования	1		Самостоятельная работа	Тестовые задания	
16.	Контрольные нормативы	1		Самостоятельная работа	Тестовые задания	
17.	Игры на воде. Свободное плавание. «Метко в цель»	1		Самостоятельная работа	Тестовые задания	https://www.youtube.com/watch?v=n7OnD4tK3U4
18.	Имитационные и подготовительные упражнения. Движения ног и рук кролем на спине. «Мельница»	1		Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	https://www.youtube.com/watch?v=ZS8YJFLnJ5c
19.	Обучение технике плавания способом кроль на спине. Движения ног. «Фонтан»	1		Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	https://www.youtube.com/watch?v=ZS8YJFLnJ5c
20.	Игры на воде. Свободное плавание. Плавание в ластах	1		Самостоятельная работа	Тестовые задания	https://www.youtube.com/watch?v=n7OnD4tK3U4
21.	Обучение технике плавания способом кроль на спине. Движения ног с различным положением рук	1		Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	https://www.youtube.com/watch?v=S6hYrzJr67o
22.	Игры на воде. Свободное плавание. Плавание в парах	1		Самостоятельная работа	Тестовые задания	https://www.youtube.com/watch?v=n7OnD4tK3U4
23.	Обучение технике	1		Просмотр	Электронный	https://www.youtube.com

	плавания способом кроль на спине. Движения рук			учебных видеофильмов	опрос	/watch?v=fDZft-aFvkY
24.	Игры на воде. Свободное плавание. «Всадники»	1		Самостоятельная работа	Тестовые задания	https://www.youtube.com/watch?v=n7OnD4tK3U4
25.	Обучение технике плавания способом кроль на спине. Согласование движений ног и рук	1		Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	https://www.youtube.com/watch?v=yto4weadVQQ
26.	Дыхательные упражнения. Согласование движений рук кролем на спине с дыханием	1				
27.	Обучение технике плавания способом кроль на груди. «Винт»	1				
28.	Обучение технике плавания способом кроль на спине. Согласование движений ног, рук и дыхания	1				
29.	Игры на воде. Свободное плавание. «Акула!»	1		Самостоятельная работа	Тестовые задания	https://www.youtube.com/watch?v=n7OnD4tK3U4
30.	Обучение технике плавания способом кроль на груди. Увеличение дистанции	1				
31.	Обучение технике плавания способом кроль на спине. Увеличение дистанции	1				
32.	Игры на воде. Свободное плавание. «Веселые	1		Самостоятельная работа	Тестовые задания	https://www.youtube.com/watch?v=n7OnD4tK3U4

	эстафеты					
33.	Соревнования	1		Самостоятельная работа	Тестовые задания	
34.	Контрольные нормативы	1		Самостоятельная работа	Тестовые задания	
35.	Игры на воде. Свободное плавание. «Подводный лабиринт»	1		Самостоятельная работа	Тестовые задания	https://www.youtube.com/watch?v=n7OnD4tK3U4
36.	Игры на воде. Свободное плавание. «Искатели жемчуга»	1		Самостоятельная работа	Тестовые задания	https://www.youtube.com/watch?v=n7OnD4tK3U4

Методические и оценочные материалы

Учебно-методический комплекс программы «Обучение плаванию»

I Учебные и методические пособия для педагога и учащихся

Инвентарь: плавательные доски, колобашка в виде восьмерки, ласты, лопатки для плавания, нудлсы, мячи, секундомер, свисток.

Наглядность

Плакат « Правила поведения на воде», « Правила поведения в бассейне»

Иллюстрации с изображением водных видов спорта

Плакаты, схемы, фото различных способов плавания

Видеоматериалы для теоретических занятий

Фонотека музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений

Видеосъёмка выполняемых заданий для сравнительного анализа

Методы и приёмы

- Рассказ, беседа, образное объяснение, опрос
- Жестикуляция и сигналы
- Показ, разучивание, имитация упражнений
- Индивидуальная страховка и помощь
- Анализ выполнения упражнений
- Исправление ошибок
- Оценка (самооценка) двигательных действий
- Подвижные игры и другие игровые приёмы
- Соревновательный эффект

II Система средств контроля результативности

Способы определения результативности

1. Наблюдения педагога за динамикой качества выполняемых заданий
2. Контрольные нормативы
3. Открытые занятия для родителей
4. Общешкольные соревнования

5. Районные соревнования
6. Городские соревнования
7. Мониторинг

Оценочные и методические материалы

Инвентарь: плавательные доски, колобашка в виде восьмерки, ласты, лопатки для плавания, нудлсы, мячи, секундомер, свисток.

Наглядность

- Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне»
- Иллюстрации с изображением водных видов спорта
- Плакаты, схемы, фото различных способов плавания
- Видеоматериалы для теоретических занятий
- Фонотека музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений
- Видеосъёмка выполняемых заданий для сравнительного анализа

Методы и приёмы

- Рассказ, беседа, образное объяснение, опрос
- Жестикуляция и сигналы
- Показ, разучивание, имитация упражнений
- Индивидуальная страховка и помощь
- Анализ выполнения упражнений
- Исправление ошибок
- Оценка (самооценка) двигательных действий
- Подвижные игры и другие игровые приёмы
- Соревновательный эффект