

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.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ
ПРОГРАММЕ «Знакомство с водной средой»**

Возраст обучающихся: 8-15 лет

2022-2023 учебный год

1 год обучения

Группа №1

36 часов в год

Разработчик:
Савич Н.А.
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Цель Программы: формирование у обучающихся основ здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, развитие творческой самостоятельности, создание условий для развития личности и активизации их возможностей посредством занятий физической культурой в условиях бассейна.

Задачи Программы

Обучающие:

1. способствовать овладению знаниями о здоровом образе жизни, привлечению занимающихся к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
2. приобщение к водной среде и формирование плавательного навыка;
3. представление о технике плавания кролем на груди и кролем 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 аэробной выносливости, быстроты, гибкости, силовых и координационных возможностей;
3. способствовать развитию внимания, наблюдательности, способности к самоконтролю.

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.

Тема: «Упражнения для освоения с водой»

Практика

Устранение инстинктивного страха перед водой – как основа психологической подготовки к обучению.

Ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью и сопротивлением воды.

Ходьба и бег по дну бассейна; движения руками в различных направлениях; приседания с погружением в воду с головой (по одному, парами, стоя в кругу), с выдохом в воду.

Формирование умения опираться о воду и отталкиваться от неё основными гребущими поверхностями: ладонью, предплечьем, стопой, голенью.

Упражнения: «Полоскание белья», «Пишем восьмерки», «Кто выше выпрыгнет из воды?»

Погружения в воду с головой: ознакомление с выталкивающей подъёмной силой воды.

Обучение открыванию глаз и ориентировке в воде. Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытирать глаза руками.

Упражнения: «Спрячься под воду», «Сядь на дно», «Посмотри в глаза», «Найди клад», «Водолазы»

Всплывания и лежания на воде: ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости; освоение навыка лежания на поверхности воды в горизонтальном положении; изменение положения тела в воде. Повороты на спину.

Упражнения: «Поплавок», «Медуза», «Звёздочка»

Тема: «Дыхательные упражнения»

Практика

Освоение навыка задержки дыхания на вдохе. Умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе. Освоение выдохов в воду. Многократные выдохи в воду.

Упражнения: «Дуем на горячий чай», «Пузыри», «Насос»

Тема: «Скольжения»

Практика

Освоение равновесия и обтекаемого положения тела «рабочая поза пловца» Умение вытягиваться вперёд в направлении движения. Упражнения: «Стрелочка», «Винт»

Тема: «Упражнения для изучения техники кроля»

Практика

Упражнения для изучения движений ног кролем на груди и на спине. Ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развёрнуты внутрь. Разучивание движений ног на суше, у бортика бассейна, под счёт преподавателя, с доской и другими предметами, без доски с различным положением рук.

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 справляться 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 норматив»

Практика

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

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:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

Метапредметные:

- использование плавательных навыков в игровой и соревновательной деятельности
- понятие о здоровом образе жизни;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека.

Предметные:

- Знания о значении плавания в жизни человека;
- Безопасное поведение в воде, правила поведения и гигиены на занятиях в бассейне, бережное обращение с инвентарем и оборудованием;
- Объяснение в доступной форме техники выполнения упражнений для освоения с водой. Анализ, поиск ошибок и их исправление;
- Умение самостоятельно контролировать свои действия в бассейне во время выполнения заданий, игровых ситуаций и свободного 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 ОТ | 1 | 05.09.2022 | |
| 2 | Значение плавания. Правила поведения на открытых водоёмах | 1 | 12.09.2022 | |
| 3 | Имитационные и подготовительные упражнения. Вдох, задержка дыхания | 1 | 19.09.2022 | |
| 4 | Упражнения для освоения с водой. Различные передвижения в воде. | 1 | 26.09.2022 | |
| 5 | Упражнения по освоению с водой. Гребковые движения руками. | 1 | 03.10.2022 | |
| 6 | Дыхательные упражнения. Погружение с головой и открывание глаз в воде | 1 | 10.10.2022 | |
| 7 | Игры на воде. Свободное плавание. «Что увидел под водой?» | 1 | 17.10.2022 | |
| 8 | Игры на воде. Свободное плавание. «Хоровод», «Буря», «Быстрее по местам» | 1 | 24.10.2022 | |
| 9 | Упражнения для освоения с водой лёжа у бортика | 1 | 31.10.2022 | |
| 10 | Дыхательные упражнения. «Горячий чай» | 1 | 07.11.2022 | |
| 11 | Упражнения для освоения с водой. «Медуза» | 1 | 14.11.2022 | |
| 12 | Упражнения для освоения с водой. «Поплавок» | 1 | 21.11.2022 | |
| 13 | Упражнения для освоения с водой. «Звёздочка» | 1 | 28.11.2022 | |
| 14 | Скольжения с доской | 1 | 05.12.2022 | |
| 15 | Скольжения без опоры | 1 | 12.12.2022 | |
| 16 | Контрольные нормативы | 1 | 19.12.2022 | |
| 17 | Игры на воде. Свободное плавание. «Лягушата» | 1 | 26.12.2022 | |
| 18 | Игры на воде. Свободное плавание. «Фигуры в воде» | 1 | 09.01.2023 | |
| 19 | Скольжения. «Стрела» | 1 | 16.01.2023 | |

| | | | | |
|----|--|----|------------|--|
| 20 | Скольжения. «Торпеда» | 1 | 23.01.2023 | |
| 21 | Упражнения для изучения кроля. Первые движения в плавании | 1 | 30.01.2023 | |
| 22 | Дыхательные упражнения. «Пузыри» | 1 | 06.02.2023 | |
| 23 | Соревнования. Праздник на воде | 1 | 13.02.2023 | |
| 24 | Игры на воде. Свободное плавание. «Мяч по кругу» | 1 | 20.02.2023 | |
| 25 | Имитационные и подготовительные упражнения. Движения ног кролем и рук «Мельница» | 1 | 27.02.2023 | |
| 26 | Упражнения для изучения кроля. Движения ног у бортика | 1 | 06.03.2023 | |
| 27 | Упражнения для изучения кроля. Движения ног с доской | 1 | 13.03.2023 | |
| 28 | Дыхательные упражнения. «Насос» | 1 | 20.03.2023 | |
| 29 | Упражнения для изучения техники кроля. Движения ног с различным положением рук | 1 | 27.03.2023 | |
| 30 | Игры на воде. Свободное плавание. «Летающий мяч» | 1 | 03.04.2023 | |
| 31 | Упражнения для изучения техники кроля. Движения ног с различным положением рук | 1 | 10.04.2023 | |
| 32 | Игры на воде. Свободное плавание. «Собери пазл» | 1 | 17.04.2023 | |
| 33 | Игры на воде. Свободное плавание. «Весёлые эстафеты» | 1 | 24.04.2023 | |
| 34 | Соревнования | 1 | 15.05.2023 | |
| 35 | Игры на воде. Свободное плавание. «Подводные лодки» | 1 | 22.05.2023 | |
| 36 | Игры на воде. Свободное плавание. «Найди клад» | 1 | 29.05.2023 | |
| | Итого | 36 | | |

**Дистанционная форма
Календарно-тематическое планирование**

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

| | | | | | | |
|---|---|---|--|---|-------------------|---|
| | Техника безопасности и 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. Вдох, задержка дыхания | 1 | | Фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов | Тестовые задания | http://sadik15.spb.ru/olga/175-olga |
| 4 | Упражнения для освоения с водой. Различные передвижения в воде. | 1 | | Просмотр учебных видеофильмов | Электронный опрос | https://www.youtube.com/watch?v=Nag3glVd0Xo |
| 5 | Упражнения по освоению с водой. Гребковые движения руками. | 1 | | Просмотр учебных видеофильмов | Электронный опрос | https://www.youtube.com/watch?v=DPVvjSMuzK4 |
| 6 | Дыхательные упражнения. Погружение с головой и открывание глаз в воде | 1 | | Самостоятельная работа | Тестовые задания | https://www.youtube.com/watch?v=n7OnD4tK3U4 |
| 7 | Игры на воде. Свободное плавание. «Что увидел под водой?» | 1 | | Самостоятельная работа | Тестовые задания | https://www.youtube.com/watch?v=n7OnD4tK3U4 |
| 8 | Игры на воде. Свободное плавание. «Хоровод», «Буря», «Быстрее по | 1 | | Фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов | Электронный опрос | https://aqualeo.ru/sobytiya-shkoly-vodnogo-polo-i-plavaniya-dlya-detej-aqualeo/10-interesnyh-igr-dlya-detej-i-vzroslyh-v-basseine |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|---|-------------------|---|
| | местам» | | | | | |
| 9 | Упражнения для освоения с водой лёжа у бортика | 1 | | Фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов | Электронный опрос | https://en.ppt-online.org/179859 |
| 10 | Дыхательные упражнения. «Горячий чай» | 1 | | Просмотр учебных видеофильмов | Электронный опрос | https://www.youtube.com/watch?v=W1GslDgij18 |
| 11 | Упражнения для освоения с водой. «Медуза» | 1 | | Просмотр учебных видеофильмов | Электронный опрос | https://www.youtube.com/watch?v=Nag3glVd0Xo |
| 12 | Упражнения для освоения с водой. «Поплавок» | 1 | | Просмотр учебных видеофильмов | Электронный опрос | https://www.youtube.com/watch?v=Nag3glVd0Xo |
| 13 | Упражнения для освоения с водой. «Звёздочка» | 1 | | Просмотр учебных видеофильмов | Электронный опрос | https://www.youtube.com/watch?v=Nag3glVd0Xo |
| 14 | Скольжения с доской | 1 | | Просмотр учебных видеофильмов | Электронный опрос | https://www.youtube.com/watch?v=iynmfr6NWr8 |
| 15 | Скольжения без опоры | 1 | | Просмотр учебных видеофильмов | Электронный опрос | https://www.youtube.com/watch?v=eCvkkEMIT3o |
| 16 | Контрольные нормативы | 1 | | Инструкции по выполнению практических заданий | Тестовые задания | https://vk.com/bassein_od_od_shaffe?w=wall-193412995_22 |
| 17 | Игры на воде. Свободное плавание. «Лягушата» | 1 | | Фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов | Электронный опрос | https://aqualeo.ru/sobytiya-shkoly-vodnogo-polo-i-plavaniya-dlya-detej-aqualeo/10-interesnyh-igr-dlya-detej-i-vzroslyh-v-basseine |
| 18 | Игры на воде. Свободное плавание. «Фигуры в воде» | 1 | | Фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов | Электронный опрос | https://aqualeo.ru/sobytiya-shkoly-vodnogo-polo-i-plavaniya-dlya-detej-aqualeo/10-interesnyh-igr-dlya-detej-i-vzroslyh-v-basseine |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|---|---------------------|---|
| 19 | Скольжения. «Стрела» | 1 | | Просмотр учебных видеофильмов | Электронный опрос | https://www.youtube.com/watch?v=SAa4eC6zMSg |
| 20 | Скольжения. «Торпеда» | 1 | | Просмотр учебных видеофильмов | Электронный опрос | https://www.youtube.com/watch?v=2H4BtLQvpZs |
| 21 | Упражнения для изучения кроля. Первые движения в плавании | 1 | | Просмотр учебных видеофильмов | Электронный опрос | https://www.youtube.com/watch?v=mBVeGJunnaU |
| 22 | Дыхательные упражнения. «Пузыри» | 1 | | Просмотр учебных видеофильмов | Электронный опрос | https://www.youtube.com/watch?v=W1GslDgij18 |
| 23 | Соревнования. Праздник на воде | 1 | | Самостоятельная работа | Презентация по теме | Демонстрация рисунков учащихся на тему «Я учусь плавать» в группе ДО https://vk.com/bassein_od_od_shaffe |
| 24 | Игры на воде. Свободное плавание. «Мяч по кругу» | 1 | | Фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов | Электронный опрос | https://aqualeo.ru/sobytiya-shkoly-vodnogo-polo-i-plavaniya-dlya-detej-aqualeo/10-interesnyh-igr-dlya-detej-i-vzroslyh-v-bassejne |
| 25 | Имитационные и подготовительные упражнения. Движения ног кролем и рук «Мельница» | 1 | | Просмотр учебных видеофильмов | Электронный опрос | https://www.youtube.com/watch?v=8qsJfzDMj0c https://www.youtube.com/watch?v=QR1qYQzsp30 |
| 26 | Упражнения для изучения кроля. Движения ног у бортика | 1 | | Просмотр учебных видеофильмов | Электронный опрос | https://www.youtube.com/watch?v=NQfRzhB1lg |
| 27 | Упражнения для изучения кроля. Движения | 1 | | Просмотр учебных видеофильмов | Электронный опрос | https://www.youtube.com/watch?v=8qsJfzDMj0c https://www.youtube.com/watch?v=H5QPF4x3WM |

| | | | | | | |
|----|--|----|--|---|-------------------|---|
| | ног с доской | | | | | |
| 28 | Дыхательные упражнения. «Насос» | 1 | | Просмотр учебных видеофильмов | Электронный опрос | https://www.youtube.com/watch?v=jF8wpqV0yq4&t=69s |
| 29 | Игры на воде. Свободное плавание. «Летающий мяч» | 1 | | Фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов | Электронный опрос | https://aqualeo.ru/sobytiya-shkoly-vodnogo-polo-i-plavaniya-dlya-detej-aqualeo/10-interesnyh-igr-dlya-detej-i-vzroslyh-v-bassejne |
| 30 | Упражнения для изучения техники кроля. Движения ног с различным положением рук | 1 | | Фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов | Электронный опрос | https://www.youtube.com/watch?v=JAJZZX_7MLA |
| 31 | Игры на воде. Свободное плавание. «Собери пазл» | 1 | | Фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов | Электронный опрос | https://aqualeo.ru/sobytiya-shkoly-vodnogo-polo-i-plavaniya-dlya-detej-aqualeo/10-interesnyh-igr-dlya-detej-i-vzroslyh-v-bassejne |
| 32 | Игры на воде. Свободное плавание. «Весёлые эстафеты» | 1 | | Фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов | Электронный опрос | https://aqualeo.ru/sobytiya-shkoly-vodnogo-polo-i-plavaniya-dlya-detej-aqualeo/10-interesnyh-igr-dlya-detej-i-vzroslyh-v-bassejne |
| 33 | Соревнования | 1 | | Просмотр учебных видеофильмов | Электронный опрос | https://www.youtube.com/watch?v=tns8eO9ui3I |
| 34 | Контрольные нормативы | 1 | | Контрольные задания | Тестовые задания | https://vk.com/bassein_od_od_shaffe |
| 35 | Игры на воде. Свободное плавание. «Подводные лодки» | 1 | | Фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов | Электронный опрос | https://aqualeo.ru/sobytiya-shkoly-vodnogo-polo-i-plavaniya-dlya-detej-aqualeo/10-interesnyh-igr-dlya-detej-i-vzroslyh-v-bassejne |
| 36 | Игры на воде. Свободное плавание. «Найди клад» | 1 | | Фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов | Электронный опрос | https://aqualeo.ru/sobytiya-shkoly-vodnogo-polo-i-plavaniya-dlya-detej-aqualeo/10-interesnyh-igr-dlya-detej-i-vzroslyh-v-bassejne |
| | Итого: | 36 | | | | |

Методические и оценочные материалы

Учебно-методический комплекс программы «Знакомство с водной средой»

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

I Система средств контроля результативности

Способы определения результативности

1. Наблюдения педагога за динамикой качества выполняемых заданий
2. Контрольные нормативы
3. Открытые занятия для родителей
4. Соревнования внутри детского объединения
5. Районные соревнования
6. Городские соревнования
7. Мониторинг

| | | |
|--|--|-----------|
| | | Нормативы |
|--|--|-----------|

| | | |
|----|---|-----------|
| 1. | Выполнение упражнений «Медуза», «Поплавок», «Звёздочка» | 5 секунд |
| 2. | Выполнение упражнения «Стрелочка» на груди | 4 метра |
| 3. | Плавание кролем на спине | 14 метров |

ГБОУ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 21 ИМ. Э.П. ШАФФЕ, Ачкасова Юлия Ивановна, ДИРЕКТОР
09.12.2022 16:58 (MSK), Сертификат 673DBD000BAEC4974F9D3B1350811474