

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 «Обучение плаванию»**

Возраст обучающихся: 10-11 лет

2022-2023 учебный год

1 год обучения

Группа №11

36 часов в год

Разработчик:

Савич Н.А.

педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Задачи программы:

Обучающие:

1. Научить всех учащихся (независимо от уровня начальной подготовки) уверенно держаться на воде и уверенно чувствовать себя в воде.
2. Сформировать систему знаний и умений для овладения двигательными навыками спортивных способов плавания.
3. Сформировать систему знаний и умений для самостоятельных занятий плаванием.
4. Обучить занимающихся осознано владеть своим телом в воде.
5. Научить правильному ритму дыхания при выполнении подготовительных упражнений в воде и при плавании в полной координации.
6. Сформировать знания о базовых видах двигательной деятельности.

Развивающие:

1. Способствовать развитию координации движений (ориентации в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движения).
2. Способствовать развитию кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости).
3. Дать навыки целеполагания и оценки метапредметных связей
4. Способствовать укреплению здоровья и устранению недостатков или особенностей физического развития.
5. Формировать основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий плаванием на основные системы организма.
6. Научить анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.

Воспитательные:

1. Воспитать способность к самоконтролю через физические ощущения.
2. Приобщать учащихся к трудолюбию, упорству в достижении поставленной цели.
3. Научатся общаться в коллективе, проявлять положительные качества личности
4. Приобщать учащихся к здоровому образу жизни.
5. Способствовать развитию коммуникабельности, становлению нравственноэстетических качеств личности.

Содержание Программы

Тема 1. Введение в предмет. Техника безопасности.

Теория.

Физическая культура и спорт. История спортивного плавания. Правила поведения в бассейне. Требования к порядку и дисциплине детей в раздевалке, душе, бассейне. Меры безопасности в бассейне. Личная гигиена пловца. Плавание – важное средство закаливания и укрепления здоровья детей

Практика.

Упражнение «вопрос-ответ» по технике безопасности. Составление рассказа на тему: «Для чего я учусь плавать?»

ТЕМА 2. Ознакомление с физическими свойствами воды.

Теория.

Рассказ о физических свойствах воды. Закон Архимеда. Сообщение правил о задержке дыхания под водой. Сообщение о правилах всплытия, лежании и скольжении на воде (правильное положение пловца в воде). Рассказ о способах дыхания в воде. Зрительная ориентация в воде.

Практика.

Подготовительные упражнения для ознакомления с водой.

1. Контрастные упражнения: различные виды ходьбы, бега, передвижения с гребковыми движениями рук.
2. Упражнения на задержку дыхания и погружение - предназначены для преодоления инстинктивного страха перед погружением под воду; обучения открыванию глаз и ориентировке в воде:
3. Упражнения на всплытие - направлены на ознакомление с непривычным состоянием невесомости и выталкивающей силой воды: «Поплавок».
4. Упражнения на лежание. Во время выполнения данной группы упражнений происходит: 1) освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении (на груди и на спине); 2) освоение возможного изменения положения тела в воде; 3) освоение навыка перехода из горизонтального в вертикальное положение.
5. Упражнения на скольжение позволяют решить следующие задачи: 1) освоение равновесия и обтекаемого положения тела; 2) формирование умения вытягиваться вперед в направлении движения; 3) освоение горизонтального «рабочего» положения тела.
6. Упражнения на дыхание способствуют: 1) освоению навыка задержки дыхания на вдохе; 2) формированию умения делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе; 3) освоению выдохов в воду; 4) формирование ритма дыхания.
7. Учебные прыжки в воду. Они помогают решать разнообразные задачи: 1) снять страх перед водой и быстрее освоиться с новой средой, овладеть умением выполнять гребковые

движения в воде; 2) подготовиться к успешному освоению старта и ориентирования под водой; 3) содействовать воспитанию смелости и уверенности.

Тема 3. Движение ногами кролем на спине и кролем на груди

Теория.

Спортивные способы плавания. Обзор техники движения ног кролем на груди и кролем на спине.

Практика.

Упражнения для изучения техники движения ног кролем на груди и дыхания. Упражнения для изучения техники движения ног кролем на спине.

1. Упражнения, выполняемые у неподвижной опоры (борт бассейна) движения ногами кролем на груди без задержки дыхания, на задержке дыхания и с выполнением дыхания в заданном ритме.

2. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания) движения ногами кролем на груди без задержки дыхания, на задержке дыхания и с выполнением вдохов и выдохов в заданном ритме, с различными хватами за доску и исходными положениями рук.

3. Упражнения, выполняемые в без опорном положении. Движения ногами кролем на задержке дыхания, с выполнением вдохов и выдохов в заданном ритме и с различными исходными положениями рук.

Упражнения для изучения техники движения ног кролем на спине

1. Упражнения, выполняемые у неподвижной опоры (борт бассейна). Движения ногами кролем на спине сидя, лежа, с опорой рук о бортик.

2. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания). Движения ногами кролем на спине с различными исходными положениями рук и хватами за доску.

3. Упражнения, выполняемые в без опорном положении с различными исходными положениями рук.

Тема 4. Движение ногами способами брасс и баттерфляй

Теория.

Спортивные способы плавания. Обзор техники движения ног брасс и баттерфляй.

Практика.

Упражнения для изучения техники движения брасс и баттерфляй с дыханием.

1. Упражнения, выполняемые у неподвижной опоры (борт бассейна) движения ногами брасс и баттерфляй без задержки дыхания, на задержке дыхания и с выполнением дыхания в заданном ритме.

2. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания) движения ногами брасс и баттерфляй без задержки дыхания, на задержке дыхания и с выполнением вдохов и выдохов в заданном ритме, с различными хватами за доску и исходными положениями рук.

3. Упражнения, выполняемые в без опорном положении. Движения ногами брасс и баттерфляй на задержке дыхания, с выполнением вдохов и выдохов в заданном ритме и с различными исходными положениями рук.

ТЕМА 5. Движение рук в кроле на груди и в кроле на спине в согласовании с дыханием.

Теория.

Краткий обзор техники движения рук в кроле на груди и кроле на спине в согласовании с дыханием.

Практика.

Техника движения рук в кроле на груди.

1. Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше). Имитационные упражнения на отработку траектории гребка рукой кролем на груди и проноса с опорой рук о бортик без задержки дыхания, на задержке дыхания, с заданным ритмом дыхания.

2. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания). На задержке дыхания с различными исходными положениями рук и выполнением гребковых движений (раздельным выполнением гребковых движений, раздельно попеременным). С выполнением кролевого вдоха в сторону руки заканчивающей гребок. Плавание на руках с различным ритмом дыхания (колобашка в ногах).

3. Упражнения, выполняемые в без опорном положении. На задержке дыхания с различными исходными положениями рук и выполнением гребковых движений (раздельным выполнением гребковых движений, раздельно попеременным). С выполнением кролевого вдоха в сторону руки заканчивающей гребок дыхание 2:2, 3:3.

Практика.

Техника движения рук в кроле на спине

1. Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше). Имитационные упражнения на отработку траектории гребка рукой кролем на спине и выполнением проноса из различных исходных положений рук.

2. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания) с различными исходными положениями рук и выполнением гребковых движений (раздельным выполнением гребковых движений, раздельно попеременным, одновременным). Плавание с выполнением движения одними руками ноги держат колобашку.

3. Упражнения, выполняемые в без опорном положении. Выполнение гребка руками из различных исходных положений.

ТЕМА 6. Движение рук в брассе и баттерфляе в согласовании с дыханием.

Теория.

Краткий обзор техники движения рук в брассе и баттерфляе в согласовании с дыханием.

Практика.

Техника движения рук в брассе.

1. Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше). Имитационные упражнения на отработку траектории гребка рукой брассом и проноса с опорой рук о бортик без задержки дыхания, на задержке дыхания, с заданным ритмом дыхания.
2. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания). На задержке дыхания с различными исходными положениями рук и выполнением гребковых движений (раздельным выполнением гребковых движений, раздельно попеременным, одновременным). Плавание на руках с различным ритмом дыхания (колобашка в ногах).
3. Упражнения, выполняемые в без опорном положении. На задержке дыхания с различными исходными положениями рук и выполнением гребковых движений (раздельным выполнением гребковых движений).

Практика.

Техника движения рук в баттерфляе.

1. Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше). Имитационные упражнения на отработку траектории гребка рукой баттерфляем и выполнением проноса из различных исходных положений рук.
2. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания) с различными исходными положениями рук и выполнением гребковых движений (раздельным выполнением гребковых движений, раздельно попеременным, одновременным). Плавание с выполнением движения одними руками ноги держат колобашку.
3. Упражнения, выполняемые в без опорном положении. Выполнение гребка руками из различных исходных положений.

ТЕМА 7. Согласованное движение рук и ног в плавании кролем на груди и кролем на спине с дыханием.

Теория.

Координация движений в кроле на груди. Движения рук и ног. Координация движений в кроле на спине. Движения рук и ног. Двух ударный, четырехударный, шестиударный кроль (количество движений ног на один гребковый цикл).

Практика.

Упражнение на согласование движения рук и ног с дыханием кролем на груди и на спине.

Упражнения для изучения согласования движений рук и ног с дыханием в кроле на груди.

1. Плавание кролем, в полной координации, на задержке дыхания.
2. Плавание кролем, в полной координации, с произвольным дыханием. Вдох выполнять один раз на несколько гребков руками.
3. Плавание кролем в полной координации движений с различными вариантами дыхания 2/2 (на два движения руками (правой и левой), выполняется один вдох); 3/3 (на три движения руками (правой, левой, правой) выполняется один вдох). Упражнение на согласование движения рук и ног с дыханием в кроле на спине. Упражнения для изучения согласования движений с выполнением вдоха и выдоха без задержки дыхания плавание в полной координации.

ТЕМА 8. Согласованное движение рук и ног в плавании брассом и баттерфляем с дыханием.

Теория.

Координация движений в брассе. Движения рук и ног. Координация движений в брассе. Движения рук и ног.

Практика.

Упражнение на согласование движения рук и ног с дыханием брассом и баттерфляем.

1. Плавание брассом и баттерфляем в полной координации, на задержке дыхания.
2. Плавание брассом и баттерфляем в полной координации, с произвольным дыханием. Вдох выполнять один раз на несколько гребков руками.
3. Плавание брассом и баттерфляем в полной координации движений с различными вариантами дыхания через 1 (вдох выполняется через один гребок)

ТЕМА 9. Выполнение простейших поворотов в плавании кролем на спине и кролем на груди.

Теория.

Техника поворотов в различных стилях плавания. Обзор техники простейших поворотов в кроле на груди и в кроле на спине (закрытый, открытый, плоский поворот).

Практика.

Простой открытый и закрытый повороты являются наименее сложными по технике выполнения.

1. Упражнения на изучение фазы отталкивания: погружение, группировка, постановка ног на бортик, отталкивание.

2. Упражнения на изучение фазы скольжения и первых плавательных движений:

«стрелочка», движения ногами кролем на груди и первые гребковые движения руками.

3. Упражнения на изучение фазы касания (одной рукой) с места с наплыва.

4. Упражнения на изучение фазы вращения на задержке дыхания.

5. Выполнение простого закрытого поворота

Самостоятельное выполнение обучаемыми «проблемной» фазы, с последующим слитным выполнением простого закрытого поворота. Выполнение поворотов с касанием рукой бортика, с разворотом и отталкиванием двумя ногами на спине и на груди (в положении «Стрелочка»)

Упражнения для изучения плоского поворота.

1. Упражнения на изучение фазы касания с места, с движения.

2. Упражнения на изучение фазы вращения.

3. Упражнения на изучение фазы отталкивания.

4. Упражнения на изучение фазы скольжения

5. Выполнение поворота по частям: касание, группировка, вращение, постановка ног, скольжение.

ТЕМА 10. Выполнение поворотов в плавании брассом и баттерфляем.

Теория.

Техника поворотов в различных стилях плавания. Обзор техники поворотов в брассе и баттерфляе (поворот маятником).

Практика.

Выполнение поворота «маятником» в брассе и баттерфляе.

1. Упражнения на изучение фазы отталкивания: погружение, группировка, постановка ног на бортик, отталкивание.

2. Упражнения на изучение фазы скольжения и первых плавательных движений: «стрелочка», первые гребковые движения руками.

3. Упражнения на изучение фазы касания (двумя руками) с места с наплыва.

4. Упражнения на изучение фазы вращения на задержке дыхания.

5. Выполнение поворота «маятником»

Самостоятельное выполнение обучаемыми «проблемной» фазы, с последующим слитным выполнением поворота.

Выполнение поворотов с касанием руками бортика, с разворотом и отталкиванием двумя ногами в положении на груди (в положении «Стрелочка»). Упражнения для изучения поворота.

1. Упражнения на изучение фазы касания с места, с движения.

2. Упражнения на изучение фазы вращения.
3. Упражнения на изучение фазы отталкивания.
4. Упражнения на изучение фазы скольжения
5. Выполнение поворота по частям: касание, группировка, вращение, постановка ног, скольжение.

Тема 11. Выполнение стартов при плавании кролем на груди, кролем на спине, брассом и баттерфляем.

Теория.

Техника и порядок выполнения старта. Исходное положение пловца при выполнении старта. Старт при плавании кролем на груди, на спине, брассом и баттерфляем. Вход в воду после старта и дальнейшее положение корпуса пловца. Стартовые команды.

Практика.

Выполнение старта при плавании кролем на груди, брассом и баттерфляем. Стартовый прыжок с тумбочки (применяется при плавании способами кроль на груди, брасс и баттерфляй).

1. Упражнения, сидя на бортике бассейна из различных исходных положений.
2. Упражнения, стоя на бортике бассейна из различных исходных положений.

Старт из воды применяется при плавании способом кроль на спине.

1. Упражнения для изучения старта из воды, стартовые команды.

Тема 12. Игры. Эстафеты

Теория.

Игры на воде. Правила безопасности. Игровая этика. Правила игр.

Практика.

Водное поло по упрощенным правилам (на мелкой части бассейна) Водный баскетбол по упрощенным правилам (на мелкой части бассейна) Водный волейбол по упрощенным правилам (на мелкой части бассейна) Водное поло, водный баскетбол на глубокой части бассейна. Мини-игры: «Лучший водолаз», «Торпеды», «Скользящие стрелы», «Кто лучше», «Кто дальше», «Кто быстрее».

Тема 13. Контрольные занятия. Итоговое занятие.

Теория

Правила проведения контрольных занятий. Критерии определения лучших учащихся.

Практика.

Выполнение контрольных упражнений и заданий. Оценка техники плавания. Оценка прохождения дистанции. Обсуждение итогов занятий. Самоанализ и коллективное обсуждение. Подведение итогов

Планируемые результаты.

Личностные

- обучающиеся приучатся к самоконтролю через физические ощущения;
- станут более трудолюбивы;
- научатся проявлять упорство при достижении поставленной цели;
- не будут бояться проявлять положительные качества личности в обществе сверстниками;
- станут стремиться к безопасному, здоровому образу жизни;
- смогут выстраивать и перестраивать стиль своего общения со сверстниками, старшими и младшими учащимися в разных ситуациях совместной деятельности, направленной на общий результат;
- научатся анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, а так же будут знать основные способы их улучшения;

Метапредметные;

- обучающиеся будут свободно ориентироваться в водном пространстве;
- разовьют быстроту и скорость реакции, скоростно-силовые качества, выносливость при выполнении разнообразных физических упражнений;
- овладеют способностью принимать и сохранять цель, а так же научатся самостоятельно искать средства ее осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности б сформируют умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей, а так определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- овладеют базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- укрепят личное здоровье и будут уметь самостоятельно определять цели своего обучения, формулировать для себя новые задачи в выбранном виде деятельности;
- смогут оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- сформируют целостную картину знаний и представлений о личной гигиене и о влиянии плавания на основные системы организма;

Предметные

- обучающиеся научатся уверенно чувствовать себя на воде, держаться на воде;
- овладеют двигательными навыками основных способов плавания;
- научатся правильно самостоятельно выполнять плавательные упражнения;
- научатся осознанно владеть своим телом не только в воде, но и на суше;

- научатся правильному ритму дыхания;
- будут уметь плавать в полной координации;
- узнают базовые виды двигательной деятельности;
- сформируют представление о позитивном влиянии физической культуры на развитие человека и о здоровье как о факторах успешной учебы и социализации

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	08.09.2022	
2	Кроль на спине. Положение тела в воде	1	15.09.2022	
3	Кроль на спине. Согласование движений ног, рук и дыхания	1	22.09.2022	
4	Кроль на груди. Техника вдоха	1	22.09.2022	
5	Кроль на груди. Согласование движений ног, рук и дыхания	1	29.09.2022	
6	Игры на воде. Элементы аквааэробики	1	06.10.2022	
7	Имитационные и подготовительные упражнения для освоения техники брасса	1	13.10.2022	
8	Брасс. Техника движений ног	1	20.10.2022	
9	Брасс. Техника движений ног с доской	1	27.10.2022	
10	Кроль на спине. Ускорения	1	03.11.2022	
11	Кроль на груди. Ускорения	1	10.11.2022	
12	Контрольные нормативы	1	17.11.2022	
13	Соревнования	1	24.11.2022	
14	Эстафетное плавание. Способы передачи эстафеты	1	01.12.2022	
15	Игры на воде. «Найди клад»	1	08.12.2022	
16	Игры на воде. Водное поло. Правила игры	1	15.12.2022	
17	Брасс. Техника гребка	1	22.12.2022	
18	Брасс. Техника вдоха	1	29.12.2022	
19	Брасс. Согласование движений ног, рук и дыхания	1	12.01.2023	

20	Игры на воде. Водное поло. Правила судейства	1	19.01.2023	
21	Имитационные и подготовительные упражнения для освоения техники плавания способом дельфин	1	26.01.2023	
22	Дельфин Техника движений ног	1	02.02.2023	
23	Дельфин. Движения ног в ластах	1	09.02.2023	
24	Игры на воде. «Подводный лабиринт»	1	16.02.2023	
25	Дельфин. Техника гребка	1	02.03.2023	
26	Дельфин. Техника вдоха	1	09.03.2023	
27	Дельфин. Согласование движений ног, рук и дыхания	1	16.03.2023	
28	Техника выполнения поворотов	1	23.03.2023	
29	Комплексное плавание. Последовательность способов	1	30.03.2023	
30	Комплексное плавание с выполнением поворотов	1	06.04.2023	
31	Комплексное плавание. Увеличение дистанции	1	13.04.2023	
32	Контрольные нормативы	1	20.04.2023	
33	Соревнования	1	27.04.2023	
34	Эстафетное плавание. «Весёлые эстафеты»	1	04.05.2023	
35	Значение плавания. Правила поведения при купании в открытых водоёмах	1	11.05.2023	
36	Игры на воде. Свободное плавание. Водное поло. Игра на счёт	1	18.05.2023	

Методические и оценочные материалы

Учебно-методический комплекс программы «Обучение плаванию»

I Учебные и методические пособия для педагога и учащихся

Принципы реализации программы:

1. Последовательность обучения (все занятия строятся от простого к сложному).
2. Сознательность и активность (разбор выполняемых упражнений, формирование интереса к занятиям).

3. Доступность (нагрузка и сложность выполняемых упражнений должна соответствовать уровню подготовки учащихся).
4. Наглядность (создание образного представления о технике движения).
5. Прочность (работа над тем, насколько хорошо обучаемые усваивают материал, достижение максимальной отдачи и оптимального уровня результативности для каждого учащегося).
6. Индивидуальный подход (учитываются индивидуальные особенности детей, уровень подготовки к занятию плаванием, склонности и интересы учащихся).
7. Сотрудничество (в ходе реализации программы создается благоприятный климат в коллективе, между учащимися возникают доброжелательные отношения, занятых общим делом и стремящихся к одной цели).

Система средств обучения

- 1) Традиционные средства обучения (наглядные пособия, схемы движений, фотографии пловцов в движении)
- 2) Раздаточный материал (памятки для детей и родителей, алгоритмы выполнения движений)
- 3) Современные средства обучения (мультимедийные материалы)
- 4) Психолого-педагогические средства обучения (методики педагогической диагностики, критерии оценки, анкеты)
- 5) Материалы по работе с детским коллективом (методики педагогической деятельности, игровые методики) Дидактический материал Тематическая литература, видеозаписи занятий по плаванию для совершенствования техники, просмотр соревнований по плаванию.

II Система средств контроля результативности

Этапы контроля - Входной контроль (проводится при наборе и на начальном этапе. Направлен на изучение личностных качеств учащегося, определение уровня начальной подготовки)

- Промежуточный контроль (проводится в течение года, по окончании изучения темы/раздела для оценки уровня усвоенных знаний и навыков, оценки личностного развития)

Итоговый контроль (проводится в конце обучения по программе, направлен на проверку освоения программы, оценку личных достижений учащихся) Способы проверки умений и знаний.

- Выполнение зачетных упражнений. - Выполнение контрольных упражнений.

- Участие в праздниках на воде и соревнованиях. Формы фиксации результатов.

СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ:

1. Диагностика знаний и умений с помощью практических заданий.
2. Итоговая аттестация в форме открытого занятия. На открытое занятие приглашаются все желающие.

ГБОУ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 21 ИМ. Э.П. ШАФФЕ, Ачкасова Юлия Ивановна, ДИРЕКТОР
15.12.2022 15:26 (MSK), Сертификат 673DBD000BAEC4974F9D3B1350811474