

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
Ю.И. Ачкасова
Приказ №80-ОД от 31.08.2022г.



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

Возраст обучающихся: 6-7 лет

2022-2023 учебный год

1 год обучения

Группа №4

36 часов в год

Разработчик:
Савич Н.А.
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Задачи:

Обучающие:

1. Способствовать овладению знаниями о здоровом образе жизни, привлечению занимающихся к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
2. Обучение первоначальным навыкам плавания;
3. Приобретение необходимых знаний о технике безопасности в воде и правил безопасности на открытых водоемах во время летнего отдыха.

Развивающие:

1. Содействие всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья и закаливанию организма учащихся;
2. Развитие «чувства воды», координационных возможностей, быстроты, гибкости, ловкости;
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.

Тема: «Упражнения для освоения с водой»

Теория

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.

Практика

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»

Теория

Освоение навыка задержки дыхания на вдохе. Умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе.

Практика

Упражнения: «Дуем на горячий чай», «Пузыри», «Насос». Освоение выдохов в воду. Многократные выдохи в воду.

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 нормативы»

Практика

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

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

Тема: «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 (нестандартных) ситуациях и условиях;
3. Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

Метапредметные:

1. Свойства воды (температура, плотность, вязкость, сопротивление);

2. Использование плавательных навыков в игровой и соревновательной деятельности;
3. Безопасное поведение в воде, правила поведения и гигиены на занятиях в бассейне, бережное использование инвентаря и оборудования;

Предметные:

1. Знания о значении плавания в жизни человека;
2. Умение выполнять требования, команды и указания, а также условные сигналы и жесты преподавателя;
3. Выполнение упражнений по освоению с водой, освоение техники кроля;
4. Умение самостоятельно контролировать свои действия в бассейне во время занятий, игровых ситуаций и свободного плавания.

**Календарно-тематическое планирование
1 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 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	Игры на воде. Свободное плавание. «Летающий мяч»	1	27.03.2023	
30	Упражнения для изучения техники кроля. Движения ног с различным положением рук	1	03.04.2023	
31	Игры на воде. Свободное плавание. «Собери пазл»	1	10.04.2023	
32	Игры на воде. Свободное плавание. «Весёлые эстафеты»	1	17.04.2023	
33	Соревнования	1	24.04.2023	
34	Контрольные нормативы	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		

**Календарно-тематическое планирование
1 год обучения Дистанционная форма**

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

	занятиях в бассейне. Техника безопасности в воде. Инструктаж по ОТ					
2	Значение плавания. Правила поведения на открытых водоёмах	1		Презентация	Электронный опрос	Сайт https://nsportal.ru/shkola/vn_eklassnaya-rabota/library/2018/05/20/ku_panie-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=DPVyjSMuzK4
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 местам»	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

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 и по выполнению практических заданий	Тестовые задания	https://vk.com/bassein_odod_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-bassejne
18	Игры на воде. Свободное плавание. «Фигуры в воде»	1		Фрагменты и материалы доступных образовательных	Электронный опрос	https://aqualeo.ru/sobytiya-shkoly-vodnogo-polo-i-plavaniya-dlya-detej-aqualeo/10-interesnyh-igr-dlya-detej-i-vzroslyh-v-bassejne

				интернет-ресурсов		
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=mBVeGIunnaU
22	Дыхательные упражнения. «Пузыри»	1		Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	https://www.youtube.com/watch?v=W1GsIDgij18
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_odod_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=8qsJfzDMi0c 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 ног с доской	1		Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	https://www.youtube.com/watch?v=8qsJfzDMi0c https://www.youtube.com/watch?v=H5QPF4x3WM
28	Дыхательные	1		Просмотр	Электронный	https://www.youtube.com/w

	упражнения. «Насос»			учебных видеофиль мов	опрос	atch?v=jF8wpqV0yq4&t=69s
29	Игры на воде. Свободное плавание. «Летающий мяч»	1		Фрагменты и материалы доступных образовате льных 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 образовате льных 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 образовате льных 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 образовате льных 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 видеофиль мов	Электронный опрос	https://www.youtube.com/watch?v=tns8eO9ui3I
34	Контрольные нормативы	1		Контрольн ые задания	Тестовые задания	https://vk.com/bassein_odod_shaffe
35	Игры на воде. Свободное плавание. «Подводные лодки»	1		Фрагменты и материалы доступных образовате льных 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.	1		Фрагменты и материалы	Электронный опрос	https://aqualeo.ru/sobytiya-shkoly-vodnogo-polo-i-plavaniya-dlya-detej

	«Найди клад»			доступных образовательных интернет-ресурсов		aqualeo/10-interesnyh-igr-dlya-detej-i-vzroslyh-v-bassejne
	Итого:	36				

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