



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА «КОМПЛЕКС «ПОКРОВСКИЙ»

РАССМОТРЕНО И ПРИЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 30.08.2022г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАОУ СП «Комплекс Покровский»
Марьясов В.С.



2022г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
(реализуемая на платной основе)

«Плавание»

Возраст обучающихся
Срок реализации программы
ФИО педагога, реализующего
программу

6 - 16 лет
1 год
Исмаилов Т.Э. Демьянова Е.А.
Третьяков В.В. Марьясов В.С.
Ивашин А.А. Горбунова Т.И.

2022 год

Пояснительная записка

Отличительной особенностью данной программы является включение курса обучения спортивному плаванию как одного из основных компонентов деятельности в области физической культуры. Двигательные умения и действия в воде, развитие физических качеств посредством плавания открывают для обучающихся новые горизонты для личного самосовершенствования и укрепления здоровья.

Направленность программы – физкультурно-спортивная. Вид программы – модифицированная.

Овладение навыком плавания является жизненно необходимым для каждого учащегося. Спортивное плавание есть прекрасное средство закаливания и тренировки, посредством которого учащиеся имеют возможность совершенствовать свое тело и дух.

Плавание – один из уникальных видов физических упражнений, связанных с оздоровительным и закаливающим воздействием на человека водной среды. Особенno это воздействие благотворно для растущего организма детей. Невозможно переоценить оздоровительное значение плавания. В медико-физиологическом аспекте это укрепление различных функциональных систем детского организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной и пр.), в психологическом аспекте – формирование произвольной регуляции движений и действий, в педагогическом – это не только обучение сложноорганизованным действиям, но и способ становления навыков само регуляции. В основе обучения лежит приобретение умений, позволяющих комфортно себя чувствовать на воде и, конечно же, получать от этого удовольствие.

Программа базового уровня, приоритетным направлением реализации программы является оздоровительный процесс и освоение первоначальных навыков плавания. Программа реализуется поэтапно от базовых умений держаться на воде до освоения основных стилей плавания.

Цель программы:

Формирование физического развития через обучение плаванию, как необходимому звену общей культуры и общеоздоровительной практики в жизни.

Задачи программы:

Обучающие

- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- выработка у обучающихся мотивационно - целостной установки на качественное выполнение требований программы и дальнейшее применение средств и методов физической культуры;
- обучение технике спортивного плавания;
- обучение необходимым теоретическим знаниям в области гигиены, физической культуры и спорта;

Развивающие

- всестороннее физическое развитие и совершенствование таких

физических качеств, как сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость, поддерживая их на высоком уровне на протяжении всех лет обучения;

- укрепление здоровья обучающихся, повышение и поддержание на оптимальном уровне физической и умственной работоспособности, спортивной тренированности;
- формирование личностных качеств при подготовке к занятиям: самостоятельности, аккуратности, ответственности.

Воспитательные

- ознакомление с правилами безопасности на воде;
- закаливание и профилактика простудных заболеваний.

Категория обучающихся, формы и режим занятий

Особенности набора детей: свободный, принимаются обучающиеся от 6 до 16 лет, допущенные врачом-педиатром до занятий в бассейне.

Срок реализации образовательной программы – 1 год. Обучение проходит в чае бассейна – 72 часа в год, занятия проводятся 1 раз в неделю по одному академическому часу, продолжительность занятия – 45 минут, возраст детей 6-16 лет.

Прогнозируемые результаты

В конце обучения обучающиеся будут знать:

- правила гигиены
- факторы закаливания
- технику безопасности при нахождении в бассейне
- основы правильного дыхания в воде
- положение рук и ног при выполнении скольжения
- основы техники спортивного плавания кролем на груди и кролем на спине
- основы техники плавания брассом

Будут уметь:

- ходить и бегать в воде без поддержки взрослого
- подныривать под различные предметы
- задерживать дыхание
- доставать игрушку со дна бассейна
- выполнять лежание и скольжение на груди
- проплывать на задержке дыхания лежа на груди
- выполнять скольжение с работой ногами кролем на груди и кролем на спине
- выполнять основу техники работы руками кролем на груди и кролем на спине
- выполнять правильное дыхание при плавании кролем на груди и кролем на спине
- скользить максимально долго на задержке дыхания
- выполнять скольжение на груди с работой ногами брассом

- самостоятельно выполнять комплекс ОРУ на сухе
- произвольно выполнять вдох-выдох в воду несколько раз.
- свободно лежать на груди и на спине
- самостоятельно вставать из положения лежа на спине
- выполнять длительное скольжения до полной остановки
- выполнять скольжение с работой руками брассом
- совмещать работу рук и ног при плавании брассом
- выполнять вдох при плавании брассом

Содержание программы

Учебно - тематический план

№ п/п	Раздел. Тема.	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Раздел 1. Теоретические сведения.				
1.1	Вводный инструктаж по ТБ.	1	1	
1.2	Первичный инструктаж по ТБ. Ознакомление обучающихся с упражнениями на сухе и в воде. Краткий обзор пройденного и нового материала.	2	2	
Всего		3	3	
Раздел 2. Обучение базовым и основным элементам техники плавания кролем на груди, спине, брассом.				
2.1	Ознакомление с водой.	1		1
2.2	Ходьба.	1		1
2.3	Погружение под воду, опускание лица в воду.	2		2
2.4	Гребки руками, лежание на воде.	3		3
2.5	«Звездочка» на груди, спине	3		3
2.7	Скольжение на груди, спине.	3	1	2
2.8	Дыхательная гимнастика	6		6
2.9	Скольжение на груди с работой руками кролем.	2		2
2.10	Совмещение работы рук и ног при плавании кролем на груди на задержке дыхания.	3		3
2.11	Плавание кролем на груди с правильным дыханием и полной координацией.	4		4
2.12	Скольжение на спине с работой руками.	2	1	1

2.13	Совмещение работы рук и ног при плавании кролем на спине.	5		5
2.14	Плавание кролем на спине с правильным дыханием.	5		5
2.15	Скольжение на груди с работой ногами брасом на задержке дыхания.	3	1	2
2.16	Совмещение работы рук и ног при плавании брасом на задержке дыхания.	4	1	3
2.17	Плавание брасом в полной координации.	8		3
Всего		55	4	51
Раздел 3. Общая и физическая подготовка				
4.1	ОФП на суше	4		4
4.2	СФП на суше	4	1	3
4.3	Упражнения на развитие гибкости.	2		2
4.4	Упражнения на развитие координации.	2		2
всего		12	1	11
Раздел 4. Итоговое тестирование.				
5.3	Итоговый контроль.	2		2
Всего		2		2
Итого		72	8	64

Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Теоретические сведения.

Теория: Вводный и первичный инструктаж по ТБ. Правила поведения и меры безопасности в бассейне. Требования к занятиям. Сведения о закаливании и личной гигиене.

Раздел 2. Обучение базовым и основным элементам техники плавания кролем на груди, спине, брасом.

Теория: ознакомление ребенка с водой и ее свойствами: плотностью, вязкостью, прозрачностью, ознакомление ребенка с основными видами упражнений для освоения с водой. Развитие специальных физических качеств, направленность обучения данных стилей, развитие и укрепление мышц и связок опорно-двигательного аппарата, развитие дыхательной системы организма.

Практика:

1. Обучение ребенка самостоятельно передвигаться по дну.
2. Совершать простейшие действия, играть.
3. Научить ребенка кратковременно погружать лицо в воду, подныривать под различные предметы.
4. Лежать и скользить на поверхности воды на груди.

5. Упражнения для развития плавучести.
6. Упражнения для координации движений.
7. Упражнения для развития дыхательной системы.
8. Плавание с использованием разных упражнений.
9. Дыхательная гимнастика.

Базовые элементы: ходьба, бег, погружения, гребки, лежание, дыхательные упражнения, скольжение, скольжения с упражнениями, плавание кролем на груди и спине, техника плавания брассом.

Методическое и техническое обеспечение: нудлы, доски, тонущие предметы, мячи.

Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: ознакомление с базовыми упражнениями на суше и в воде.

Практика:

1. Упражнения на развитие гибкости.
2. Упражнения для общего физического развития.
3. Специальные упражнения.

Базовые элементы: повороты, наклоны, приседания, махи руками, «мельница», круговые движения руками, сгибание-разгибание стоп.

Методическое и техническое обеспечение: оказание помощи педагогом при выполнении упражнений на суше, нудлы, доски.

Раздел 4. Контроль подготовленности занимающихся.

Практика: контроль осуществляется в соответствии с приведенными нормами.

Формы контроля и оценочные материалы

С целью определения полноты знаний обучающихся, умения применять полученные знания на практике, а также навыков самостоятельной работы, осуществляется текущий контроль успеваемости, промежуточная аттестация в форме контрольных уроков.

Текущий контроль – это систематическая проверка образовательных (учебных) достижений обучающихся в ходе реализации дополнительной общеобразовательной обще развивающей программы. Цель текущего контроля заключается в определении степени освоения обучающимися разделов дополнительной общеобразовательной обще развивающей программы во всех учебных группах. При осуществлении текущего контроля используется безотметочная система оценивания. Безотметочная система оценивания образовательных результатов обучающихся предусматривает выявление индивидуальной динамики уровня освоения разделов дополнительной общеобразовательной обще развивающей программы учеником и не подразумевает сравнение его с другими детьми.

Промежуточная аттестация – это установление уровня результатов обучения по дополнительной обще развивающей программе за определенный промежуток учебного времени – полугодие, год. Промежуточная аттестация обучающихся проводится за полугодие не позднее 30 декабря и за год не позднее 30 мая. Результатом

промежуточной аттестации является оценка – зачет. Промежуточная аттестация считает успешно пройденной, если обучающийся принял участие в промежуточной аттестации и продемонстрировал личностные результаты освоения программы. Результаты промежуточной аттестации фиксируются в журнале учета работы педагога дополнительного образования в объединении (клубе, секции, кружке).

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе. Результатом итоговой аттестации является оценка – зачет/не зачет. Результаты итоговой аттестации фиксируются в Протоколе результатов итоговой аттестации.

Методом отслеживания результативности у обучающихся используются контрольные нормативы. Уровень владения обучающимися содержанием программы оценивается по трем показателям:

низкий – минимальный объем выполнения контрольных упражнений;

средний – выполнение контрольных упражнений на 50%;

высокий – выполнение контрольных упражнений в полном объеме.

Формы контроля – наблюдение, тестирование, зачет, соревнования.

Контрольные упражнения и нормативы для обучающихся

Упражнения	Нормативы
1. Кроль на груди	12-18 метров
2. Кроль на спине	12-18 метров
3. Брасс	12-18 метров

Организационно-педагогические условия реализации Программы

Материально-технические условия реализации Программы:

Занятия детей проводятся в чашах, размер: малая чаша – 6x12м, глубина 74см; средняя чаша – 6x12м, глубина 90см; большая чаша – 9x18м, глубина 144см.

Необходимо:

колобашки,

нудлы,

гантели,

утяжелители,

перепончатые перчатки,

плавательные доски

мячи, кольцо для водного баскетбола

тонущие игрушки

музыкальное сопровождение.

Учебно-методическое и информационное обеспечение Программы:

• Форма организации образовательного процесса: групповая.

• Методы обучения:

Словесные методы: объяснение, рассказ, беседа, замечание, команда, распоряжение, указание, подсчет (учитель или хором группа); в воде -

краткие напоминания, громкие команды и т.д.

Наглядные методы: показ упражнения квалифицированными исполнителями с объяснением, сигналы жестом, свистком, голосом.

Практические методы: упражнения, многократные повторения, игры, соревнования (упражнения на оценку, кто лучше и т.п.).

Приемы: облегчение условий плавания (поперек бассейна), усложнение (на глубине, только руками, доска в вертикальном положении, медленное плавание, ориентиры, парами).

Список литературы

1. Балакирева Н.И. и др. Валеологизация образовательного процесса. Методическое пособие. – Новокузнецк, 1999.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
3. Викулов А.Д. Плавание. – М.: Владос-пресс, 2003.
4. Ганчар И. Л, Плавание: теория и методика преподавания. – Минск,
5. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Физкультура и спорт,
6. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
7. В. М, Лях, Л, Б, Кофман, Г. Б, Мейксон. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М., 1996.
8. Макаренко Л. П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию. – М.: ФИС, 1985. с. 27-38.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель. 2003.
- 10.Петухов С.И., д.п.н., и др. Познавательно-развивающие педагогические технологии оздоровительной направленности в системе непрерывного физического воспитания. Программно-методический комплекс. – Новокузнецк, 2002.
11. Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
12. Плавание: Методические рекомендации для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва. – М.,
13. Лекции для студентов очного отделения кафедры плавания ГЦОЛИФК. – М., 1990.
14. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва/ под общ. Ред. А.В. Козлова. – М., 1993.
15. Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-биологические исследования/ Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой. – М.: ФиС, 1983.
16. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Под общ. Ред. Л.П. Макаренко. – М., 1983.
17. Плавание: Учебник/ Под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.
18. Приказ Государственного комитета Российской Федерации по

физической культуре, спорту и туризму от 28 июня 2001г. № 390 «Об утверждении Типового плана-проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР).

19. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006- 216с.