

Управление образования Администрация города Ижевска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №8»

Принята к исполнению
Педагогическим советом

Утверждено
Директором МБОУ «СОШ №8»

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Учусь плавать»**

возраст учащихся: 8-10 лет
срок реализации: 1 год

Автор составитель: Мохова А. И.,
Педагог дополнительного образования
МБОУ «СОШ №8»

1. Пояснительная записка

Плавание занимает одно из первых мест по популярности среди многих видов спорта. Этот вид спорта рекомендован врачами, чтобы поправить здоровье, улучшить деятельность нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, органов пищеварения, значительно расширить возможности опорно-двигательного аппарата, поэтому плавая, мы, прежде всего, оздоравливаемся, что сегодня - в век экологического кризиса и ослабления иммунной системы организма очень важно. Благоприятное влияние воды на здоровье человека, его работоспособность, настроение неопределимо.

В быту и повседневной деятельности мы постоянно связаны с водой. В самом близком контакте с ней находится молодежь во время активного отдыха. Бывают случаи, когда вода настигает нас там, где мы ее меньше всего ждем (наводнения, приливы). Довольно часто несчастные случаи происходят с маленькими детьми во время купания в водоемах. Поэтому простая случайность, неосмотрительность, незнание правил безопасности на воде, а самое главное неумение плавать, могут привести к гибели ребенка. Научить плавать ребенка жизненно важно.

Навык плавания сохраняется на всю жизнь. Чем раньше человек войдет в воду и начнет учиться плавать, тем быстрее добьется успеха. Дети учатся плавать быстро, они лучше взрослых усваивают естественные движения в воде, где успех дела решают координация и ловкость, а не физическая сила.

Направленность программы физкультурно- спортивная.

Занятия плаванием имеют также и огромное воспитательное значение. Они способствуют развитию таких качеств как смелость, решительность, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, воспитывают чувство товарищества и взаимопомощи. Благодаря занятиям плаванием, мы не только решаем вопрос досуга ребенка, но и позволяем физически совершенствоваться, способствуем развитию таких физических качеств как быстрота, выносливость, сила, координация.

Актуальность: Программа способствует решению таких важных проблем дополнительного образования как повышение занятости детей в свободное время, развитие морально-волевых качеств личности, физическое развитие и оздоровление, подготовка к сдаче норм ГТО.

Физическая нагрузка при занятиях плаванием дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет реализовывать программу для детей любого возраста, пола и уровня физической подготовленности

Данная программа является модифицированной (адаптированной), в её основе положена примерная (типовая) программа, которая изменена с учетом особенностей МБОУ «СОШ №8», возраста и уровня подготовки обучающихся, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов обучения и воспитания.

2 Цель и задачи программы

Цель программы: Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, привлечение к регулярным занятиям физической культурой и спортом, забота о всестороннем физическом развитии и воспитании гармоничной личности.

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 всех четырех 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. Способствовать укреплению здоровья и устранению недостатков или особенностей физического развития.
4. Формировать основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий плаванием на основные системы организма.

Воспитательные:

1. Воспитать способность к самоконтролю через физические ощущения.
2. Приобщать учащихся к трудолюбию, упорству в достижении поставленной цели.
3. Приобщать учащихся к здоровому образу жизни.
4. Способствовать развитию коммуникабельности, становлению нравственно-эстетических качеств личности.

Адресат программы

учащиеся 8-10 лет, мужского и женского пола.

Объём и сроки реализации программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Всего 33 часа.

Режим занятий:

1 год обучения: 1 час 1 раза в неделю, всего 33 ч в год;

3 Содержание программы

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	1	1	опрос
2	Ознакомление с физическими свойствами воды	2	1	1	Пед.наблюдение
3	Движение ногами кролем на спине и кролем на груди	5	1	4	зачет
4	Движение рук в кроле на груди и в кроле на спине	5	1	4	Пед. наблюдение
5	Согласованное движение рук и ног в плавании кролем на груди и кролем на спине с дыханием	5	1	4	Пед. наблюдение
6	Выполнение простейших поворотов в плавании кролем на спине и кролем на груди	4	1	3	зачет
7	Выполнение стартов при плавании кролем на груди и кролем на спине	4	1	3	зачет
8	Игры	2	1	1	Пед. наблюдение
9	Контрольные занятия	4	-	4	зачет
	Итого	33	8	25	

Содержание учебно-тематического плана

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 безопорном положении с различными исходными положениями рук.

Тема 4. 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 безопорном 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 безопорном положении. Выполнение гребка руками из различных исходных положений.

Тема 5. 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 6. 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 7. Выполнение стартов при плавании кролем на груди и кролем на спине.

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

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

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 8. Игры.

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 9. Контрольные занятия.

Теория. Правила проведения контрольных занятий. Критерии определения лучших учащихся. Оценка техники плавания. Оценка прохождения дистанции.

Практика. Выполнение контрольных упражнений и заданий. Обсуждение итогов занятий. Самоанализ и коллективное обсуждение. Подведение итогов

4. Планируемые результаты

Ожидаемые результаты обучения:

Предметные

Учащиеся, освоившие программу:

- Будут уметь задерживать дыхание под водой, открывать глаза под водой
- Научатся выполнять выдохи в воду
- Будут иметь представления о технике плавания кролем на спине и кролем на груди
- Научатся выполнять плавательные движения в согласовании с дыханием
- Будут иметь представление о технике выполнения плоского поворота.

- Будут уметь проплывать ногами кролем на спине и кролем на груди с подвижной опорой 25м, а так же проплывать в полной координации 25м кролем на спине.
- Будут иметь представление о технике старта с бортика (на спине старт из воды).

Метапредметные

Учащиеся, освоившие программу, научатся:

- понимать цель и задачи учебной деятельности
- оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей
- определять причины успеха и не успеха учебной деятельности
- будут иметь представление о правилах прохождения дистанции во время участия в соревнованиях и при плавательной подготовке.
- научатся осознанно владеть и управлять своим телом в стандартных учебных и нестандартных жизненных ситуациях
- улучшат свое физическое самочувствие и увеличат индивидуальный временной интервал задержки дыхания

Личностные результаты

- Учащиеся преодолеют чувство страха перед водой, приобретут уверенность в собственных силах.
- Научатся осознанно выполнять упражнения, следить за своим физическим состоянием и самочувствием.
- Учащиеся станут более уважительно относиться к своим товарищам по секции и педагогу
- Научатся контролировать свои эмоции при выполнении упражнений и взаимодействии с другими учащимися.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Календарный учебный график

«у» - учебные занятия,

«к» - каникулярный период,

«а» - промежуточная/итоговая аттестация

Год обучения	Временные периоды										Всего недель	Всего часов
	октябрь-май, в том числе по неделям											
	5-7	8	9	10-16	17	18	19-29	30	31-37	38	33	
1	у	а	к	у	а	к	у	к	у	а	33	1ч
	Итого											33

2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Формируются разновозрастные группы.

Данная программа предназначена для детей 8-10 лет; заниматься могут все желающие.

Наполняемость учебной группы: 15 человек

Материально-техническое обеспечение реализации программы.

1. Для проведения занятий необходим большой бассейн 25 метров, глубина 1.2м и 1.8 м.

2. Инвентарь:

- плавательные доски.
- колобашки для плавания на руках.
- лопатки для плавания
- мячи.

Формы организации деятельности учащихся:

- *групповая*- организация работы в группе;

- *индивидуально-групповая* - чередование индивидуальных и групповых форм работы;

- *в подгруппах* - выполнение заданий малыми группами;

Формы проведения занятий: комбинированное занятие, практическое занятие, эстафета, соревнование и др.

2.3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (КОНТРОЛЯ)

ГОД ОБУЧЕНИЯ	ПРОМЕЖУТОЧНАЯ	ИТОГОВАЯ
	Форма промежуточной аттестации	Форма итоговой аттестации
Первый год	- Выполнение зачетных упражнений.	- Выполнение контрольных упражнений. - Участие в праздниках и соревнованиях.

2.4 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные нормативы

1 год обучения дистанции 11-25м (ноги кроль, ноги кроль на спине, кроль на груди, кроль на спине, повороты, старты)

Критерии и нормы оценки знаний и навыков.

Техника владения двигательными умениями и навыками

Отличные знания	Хорошие	Удовлетворительные	Недостаточные
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко,	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более

уверенно, слитно, с правильным положением корпуса, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	двух незначительных ошибок.	скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с занятием условиях.	двух значительных или одна грубая ошибка.
--	-----------------------------	--	---

2.5 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методическое обеспечение

№ п/п	Название разделов и тем	Формы проведения занятий	Приемы и методы	Дидактический материал и ТСО	Формы проведения итогов
1	Введение в предмет. Техника безопасности	Беседа.	Методы: словесный, наглядный. Приемы: беседа, опрос, экскурсия.	Бассейн, спорт зал	наблюдение педагогический анализ игра тестирование
1	Ознакомление с физическими свойствами воды	Беседа, фронтальный, поточный	Методы: словесный, наглядный. Приемы: беседа, опрос, экскурсия.	Бассейн спорт зал	наблюдение педагогический анализ, игра, тестирование
1	Движение ног кролем на груди и кролем на спине	Фронтальный	словесный, практический, наглядный. описание, демонстрация, объяснение.	Бассейн, доски, колобашки. спорт зал	наблюдение педагогический анализ игра тестирование

	Движение рук в кроле на груди и в кроле на спине	Фронтальный, поточный .	Методы: практический, групповой, повторный Приемы: рассказ, объяснение, демонстрация.	Бассейн, доски, колобашки. спорт зал	наблюдение педагогический анализ игра тестирование соревнование
	Согласованное движение рук и ног в плавании кролем на груди и кролем на спине с дыханием	Фронтальный, поточный .	Методы: практический, групповой, повторный Приемы: рассказ, объяснение, показ	Бассейн, доски, колобашки. спорт зал	наблюдение педагогический анализ игра тестирование
	Повороты в кроле на груди и на спине	Фронтальный, поточный , групповой.	Методы: практический, групповой, индивидуальный Приемы: рассказ, показ, объяснение, взаимопомощь.	Бассейн. спорт зал	наблюдение педагогический анализ игра тестирование
	Старт при плавании кролем на спине и кролем на груди	Фронтальный, поточный .	Методы: практический, повторный, индивидуально-фронтальный. Приемы: рассказ, показ, объяснение	Бассейн, тумбочки. спорт зал	наблюдение педагогический анализ игра тестирование
	Игры	Групповой.	Методы: практический, игровой Приемы: рассказ, объяснение	Бассейн, нудолсы, ворота, мячи. спорт зал	наблюдение педагогический анализ игра тестирование
	Контрольные занятия	Соревновательный	Методы: практический, индивидуальный	Бассейн, доски, колобашки. спорт зал	наблюдение педагогический анализ игра тестирование соревнование зачёт

2.6 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. СПб ГАУ «Дирекция по управлению спортивных сооружений» Начальное обучение плаванию. Санкт-Петербург 2010
2. Плавание: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. Советский Спорт 2006
3. Плавание. Учебник. 2001г. Автор Булгакова Н. Ж.
4. Плавание. Учебное пособие.. Владос-пресс, 2004
5. Плавание. /пер. с англ. Кононова Е./-М.: Эксмо, 2014.
6. *Бабенкова. Е.А.* Как помочь детям стать здоровыми. – М.: Астрель, 2003
7. Бородич Л.А., Назарова Р.Д. Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков. М.: Просвещение, 1988
8. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. М. 2002Булгакова Н.Ж. Учить детей плавать. М. 1977
9. Бутович Н.А. Тренировка юного пловца. Г. – 1992
10. Лафлин Т., Делвз Дж. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017
11. Люсеро Б. Плавание. 100 лучших упражнений. - 2011
12. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1–11-х классов. М.: Просвещение, 2004
13. Маклауд Й. Анатомия плавания. - 2013
14. Министерство образования РФ. Программы для общеобразовательных школ
15. Мухтарова Т.Л. Техника спортивного плавания: Учебно-методическое пособие.-Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2004
16. Янг А., Ньюсом П. Эффективное плавание. Методика тренировки пловца и триатлетов. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013

Приложение 1

**План
воспитательных мероприятий, проводимых
в ШСК «Движение»
в 2023-2024 учебном году**

				бортик, касание.				