Содержание программы

- 1. Пояснительная записка**
- 2. Учебный план**
- 3. Календарный учебный график**
- 4. Содержание программы**
- 5. Оценочные и методические материалы**
- 6. Организационно-педагогическое обеспечение**
- 7. Планируемые результаты**
- 8. Список литературы**
- 9. Рабочая программа учебного курса «Учусь плавать»**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Плавание» составлена в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” (Зарегистрирован в Минюсте России 26.09.2022 г. № 70226);

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи""» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 18 декабря 2020 г. Регистрационный N 61573)

- Устав МБОУ лицея №1 г. Усмани;

- Локальные акты, регламентирующие образовательную деятельность МБОУ лицея №1 г. Усмани.

Актуальность программы.

Плавание является одним из универсальных средств физического воспитания. Занятия плаванием имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как умение плавать является жизненно необходимым навыком каждого человека.

Умение плавать гарантирует человеку сохранение жизни, обеспечивает безопасность и предотвращает несчастные случаи при нахождении его в водной среде. Жизненно необходимые знания, умения и навыки поведения на воде приобретаются, как правило, на занятиях по плаванию в образовательных организациях.

Занятия плаванием способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья детей и подростков, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая функциональный уровень дыхательной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной и других систем организма человека, вследствие чего увеличивается жизненная емкость лёгких и мышечная масса, улучшается кровообращение, активизируется обмен веществ, повышается тонус нервной системы.

В настоящее время плавание — это средство физического воспитания и оздоровления, спорт, активная досуговая и профессиональная деятельность.

Плавание является прекрасным средством закаливания, оказывая положительное влияние на иммунную систему организма человека, повышение выносливости и устойчивого состояния организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды.

Занятия физической культурой в условиях плавательного бассейна имеют большое воспитательное, оздоровительное, лечебное и психоэмоциональное значение.

Поэтому в настоящее время возникла необходимость в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Плавание», направленной на обучение плаванию детей школьного возраста.

Цель программы:

создание прочной основы для воспитания здорового человека, сильной, гармонично развитой личности; привлечение учащихся к систематическим занятиям плаванием.

Задачи :

1. Выработать у учащихся положительный интерес к плаванию.
2. Формировать знания о видах и способах плавания.
3. Развивать выносливость, быстроту, скорость, силовые и координационные возможности средством плавания.

4. Формировать культуру безопасного поведения средствами плавания.

Программа обучения **направлена** на:

– реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (глубина бассейна, инвентарь).

– реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

– соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

– расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, разделе плавание.

– всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

– усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях плаванием.

Определение всестороннего развития личности предполагает овладение детьми младшего школьного возраста основами плавания и умения свободно держаться на воде. В это определение можно включить крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, своеобразный и новый уровень двигательных способностей, знания и навыки в плавании, мотивы и умения (освоенные способы плавания) вести физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, предпосылки для самостоятельных занятий, а так же прикладную значимость в плавании на открытых водоемах в периоды летнего отдыха.

Программа «Плавание» предназначена для обучения обучающихся первоначальным навыкам плавания. В ней выделяется 1 учебный курс: «Учусь плавать»

Особенностью данной дополнительной образовательной программы можно считать то, что она направлена не только на укрепление здоровья и развитие общефизических навыков ребенка, но и способствует устранению чрезмерной возбудимости и раздражительности, укреплению нервной системы.

Возраст детей: предлагаемая программа предназначена для обучающихся младшего школьного возраста – 7-10 лет.

К занятиям допускаются все желающие (указанных в возрастной категории детей), не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям плаванием.

Формы занятий: индивидуальные, групповые, командные.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Наименование учебного курса	Кол-во часов	Формы промежуточной аттестации
«Учусь плавать»	34	Выполнение игровых упражнений

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Начало реализации программы – 02.09.2024 года.

Окончание – 31.05.2025 года.

Продолжительность - 34 недели.

Регламент образовательного процесса - 1 занятие в неделю

Продолжительность занятий - 40 минут

Организация занятий - вторая половина дня.

Сроки промежуточной аттестации – на последнем занятии по курсу.

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Требования безопасности на занятиях плаванием.

Вход в воду прыжком с бортика или тумбы «солдатином». Скольжение на груди.

Игровые упражнения. Передвижения по дну бассейна различными способами. Скольжение на груди. Свойства водной среды. Погружение в воду, задержка дыхания.

Скольжение на груди.

Игровое упражнение «Поплавок» Кроль на груди. Игра «Винт».

Игровое задание «Медуза». Кроль на груди. Игра «Винт». Игровое задание «Звездочка».

Игра «Поезд в тоннель». Движение ног при скольжении.

Скольжение без доски с работой ног и рук. Правильный поворот головы с дыханием. Плавание на груди с работой рук и ног.

Скольжение и плавание на спине. Игра «Слушай сигнал».

Скольжение и плавание на спине. Игра «Кто быстрее спрячется».

Совершенствование умений в плавании на груди и на спине с полной координацией движений.

Техника движений руками.

Кроль на спине.

Согласованное движение руками и ногами при плавании кролем на спине. Техника плавания на спине с различными связками элементов.

Кроль на груди, кроль на спине.

Совершенствование умений плавать кролем на груди, кролем на спине с полной координацией движений и правильным дыханием.

Промежуточная аттестация. Выполнение игровых упражнений.

5. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Формой промежуточной аттестации является выполнение игровых упражнений, направленных на формирование умения держаться на воде, выполнять заданные упражнения, проплыть дистанцию 25 метров.

Специальные игровые упражнения:

- упражнение «Поплавок»: сделать глубокий вдох, присесть, обхватить голени руками, подбородок прижать к груди (сгруппироваться) и в этом положении всплыть спиной вверх;
- упражнение «Медуза»: выполнить «поплавок», всплыть на поверхность воды, выпрямить руки и ноги;
- разгруппироваться;
- упражнение «Звездочка»: выполнить «поплавок», всплыть на поверхность воды и развести руки и ноги в стороны, задержав дыхание.

Формы аттестации

Система оценки результатов освоения программы включает в себя контроль знаний, умений и навыков учащихся в форме выполнения игровых упражнений.

6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Программа реализуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, учебным планом. Учебный план рассчитан на 34 недели в учебном году.

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в плавательном бассейне МБОУ СОШ № 4 города Усмани Усманского муниципального района Липецкой области имени академика Н.Г. Басова

Инвентарь и оборудование:

Бассейн оборудован следующим инвентарем:

Основное оборудование:

- стеллажи для хранения инвентаря для плавания -2 шт,
- поплавки цветные-5 шт,
- круги спасательные (детские облегченные) -4 шт,
- контейнеры для спортивного инвентаря-6 шт,
- коврики резиновые-5 шт,
- доски для плавания-40 шт,,
- резиновые дорожки для разбега-136 шт,
- аквапалки -20 шт.

Кадровое и методическое обеспечение программы.

Педагогическая деятельность по реализации дополнительной общеобразовательной программы осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Методические материалы для учителя:

Игровое упражнение с всплыванием и лежанием на воде:

«Винт».

Играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем (в зависимости от дальнейшей команды) поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину. Выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде. Методические указания. При выполнении поворотов руководитель дает указание играющим помогать себе гребковыми движениями рук.

«Поезд в тоннель».

Участники выстраиваются в колонну по одному («поезд»).

Двое игроков стоят лицом друг к другу, держась за руки над водой («тоннель»). Чтобы «поезд» прошёл в «тоннель», играющие поочередно подныривают.

Вариант игры: «поезд» может пройти через обруч, который держит тренер.

Усложнить задачу можно, разместив два или три «тоннеля» на некотором расстоянии друг от друга. Правила игры: нельзя толкать друг друга, встречное движение запрещается — в тоннеле одна колея, может произойти крушение.

Во время ныряния нужно обязательно открывать глаза и выполнять произвольные гребковые движения руками и ногами.

«Слушай сигнал!»

Вариант 1. Играющие соревнуются в правильном выполнении упражнений «поплавок», «медуза», лежание на спине и на груди, «винт». Каждое из них выполняется после соответствующего условного сигнала (значение сигналов оговаривается до начала игры). Побеждает тот, кто ни разу не ошибся или сделал минимум ошибок.

Вариант 2. Играют две равные по силам команды. Выигрывает команда, допустившая меньшее количество ошибок. Методические указания. Условные сигналы должны быть короткими и выразительными. Перед подачей очередного сигнала нужен промежуток времени, достаточный для отдыха.

Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде

«Кто быстрее спрячется?»

Играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу быстро приседают - так, чтобы голова скрылась под водой. Вариант игры - «Сядь на дно»: по команде ведущего участники игры пытаются сесть на дно и погружаются в воду с головой. Методические указания. Перед погружением в воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать подъемную силу воды, а также убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

7. ПЛАНРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ:

В результате освоения программы

знать:

- правила безопасного поведения на занятиях плаванием;
- как правильно входить и выходить из воды;
- как погружаться в воду с закрытыми и открытыми глазами;
- правильную работу руками и ногами при плавании кролем на груди;
- как выполнять прыжок в воду с бортика и тумбы «солдатиком»;
- правила проведения подвижных игр;
- как распределять силы на дистанции 25 м.

уметь:

- выполнять технику основных способов плавания;
- правильно входить и выходить из воды;
- погружаться в воду с закрытыми и открытыми глазами;
- задерживать дыхание под водой;

- выполнять прыжок в воду с бортика и тумбы «солдати́ком»;
- скользить по воде на животе с доской и без доски;
- выполнять игровые упражнения «Поплавок», «Медуза» и «Звездочка» ;
- плавать кролем на груди;
- проплывать дистанцию 25 м;
- играть по правилам в воде с соблюдением правил техники безопасности в подвижные игры.

8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Подвижные игры. 1-4 классы / Авт. – сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2007.
2. «Физкультурно-спортивная работа по плаванию», Черных Е.В., Кастюнин С.А. Липецк, 2008 г.
3. Физическая культура А.П.Матвеева, Москва: «Просвещение», 2010г.
4. Водные виды спорта, Булгакова Н.Ж.,М., «Академ» - 2010 г.
5. Плавание, Викулов А.Д., М., «Владос Пресс» - 2010г.
6. Игры у воды, на воде, под водой, Булгакова Н.Ж.,М., «ФиС» - 2011 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса «Учусь плавать»

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

«УЧУСЬ ПЛАВАТЬ»

В результате освоения курса обучающиеся должны

Ученик должен знать:

- правила безопасного поведения на занятиях плаванием;
- как правильно входить и выходить из воды;
- как погружаться в воду с закрытыми и открытыми глазами;
- правильную работу руками и ногами при плавании кролем на груди;
- как выполнять прыжок в воду с бортика и тумбы «солдатиком»;
- правила проведения подвижных игр;
- как распределять силы на дистанции 25 м.

Ученик должен уметь:

- выполнять технику основных способов плавания;
- правильно входить и выходить из воды;
- погружаться в воду с закрытыми и открытыми глазами;
- задерживать дыхание под водой;
- выполнять прыжок в воду с бортика и тумбы «солдатиком»;
- скользить по воде на животе с доской и без доски;
- выполнять игровые упражнения «Поплавок», «Медуза» и «Звездочка»;
- плавать кролем на груди;
- проплыть дистанцию 25 м;
- играть по правилам в воде с соблюдением правил техники безопасности в подвижные игры.

Содержание учебного курса «Учусь плавать»

Требования безопасности на занятиях плаванием.

Вход в воду прыжком с бортика или тумбы «солдатиком». Скольжение на груди.

Игровые упражнения. Передвижения по дну бассейна различными способами. Скольжение на груди. Свойства водной среды. Погружение в воду, задержка дыхания.

Скольжение на груди.

Игровое упражнение «Поплавок» Кроль на груди. Игра «Винт».

Игровое задание «Медуза». Кроль на груди. Игра «Винт». Игровое задание «Звездочка».

Игра «Поезд в тоннель». Движение ног при скольжении.

Скольжение без доски с работой ног и рук. Правильный поворот головы с дыханием.

Плавание на груди с работой рук и ног.

Скольжение и плавание на спине. Игра «Слушай сигнал».

Скольжение и плавание на спине. Игра «Кто быстрее спрячется».

Совершенствование умений в плавании на груди и на спине с полной координацией движений.

Техника движений руками.

Кроль на спине. Кроль на спине.

Согласованное движение руками и ногами при плавании кролем на спине. Техника плавания на спине с различными связками элементов.

Кроль на груди, кроль на спине.

Совершенствование умений плавать кролем на груди, кролем на спине с полной координацией движений и правильным дыханием.

Промежуточная аттестация: выполнение игровых упражнений

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема занятия	Кол. часов
1	Требования безопасности на занятиях плаванием. Вход в воду прыжком с бортика или тумбы «солдатиком». Скольжение на груди.	2
2	Игровые упражнения. Передвижения по дну бассейна различными способами. Скольжение на груди.	2
3	Свойства водной среды. Погружение в воду, задержка дыхания. Скольжение на груди.	2
4	Игровое упражнение «Поплавок». Кроль на груди. Игра «Винт».	2
5	Игровое задание «Медуза». Кроль на груди. Игра «Винт».	2
6	Игровое задание «Звездочка». Кроль на груди и. Игра «Поезд в тоннель».	2
7	Движение ног при скольжении. Скольжение без доски с работой ног и рук.	2
8	Правильный поворот головы с дыханием. Плавание на груди с работой рук и ног.	2
9	Скольжение и плавание на груди. Игра «Слушай сигнал».	2
10	Скольжение и плавание на спине. Игра «Кто быстрее спрячется».	2
11	Совершенствование умений в плавании на спине с полной координацией движений.	3
12	Техника движений руками. Кроль на груди, кроль на спине.	2
13	Кроль на груди, кроль на спине.	2
14	Согласованное движение руками и ногами при плавании кролем на груди. кролем на спине.	2
15	Техника плавания на груди с различными связками элементов. Кроль на груди, кроль на спине.	2
16	Совершенствование умений плавать кролем на груди и кролем на спине с полной координацией движений и правильным дыханием.	2
17	Промежуточная аттестация: выполнение игровых упражнений	1
ВСЕГО: 34		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Краткое содержание занятия	Дата проведения занятия	
		План	Фактически
1.	Требования безопасности на занятиях плаванием. Вход в воду прыжком с бортика или тумбы «солдатиком».		
2.	Скольжение на груди		
3.	Игровые упражнения		
4.	Передвижения по дну бассейна различными способами. Скольжение на груди.		
5.	Свойства водной среды. Погружение в воду, задержка дыхания. Скольжение на груди.		
6.	Погружение в воду, задержка дыхания. Скольжение на груди.		
7.	Игровое упражнение «Поплавок» Игра «Винт».		
8.	Кроль на груди. Игра «Винт».		
9.	Игровое задание «Медуза». Игра «Винт».		
10.	Кроль на груди.		
11.	Игровое задание «Звездочка».		
12.	Кроль на груди Игра «Поезд в тоннель».		
13.	Движение ног при скольжении. Скольжение без доски с работой ног и рук.		
14.	Движение ног при скольжении. Скольжение без доски с работой ног и рук.		
15.	Правильный поворот головы с дыханием.		
16.	Плавание на груди с работой рук и ног.		
17.	Скольжение и плавание на груди. Игра «Слушай сигнал».		
18.	Скольжение и плавание на груди. Игра «Слушай сигнал».		
19.	Скольжение и плавание на спине.		
20.	Скольжение и плавание на спине. Игра «Кто быстрее спрячется».		
21.	Совершенствование умений в плавании на спине с полной координацией движений.		
22.	Совершенствование умений в плавании на спине с полной координацией движений.		
23.	Совершенствование умений в плавании на спине с полной координацией движений.		
24.	Техника движений руками. Кроль на груди, кроль на спине.		
25.	Техника движений руками. Кроль на спине		
26.	Кроль на груди. Кроль на спине		
27.	Кроль на груди. Кроль на спине		
28.	Согласованное движение руками и ногами при плавании кролем на груди, кролем на спине		
29.	Согласованное движение руками и ногами при плавании кролем на груди		
30.	Техника плавания на груди с различными связками элементов. Кроль на груди.		
31.	Техника плавания на груди с различными связками элементов. Кроль на груди.		