

# Дополнительная общеразвивающая программа

## «Плавание»

2-8 классы

### Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа «Плавание» рассчитана на одногодичный цикл обучения детей в возрасте от 11 до 18 лет, 1 час в неделю всего 34 часа

Программа составлена на основе программы по физической культуре М.Я.Виленского, В.И.Ляха. Москва. Просвещение .2011г.

Направленность программы физкультурно-спортивная. Уровень освоения программы – практический.

Актуальность программы. Занятия плаванием занимают особое место в физическом воспитании, физическом развитии, укреплении здоровья. Благоприятные условия для развития физических качеств и возможность предупреждения опасных ситуаций на воде ставят плавание на одно из первых мест в занятиях физической культурой. Занятия физической культурой в условиях плавательного бассейна имеют большое воспитательное, оздоровительное, лечебное и психоэмоциональное значение.

*Воспитательное значение* во многом зависит от организации процесса. Систематические занятия содействуют воспитанию у учащихся чувства коллективизма, сознательной дисциплины, настойчивости и уверенности в своих силах. Разнообразные упражнения на занятиях способствуют совершенствованию двигательных и функциональных способностей учащихся.

*Эмоциональное значение* заключается в снятии психологической напряженности, создании оптимистического настроения.

*Оздоровительно-гигиеническое значение* состоит не только в воздействии физических упражнений на организм, но и в благоприятном воздействии воды. Вода очищает и укрепляет кожу, оказывает положительное влияние на нервную систему, активизирует обмен веществ, улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Давление воды на грудную клетку вызывает усиленную деятельность мускулатуры. Ритмичное и глубокое дыхание при плавании способствует повышению подвижности грудной клетки и увеличению жизненной емкости легких.

*Лечебное значение* плавания особенно наглядно прослеживается в комплексном лечении сколиоза у детей. При плавании происходит естественная разгрузка позвоночника, исчезает асимметричная работа межпозвоковых мышц, восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков. Самовытяжение позвоночника во время скольжения дополняет разгрузку зон роста. Одновременно укрепляются мышцы позвоночника и всего скелета, совершенствуется координация движений, воспитывается чувство правильной осанки.

**Цель:** всестороннее физическое развитие и вовлечение учащихся в двигательную деятельность.

**Задачи:**

1. Выработать у учащихся положительный интерес к занятиям плаванием.
2. Овладеть жизненно необходимыми навыками плавания.
3. Обучать и совершенствовать технику основных стилей спортивного плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс).
4. Укреплять здоровье учащихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность
5. Прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спортивного плавания.
6. Развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на высоком уровне на протяжении всех лет обучения в школе.
7. Воспитывать высокие нравственные качества: чувство коллективизма, взаимопомощи, любовь к Родине.

### **Планируемые результаты освоения программы**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

#### Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

#### Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий плаванием;

- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми; сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов стилей плавания, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

#### Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития плавания, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека;
- представление о том, какие стили плавания;
- представление о том, что такое основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений;
- представление об измерении уровня развития основных физических качеств;
- измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками плавания и соревнований, □ бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения занятий;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения плавания и соревнований;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;
- выполнение технических действий из стилей плавания, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

#### **Содержание курса.**

В программе выделено три раздела:

- Основы знаний.
- Общая физическая подготовка.
- Специальная подготовка.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; об избранном виде спорта, правиле гигиены и техники безопасности, поведение экстремальной ситуации.

В разделе «общефизическая подготовка» представлен материал, способствующий формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по плаванию способствующий обучению и совершенствованию техники основных стилей спортивного плавания (кроль на груди , кроль на спине, брасс).

**Содержание программы** отражено в учебном плане и содержании учебно-тематического плана.

#### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Раздел 1. «Основы знаний»</b>		<b>4</b>	<b>4</b>		
1.	Правила личной гигиены.	1	1	0	Опрос
2.	Правила поведения в бассейне	1	1	0	Опрос
3.	Правила поведения на воде	1	1	0	Опрос
4.	Начальное понятие о стилях плавания	1	1	0	Опрос

<b>Раздел 2. «Общая физическая подготовка»</b>		4			
5.	Упражнения для развития выносливости	2	0	2	Наблюдение
6.	Упражнения для развития силовых качеств	1	0	1	Наблюдение
7.	Упражнения для развития быстроты	1	0	1	Наблюдение
<b>Раздел 3 « Специальная подготовка.»</b>		26		26	
	Упражнения для плавания (кроль на груди)	10		5	Наблюдение
	Упражнения для плавания (кроль на спине)	10		5	Наблюдение
	Упражнения для плавания (брасс)	6		5	Наблюдение
<b>Итого</b>		34	x	x	

### Содержание учебного плана.

#### 1-й и 2-й год обучения.

#### **Раздел: 1. «Ознакомительные занятия».**

##### Тема 1. «Правила личной гигиены».

Теория: Гигиенические требования к пловцу. Влияние плавания на организм человека. Значение систематичности занятий плаванием.

Формы контроля: ответы на вопросы, наблюдение.

##### Тема 2. «Правила поведения в бассейне».

Теория: Сообщение детям знаний о воде, бассейне, правилах поведения и безопасности в бассейне.

Формы контроля: ответы на вопросы, наблюдение.

### Тема 3. «Правила поведения на воде».

Теория: Сообщение детям знаний об открытых водоёмах, правилах поведения и безопасности в открытых водоёмах, первая помощь утопающим и при травмах.

Формы контроля: ответы на вопросы, наблюдение.

### Тема 4. «Начальное понятие о стилях плавания».

Теория: Виды и техника основных видов плавания.

Формы контроля: ответы на вопросы, наблюдение.

## **Раздел: 2. «Подготовительные занятия».**

### Тема 5. «Подготовительные упражнения на суше».

Практика: Строевые упражнения, ходьба и бег. Основные строевые упражнения на месте и в движении, применяемые для организации детей.

Воспитание чувства, темпа, ритма, координированности, формирования правильной осанки. Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках пятках. Ходьба в приседе и полуприседе. Сочетание ходьбы с различными движениями рук. Элементы спортивной ходьбы: ходьба выпадами, ходьба и бег скрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношения шагов и дыхания.

Формы контроля: наблюдение.

### Тема 6. «Подготовительные упражнения на освоение с водой».

Практика: Погружения в воду с задержкой дыхания (с опорой и без), открывания глаз в воде, перемещения по дну шагом, бегом, прыжками.

Формы контроля: наблюдение.

### Тема 7. «Упражнения на дыхание».

Практика: Задержка дыхания, выдохи в воду в различных положениях, погружения с задержкой дыхания.

Формы контроля: наблюдение.

## **Раздел: 3. «Обучение плаванию».**

### Тема 8. «Элементарное передвижение в воде».

Практика: Освоение привыкания к воде, погружения в воду с задержкой дыхания (с опорой и без), открывания глаз в воде, перемещения по дну шагом, бегом, прыжками, элементарные движения в воде.

Формы контроля: наблюдение.

#### Тема 9. «Погружение».

Практика: Погружение в воды в различных положениях.

Формы контроля: наблюдение.

#### Тема 10. «Обучение работе рук и ног в плавании кролем на груди и на спине».

Практика: Обучение работе ног, рук, дыханию и координации движений при плавании кролем на груди и на спине.

Формы контроля: наблюдение.

#### Тема 11. «Совершенствование техники плавания кролем на спине, на груди с работой ног».

Практика: Плавание с полной координацией движений двух-, четырех-, и шестиударным кролем. Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него – акцент на качественном длинном гребке). Плавание кролем с задержкой дыхания (на отрезках 10-15 м.). Плавание с двухсторонним дыханием (вдох на каждый третий и пятый гребок). Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различным исходным положением рук (руки вытянуты вперед; одна вперед, другая – вдоль туловища; обе вдоль туловища). Плавание кролем на груди с подменой гребка левой рукой, правая вдоль туловища.

Формы контроля: наблюдение.

#### Тема 12. «Упражнения на освоение спортивной техники плавания брассом».

Практика: Обучение работе ног, рук, дыханию и координации движений при плавании брассом.

### **Раздел 4. «Оздоровительное плавание».**

#### Тема 13. «Игры с плаванием различными стилями»

Практика: Применение знаний и навыков плавания на практике.

Формы контроля: наблюдение.

#### **2-й обучения.**

### **Раздел: 3. «Обучение плаванию».**

#### Тема 8. «Совершенствование спортивной техники плавания кролем на груди, на спине».

Практика: Плавание с полной координацией движений двух-, четырех-, и шестиударным кролем. Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него – акцент на качественном длинном гребке). Плавание кролем с задержкой дыхания (на отрезках 10-15 м.). Плавание с двухсторонним дыханием (вдох на каждый третий и пятый гребок). Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различным исходным положением рук (руки вытянуты вперед; одна вперед, другая – вдоль туловища; обе вдоль туловища). Плавание кролем на груди с подменой гребка левой рукой, правая вдоль туловища.

Формы контроля: наблюдение.

**Раздел 4. «Оздоровительное плавание».**

Тема 11. «Игры с плаванием различными стилями»

Практика: Применение знаний и навыков плавания на практике.

Формы контроля: наблюдение.



**Календарный учебный график.**

раздел	сен- тябрь	ок- тябрь	ноябрь	декабрь	январь	фев- раль	март	апрель	май
какой	Кол-во часов								

### Тематическое планирование

Основная направленность	Программный материал	Количество часов
Основы знаний	Название плавательных упражнений, способов плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации.	4
Общая физическая подготовка       Специальная подготовка  На основании умений плавать и развитие координатных способностей	Развитие выносливости	1
	Учебно-тренировочная игра Развитие силы	1
	Бег на развитие выносливости	1
	Развитие быстроты	1
	Работа ног и рук ( способ кроль на груди)	3
	Кроль на груди 13*10	4
	Старты, повороты	1
	Проплывание до 800 м	2
	Кроль на груди, работа ног	2
	Кроль на спине	3
	Старты и повороты	1
Кроль на груди до 2000 м	3	

	Свободное плавание	3
	Кроль на груди до 1000 м	1
	Кроль на спине, работа рук	3
	Проплывание отрезков 10*12	2
	Работа рук (брасс)	1
	Проплывание отрезков до 800 м кроль на груди	1
	Проплывание до 500 м к/с	1
	Проплывание до 1000 м ( брасс)	1
	Эстафеты	3

Раздел программы	Количество часов
Основы знаний	4
Общая физическая подготовка	15
Специальная подготовка	15

## **Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса**

Школьный бассейн ,плавательные доски, лопатки, ласты ,мячи резиновые ,нудлсы, гантели)

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. Просвещение, 2014

Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект. - 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011. - (Стандарты второго поколения).

### **2.2. Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение:**

Для реализации программы в учреждении имеется:

-плавательная ванна –12,5 метров х 2 дорожки

Для реализации программы в учреждении имеется необходимый инвентарь и оборудование:

- доска для плавания - 10 шт.
- мячи игровые - 4 шт.
- секундомер - 1 шт.
- медицинские весы - 1 шт.
- скакалки - 5 шт.
- обруч гимнастический - 2 шт.
- игрушки – 10 шт.
- тонущие игрушки разного вида и размера - 20 шт.
- очки для плавания – 5 шт.

#### **Информационное обеспечение:**

- Интернет-источники - <http://www.ukzdor.ru/plavanie.html>
- Иллюстрации с изображением водных видов спорта.
- Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.
- Карточка игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.

- Комплексы дыхательных упражнений.
- Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.

**Кадровое обеспечение:** реализацию программы могут осуществлять учителя физической культуры, имеющие соответствующую квалификацию (тренер по плаванию).

### **2.3. Формы аттестации:**

- педагогическое наблюдение;
- опрос;
- прием нормативов ОФП и СФП;
- врачебный метод.

### **Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:**

- аналитическая справка;
- грамоты, дипломы;
- протоколы соревнований;
- журнал посещаемости;
- фото;
- отзывы детей и родителей.

### **Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:**

- соревнования;
- открытое занятие.

### **2.4. Оценочные материалы.**

Результаты успешного освоения программы отслеживаются путем проведения вводного, текущего, промежуточного и итогового мониторинга.

Вводный мониторинг проводится в течении сентября первого года обучения. Его цель – определение уровня подготовки детей в начале обучения, начальное диагностирование.

Форма: Тестовые задания (мониторинг)

1. Скольжение на груди.
2. Скольжение на спине.
3. Плавание с плавательной доской при помощи движений ног способом кроль на груди.
4. Плавание произвольным способом.

## **2.5. Методические материалы.**

Форма обучения по программе – очная.

### **Методы обучения:**

- показ, разучивание, имитация упражнений;
- использование средств наглядности;
- исправление ошибок;
- подвижные игры на суше и в воде и другие игровые приемы;
- индивидуальная страховка и помощь;
- круговая тренировка;
- оценка (самооценка) двигательных действий;
- соревновательный эффект.

### **Формы организации образовательного процесса:**

- теоретические занятия;
- практические занятия;
- упражнения;
- игры, игровые упражнения;
- участие в турнирах и соревнованиях.

### **Формы организации учебного занятия:**

- групповая работа;
- индивидуальная работа;
- самостоятельная работа;
- практическая игровая деятельность;
- работа в парах;
- педагогическое сообщение;
- педагогический инструктаж;
- объяснение;
- беседа.

### **Педагогические технологии, используемые при реализации программы:**

технология группового обучения, коллективного взаимообучения, дифференцированного обучения, развивающего обучения, проблемного обучения, игровой деятельности, коммуникативная технология деятельности, здоровьесберегающая технология.

### **Алгоритм учебного занятия:**

- 1) Организационный момент включает построение, расчет, рапорт, отметка присутствующих и др..
- 2) Краткое повторение пройденного.
- 3) Упражнения на суше для разминки.
- 4) Показ и выполнение имитационных упражнений.
- 5) Поименная переключка (перед входом в воду).
- 6) Упражнения для изучения и освоения элементов техники способов плавания и их согласования.
- 7) Упражнения для совершенствования техники изучаемого способа плавания.
- 8) Игры и развлечения в воде.
- 9) Подведение итога.

### **Дидактические материалы:**

Задания, упражнения.

### **2.6. Список литературы.**

1. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб. : «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.-80 с.
2. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар - сауна: Методическое пособие/ Коллектив авторов, под ред. Б. Б. Егорова. - М. : Издательство «ГНОМ и Д», 2004.- 160 с.
3. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. сада – М. : Просвещение, 1985.-80 с.
4. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада и родителей-М. : Просвещение, 1991.-159 с.
5. Программы начального обучения плаванию/ Под ред. С. И. Ежиковой – Москва, 1983.- 70 с.
6. Лоурэнс Д. М. Акваэробика. Упражнения в воде. М; 2000.
7. Яковлева С. А. Игры и обучение плаванию младших дошкольников. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 96.
8. Рокосовская Л. Г. Обучение плаванию способом брасс. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 55.

9. Аскарова Г. Н. Использование нестандартного оборудования в обучении дошкольников плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 38.
10. Есипова С. Н. Взаимодействие ДОУ и семьи по обучению детей плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 94.
11. Полунина Н. С. Обучение детей танцам на воде с элементами синхронного плавания. // Инструктор по физкультуре. – 2010. – с. 98.
12. Яблонская С. В., Циклис С. А. Физкультура и плавание в детском саду. – М., 2008.

#### **Литература для родителей.**

1. Фирсов З. П. Плавание для всех. – М., 1983.
2. Булгакова Н. Ж. Учите детей плавать. – М., 1977.
3. Левин Г. Плавание для малышей. – М., 1974.
4. Горбунов В. В. Вода дарит здоровье. – М., 1990.
5. Литвинов А. А., Иванчин Е. В. Азбука плавания. – СПб. 1995.
6. Интернет. Федеральный портал «Дополнительное образование детей»  
<http://www.vidod.edu.ru>