

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. СТОРОЖЕВОЕ
УСМАНСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ**

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
протокол №2 от 31.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом по МБОУ СОШ с. Сторожевое
№ 188 от 31.08.2024г.

_____ Т.С.Коровина.

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Плавание»**

Составитель: Коробкина Анжелика Леонидовна,
педагог дополнительного образования

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Раздел	Страница
1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебный план	4
3.	Календарный учебный график	4
4.	Содержание программы	5
5.	Оценочные и методические материалы	5
6.	Организационно-педагогическое обеспечение	6
7.	Планируемые результаты	7
8.	Список литературы	7
9.	Рабочая программа курса «Учусь плавать»	8

1. Пояснительная записка

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

- Законом Российской Федерации от 29.12.2012 №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

- Санитарными правилами [СП2.4.3648-20](#) "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный N 61573), действующие до 1 января 2027 года.

- Положением о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы с. Сторожевое Усманского муниципального района Липецкой области.

Новизна и актуальность программы

Плавание – один из тех видов спорта, который разносторонне влияет на развитие организма человека. Навыки плавания жизненно необходимы и детям, и взрослым в их повседневной жизни. Не менее важно и оздоровительное значение плавания. Правильно организованные занятия плаванием разносторонне развивают человека, способствуют формированию силы, ловкости, быстроты и выносливости.

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.

Программа построена в соответствии с принципами:

1. *Систематичность.* Занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе. Следует учитывать, что регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические.

2. *Доступность.* Объяснение и показ упражнений педагогом дополнительного образования по плаванию, их выполнение и физическая нагрузка должны быть доступны детям.
 3. *Активность.* На занятиях необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений. Это позволит разнообразить занятия, повысить активность обучающихся и сделать интересным процесс обучения.
 4. *Наглядность.* Любое объяснение на занятиях сопровождается показом упражнений.
 5. *Последовательность и постепенность.* Программа основывается на общепедагогической установке - путь от простого к сложному. Программа позволяет детям увидеть результат своего труда, каждый последующий этап работы является новой ступенькой, позволяющей воспитанникам чувствовать движение вперед.
- Программа «Плавание» предназначена для обучения обучающихся первоначальным навыкам плавания. В ней выделяется 1 учебный курс: «Учимся 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.

Численность объединения - 10 человек.

2. Учебный план

Наименование учебного курса	Количество часов	Формы промежуточной аттестации
Учусь плавать	34	выполнение игровых упражнений

3. Календарный учебный график

Продолжительность занятий – 45 минут

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБОУ СОШ с. Сторожевое в свободное от основных учебных занятий время.

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 специальных 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.

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий среднее специальное педагогическое образование в области физической культуры. Имеет стаж работы 40 лет, первую квалификационную категорию. Регулярно проходит курсы повышения квалификации, не реже одного раза в три года.

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 «поплавки», «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 попытаются 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. Планируемые 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 «солдатиком»;
- 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», 2010

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. СТОРОЖЕВОЕ УСМАНСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ**

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
протокол №2 от 30.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом по МБОУ СОШ с. Сторожевое
№ 188 от 30.08.2024г.

_____ Т.С.Коровина.

Рабочая программа
учебного курса «Учусь плавать»
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Плавание»

Планируемые результаты 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 «солдатином». 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-тематический план курса «Учусь плавать»

№ п/п	Краткое содержание занятия	Дата проведения занятия	
		План	Факт
1.	Требования безопасности на занятиях плаванием. Вход в воду прыжком с бортика или тумбы «солдатином».		
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.		

32.	Совершенствование умений плавать кролем на груди и кролем на спине с полной координацией движений и правильным дыханием.		
33.	Совершенствование умений плавать кролем на груди и кролем на спине с полной координацией движений и правильным дыханием.		
34	Промежуточная аттестация: выполнение игровых упражнений		