

Российская Федерация
Ставропольский край
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с углубленным
изучением отдельных предметов № 29 "Гармония"
(МБОУ СОШ № 29 "Гармония")

Принята на заседании
педагогического совета
от « 30 » 08 2023 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 29 «Гармония»
О.К.Асриян
« 30 » 08 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
"Учимся плавать" на 2023-2024 учебный год.

Возраст обучающихся 10 лет и старше
Срок реализации: 1 год.

Педагог дополнительного образования:
Старовойтова П.Д

г. Пятигорск

Пояснительная записка

Плавание – один из уникальных видов физических упражнений, связанных с оздоровительным и закаливающим воздействием на человека водной среды. Особенно это воздействие благотворно для растущего организма детей:

- улучшается состояние сердечно -сосудистой системы;
- укрепляет дыхательную мускулатуру;
- увеличивает жизненную емкость легких;
- положительно влияет на состояние центральной нервной системы.

Занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм, повышая его сопротивляемость простудным заболеваниям.

Актуальность

Умение плавать относится к числу жизненно необходимых навыков. Плавание является универсальным средством разностороннего воздействия на организм человека. Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей.

Правильное физическое воспитание ребенка немыслимо без закаливания его организма. Наиболее действенным является закаливание водой. В настоящее время перед нашим государством достаточно остро стоят проблемы здоровья подрастающего поколения, воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни, здоровом досуге. Среди других массовых видов спорта ,на наш взгляд, плавание сочетает возможность гармоничного развития организма, ярко выраженную оздоровительную направленность, важное прикладное значение, эмоциональную притягательность водной среды.

Новизна

Разработанная программа включает в себя не только обучение технике плавания, но и является лучшим средством профилактики простудных заболеваний, способствует воспитанию силы воли и физической выносливости, создаёт прекрасные условия для улучшения работы системы органов кровообращения, развивает дыхательную и сердечно -сосудистую системы.

Данная программа содержит два направления:

- *оздоровительное;*
- *игровое.*

Оздоровительное - осуществляет физкультурно-оздоровительную и воспитательную работу, направленную на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники плавания.

Игровое – способствует в процессе игр занимающимся выполнять достаточно интенсивную физическую работу, однако вследствие высокой эмоциональности и увлечения игрой дети и подростки легко переносят большие нагрузки, это содействует физическому развитию, укреплению здоровья и закаливанию. Участие в играх помогает проявлять самостоятельность и инициативность,

В программе предусмотрено ознакомление и повторение элементов техники плавания:

1. Формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);
2. Развитие быстроты выполнения движений на стартовый сигнал, высокого темпа движения ногами в кроле на груди и на спине при облегченных условиях их движений;

3. Развитие силовых возможностей, общей выносливости при использовании подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала подвижных и спортивных игр.

Цели и задачи:

Цель программы:

- формирование у учащихся здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и плаванием.

Задачи:

Обучающие: закрепление основных элементов техники плавания, обучение простым прыжкам в воду, правилам, тактике игр.

Развивающие: укрепление здоровья и закаливание организма, развитие координационных возможностей у обучающихся, развитие основ физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых).

Воспитывающие: формирование характера, развитие чувства товарищества, дисциплинированности, умение критически оценивать свои поступки, подчинять свои интересы интересам коллектива.

Средства и методы обучения:

- словесные;
- наглядные;
- практические;
- игровой соревновательный метод;
- метод непосредственной помощи.

Средства обучения плаванию:

- пенопластовые доски;
- колобашки;
- секундомер;

Каждый ученик должен уметь:

- владеть техникой плавания кроль на груди, кроль на спине, брасс;
- организовать со сверстниками игры на воде и гарантировать их безопасность;
- проплывать под водой с открытыми глазами;
- проплыть кролем на груди, спине, брасом 50-100 метров;
- проплывать вольным стилем 100 м.
- владеть организаторскими навыками;
- работать самостоятельно с комплексами упражнений,
- выполнять прыжки с тумбочки,

Программа предусматривает проведение традиционных соревновательных уроков, игровых.

Курс обучения плаванию состоит из 216 часов по 2 часа 3 дня в неделю в течение года:

- СФП 134 часа;
- ОФП 70 часов;
- соревнования 2 часа;
- теоретическая подготовка 10 часов

Занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть проводится на суше и включает в себя объяснение задач, выполнение общеразвивающих и специальных упражнений. Все это способствует созданию благоприятных условий для функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем организма и подготавливает его к выполнению более сложных упражнений в основной части урока.

В основной части дети овладевают элементами техники новых двигательных действий, повышая скоростные возможности пловца, изучают технику плавания спортивными способами, используя спортивный инвентарь и специальные комплексы упражнений, решающие конкретную двигательную задачу (развитие амплитуды, увеличение темпа, правильное чередование напряжения и расслабления мышц и др.), используя элементы спортивных и подвижных игр. Интерес учащихся и эмоциональный настрой возрастает, что способствует большей продуктивности урока. А это ведет к развитию силовых возможностей, общей выносливости, внимательности, координации движений и др.

В заключительной части после выполнения большого объема работы учащиеся выполняют упражнения или играют в игры с малыми по величине нагрузками, которые интенсифицируют процессы восстановления. Подводятся итоги урока.

Календарно-тематический план

№	Месяц	Тема занятия	Кол-во часов	
			теория	практика
1	Сентябрь	Правила посещения плавательного бассейна.	2	
2	Сентябрь	Техника безопасности во время занятий по плаванию.	2	
3	Сентябрь	История развития плавания.	2	
4	Сентябрь	Освоение специальных упражнений.		2
5	Сентябрь	Обучение ноги кроль на груди держатся за поручень		2
6	Сентябрь	Обучение ноги кроль на груди держатся за поручень		2
7	Сентябрь	Упражнения лёжа на груди «поплавок» «звёздочка»		2
8	Сентябрь	Упражнения лёжа на груди «поплавок» «звёздочка»		2
9	сентябрь	Упражнения лёжа на груди «поплавок» «звёздочка»		2
10	Октябрь	Обучение техники плавания кроль на груди		2
11	Октябрь	Техника безопасности во время занятий		2
12	Октябрь	Техника безопасности во время занятий		2
13	Октябрь	Обучение техники плавания кроль на спине. Вдох, выдох		2
14	Октябрь	Обучение техники плавания кроль на спине. Вдох, выдох.		2
15	Октябрь	Обучение техники плавания кроль на спине. Вдох, выдох.		2
16	Октябрь	Обучение ноги кроль на груди с доской		2
17	Октябрь	Обучение ноги кроль на груди с доской. Прыжки с бортика		2
18	Октябрь	Обучение ноги кроль на груди с доской. Прыжки с бортика		2
19	Октябрь	Обучение ноги кроль на груди с доской. Прыжки с бортика.		2
20	Октябрь			2
21	Октябрь	Упражнения кроль на груди в координации.		2
22	Октябрь	Упражнения кроль на груди в координации.		2
23	Октябрь	Плавание кролем на груди в полной координации (на задержке дыхания) после отталкивания от бортика из и.п. Игры в воде		2
24	Ноябрь	Закрепление техники плавания кроль на груди. Игры в воде		2
25	Ноябрь	Закрепление техники плавания кроль на груди. Игры в воде		2
26	Ноябрь	Закрепление техники плавания кроль на спине Игры в воде		2
27	Ноябрь	Закрепление техники плавания кроль на спине Игры в воде		2
28	Ноябрь	Закрепление технике плавания кроль на спине Игры в воде		2
29	Ноябрь	Совершенствование умений: плавать кролем на груди и на спине с помощью движений ногами и различными гребковыми движениями руками: с помощью движений одними ногами в согласовании с правильным дыханием.		2
30	Ноябрь	Обучение кроль на спине с помощью ног.		2
31	Ноябрь	Обучение кроль на спине с помощью ног.		2
32	Ноябрь	Упражнение на гибкость.		2

33	Ноябрь	Обучение кроль на спине с помощью ног.		2
34	Ноябрь	Упражнение кроль на груди в координации. Вдох, выдох.		2
35	Ноябрь	Упражнение на гибкость. Проплыть 25 м. с досечкой на спине ноги кроль.		2
36	Декабрь	Проплыть 25 м. с досечкой на спине ноги кроль.		2
37	Декабрь	Проплыть 25 м. с досечкой на спине ноги кроль.		2
38	Декабрь	Упражнение на гибкость. Проплыть 25 м. с досечкой ноги кроль.		2
38	Декабрь	Проплыть 25 м. с досечкой ноги кроль.		2
40	Декабрь	Проплыть 25 м. с досечкой ноги кроль.		2
41	Декабрь	Упражнение на гибкость. Проплыть на спине в координации.		2
42	Декабрь	Праздник на воде.		2
43	Декабрь	Эстафеты		2
44	Декабрь	Упражнение на гибкость. Обучение техники ноги брасс с досечкой.		2
45	Декабрь	Обучение техники ноги брасс с досечкой. Вдох, выдох.		2
46	Декабрь	Обучение техники ноги брасс с досечкой. Вдох, выдох.		2
47	Декабрь	Упражнение на гибкость. . Старты, повороты.		2
48	Январь	Обучение техники руки брасс с досечкой. Старты, повороты.		2
49	Январь	Упражнения брасс на технику.		2
50	Январь	Упражнение на гибкость. Упражнения брасс на технику.		2
51	Январь	Проплыть брасс 25 м. в полной координации.		2
52	Январь	Проплыть брасс 25 м. в полной координации.		2
53	Январь	Упражнение с резиной на руках. Проплыть брасс 25 м. в полной координации		2
54	Январь	Скольжение, руки вдоль туловища. Вдох, выдох.		2
55	Январь	Скольжение, руки впереди подключая ноги.		2
56	Январь	Скольжение, руки впереди подключая ноги брасс		2
57	Январь	Упражнения с гребком, выполняемым одновременно правой и левой рукой		2
58	Январь	Упражнения ноги кроль и подключая ноги.		2
59	Февраль	упражнение с резиной. Упражнения ноги кроль и подключая ноги.		2
60	Февраль	Проплыть кроль в координации 25 м.		2
61	Февраль	Игры на воде. Эстафеты.		2
62	Февраль	Игры на воде. Эстафеты.		2
63	Февраль	«Кто быстрее» «Караси и шуки» «Кто дальше проскользит».		2
64	Февраль	Эстафеты.		2
65	Февраль	Работа брасс с помощью ног. 4*25 метров		2
66	Февраль	Работа брасс с помощью ног. 4*25 метров		2
67	Февраль	Работа брасс с помощью ног. 4*25 метров		2
68	Февраль	Работа брасс с помощью ног. 4*25 метров		2
69	Февраль	Работа брасс с помощью рук. 4*25 метров		2
70	Февраль	Работа брасс с помощью рук. 4*25 метров		2
71	Март	Проплыть брасс в координации		2
72	Март	Проплыть брасс в координации		2

73	Март	Проплыть брасс в координации.		2
74	Март	Разминка 4 по 100 комплекс. Проплыть под водой кто дальше		2
75	Март	Разминка 4 по 100 комплекс. Проплыть под водой кто дальше		2
76	Март	Вдох, выдох, скольжение.		2
77	Март	Силовые упражнение на ноги. Морской бой, кто дальше проскользит.		2
78	Март	Морской бой, кто дальше проскользить.		2
79	Март	Обучение баттерфляй с помощью рук.		2
80	Март	Упражнение на груди руки вытянуты вперед, ноги баттерфляй		2
81	Март	Обучение баттерфляй в координации.		2
82	Март	Совершенствование технического мастерства (бат)		2
83	Март	Силовые упражнение на ноги. Совершенствование технического мастерства (бат)		2
84	Апрель	Совершенствование технического мастерства (бат)		2
85	Апрель	Упражнение имитирующие движение ногами в плавание(бат).		2
86	Апрель	Упражнение имитирующие движение ногами в плавание (бат).		2
87	Апрель	Силовые упражнение на ноги. Морской бой, кто дальше проскользить.		2
88	Апрель	Обучение баттерфляй в координации.		2
89	Апрель	Обучение старты, повороты.		2
90	Апрель	Силовые упражнение на ноги. Обучение баттерфляй в координации.		2
91	Апрель	Совершенствование всеми видами плавания. Игры на воде.		2
92	Апрель	Совершенствование всеми видами плавания. Игры на воде.		2
93	Апрель	Силовые упражнение на ноги. Разминка 600м. кроль на груди. Игры на воде.		2
94	Апрель	Разминка 600м. кроль на груди. Игры на воде.		2
95	Апрель	Разминка 4*100м. комплекс. Игры на воде.		2
96	Апрель	Силовые упражнение на ноги. Разминка 4*100м. комплекс. Игры на воде.		2
97	Май	Повышение анаэробных возможностей. Спорт. игры		2
98	Май	Совершенствование технического мастерства (компл)		2
99	Май	Упражнение на гибкость. Совершенствование технического мастерства (компл)		2
100	Май	Развитие физических качеств в подвижных играх и эстафетах		2
101	Май	Развитие физических качеств в подвижных играх и эстафетах		2
102	Май	Развитие физических качеств в подвижных играх и эстафетах		2
103	Май	Обучение баттерфляй с помощью ног.		2
104	Май	Морской бой, кто дальше проскользит.		2
105	Май	Упражнение на гибкость Морской бой, кто дальше проскользит.		2
106	Май	Обучение баттерфляй с помощью ног.		2
107	Май	Обучение баттерфляй в координации.		2
108	Май	Упражнение на гибкость Обучение баттерфляй в координации		2
Итого				216

ЛИТЕРАТУРА

I. Нормативно-правовые документы

1. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена [распоряжением](#) Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р
2. СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"
3. Указ Президента РФ от 01.06.2012 № 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы»
4. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г № 273-ФЗ.

II. Основной список

1. Васильев, В. Обучение детей плаванию. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 239с.
2. Козлов, А.В. Плавание доступно всем. – М.: Просвещение, 2014. – 94 с.
3. Кошанов, А.И. Начальное обучение плаванию // Спорт в школе. – 2012. – №3. – С32.
4. Осокина, Т.И. Как научить детей плавать. – М.: Просвещение, 2013. – 79 с.
5. Осокина, Т.И., Тимофеева, Е.А., Богина, Т.Л. Обучение плаванию. – М.: Просвещение, 2014. – 159 с.

III. Интернет-ресурсы

1. Министерство образования и науки Российской Федерации - <http://www.mon.gov.ru/>
2. Вестник образования - <http://vestnik.edu.ru/>
3. Российский общеобразовательный портал - <http://school.edu.ru/>
4. [Сайт Тренеров про Обучение Плаванию](#) - <http://swim7.narod.ru/>