

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с.Девица
Усманского муниципального района Липецкой области

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета
МБОУ СОШ с.Девица
Протокол № 1
от «30» 08. 2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:
Приказ №158 от 30.08.2024г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

«Плавание»

возрастная категория детей: 11-17 лет

срок реализации: 1 год

АВТОР ПРОГРАММЫ:

Черников Сергей Алексеевич,
педагог ДО

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год
4. Содержание программы
5. Планируемые результаты
6. Оценочные и методические материалы
7. Организационно-педагогические условия
8. Методическая литература
9. Рабочие программы:
 - Рабочая программа учебного курса «Я умею плавать»

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Плавание занимает одно из первых мест по популярности среди многих видов спорта. Этот вид спорта рекомендован врачами и многие профессиональные пловцы пришли в этот вид спорта, чтобы поправить здоровье, избавиться от астмы, справиться с нарушениями сердечно-сосудистой системы, поэтому плавая, мы, прежде всего оздоравливаемся, что сегодня очень важно. Благоприятное влияние воды на здоровье человека, его работоспособность, настроение неопределимо. Под влиянием регулярных занятий плаванием улучшается деятельность нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, органов пищеварения, значительно расширяются возможности опорно-двигательного аппарата. 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. 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.

Плавание является одним из нормативов испытания (теста) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО с 1 по 11 ступени, что говорит о популярности данного вида спорта у разных возрастов населения (от 6 до 70 лет и старше).

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Плавание» (разноуровневая) направлена на физическое воспитание обучающихся, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, приобщение их к регулярным занятиям плаванием, подготовку к сдаче испытаний (тестов) ВФСК ГТО, выявление одаренных обучающихся.

Нормативно-правовые документы, на основе которых разработана дополнительная общеразвивающая программа «Плавание»

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Федеральный закон от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г. № 678-р)
- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 год (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р)
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 № 44 «Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг».
- Методические рекомендации Минобрнауки РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Письмо Министерство образования и науки России от 18.11.2015 г. (№09-3242)
- Устав МБОУ СОШ с.Девица;
- Локальные акты, регламентирующие образовательную деятельность МБОУ СОШ с.Девица.

Дополнительная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы заключается в том, что данная программа предполагает освоение содержания программы по плаванию на разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, исходя из 7 диагностики и стартовых возможностей каждого из участников программы, что повышает уровень открытости и доступности дополнительного образования.

Педагогическая целесообразность

Для многих родителей желание улучшить здоровье своего ребенка через занятия плаванием и научить своего ребенка плавать является основным мотивом для записи ребенка в детское объединение. При этом спортивная составляющая, достижение ребенком высоких результатов на соревнованиях – приобретает второстепенное значение. Подобным образом формируется отношение к занятиям и у самих детей. Реализация Программы предполагает работу с обучающимися, имеющими различный уровень подготовленности, без предъявления требований к достижению высоких результатов в спорте (в отличии от предпрофессиональных программ и программ спортивной подготовки). Данная программа позволяет удовлетворить потребность обучающихся в двигательной активности, имеет оздоровительную направленность и позволяет обучающимся заниматься любимым видом спорта, при этом не испытывая непосильных физических нагрузок.

Цель:

- создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия плаванием.

Задачи:*1. Образовательные:*

- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – плавание;
- обучить учащихся разным техникам плавания;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Отличительные особенности программы:

Разноуровневость;

На обучение по данной Программе могут быть зачислены:

- лица, желающие заниматься плаванием и оздоровительными формами физической культуры и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спортивно-оздоровительной деятельности, без учета одаренности детей, уровня их физического развития, имеющие любой уровень плавательной подготовленности;

- лица, желающие подготовиться к сдаче нормативов ВФСК ГТО;

Содержание программного материала может корректироваться в зависимости от возраста обучающихся, индивидуальных особенностей обучающихся.

Адресат программы:

Данная программа предназначена для воспитанников 11-17 лет и направлена на формирование у детей ЗОЖ,

Объем программы: 37 часов

Формы обучения и виды занятий:

Учебная работа	Воспитательная работа
<p><u>Форма организации детей на занятии:</u> групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая</p> <p><u>Форма проведения занятий:</u> практическое, комбинированное, соревновательное.</p>	<p>Общекультурный кругозор обучающихся.</p> <p>Коммуникабельность, умение контролировать себя.</p> <p>Основы коллективной деятельности.</p> <p>Основы здорового образа жизни.</p> <p>Взаимовыручка, культура общения.</p>

Срок освоения программы: 1 год

Режим занятий:

Занятие проводится 1 раз в неделю по 45 минут.

Педагогическая нагрузка: 1 час

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Плавание» рассчитана на 37 часов в год и включает в себя 1 курс.

№	Наименование курса	Количество часов	Форма промежуточной аттестации
1	Я умею плавать	37	Тестирование
Количество занятий в год		37	

Формой промежуточной аттестации по итогам освоения учебного курса «Я умею плавать» является участие каждого воспитанника в тестировании по плаванию.

3.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

Количество возрастных групп	1
Возрастной состав групп	5-10 классы (11-17 лет)
Продолжительность учебного года	34 недели
Начало учебного года	02.09.2024
Окончание учебного года	26.05.2025
Количество часов в неделю	1 час
Количество часов в год	37 часов
Организация занятий	Среда 15.00
Продолжительность занятий	45 минут
Сроки промежуточной аттестации	С 19.05.2025 по 24.05.2025

РАСПИСАНИЕ РАБОТЫ ДЕТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПЛАВАНИЕ»
в 2024-2025 учебном году

Наименование объединения	Ф.И.О. руководителя	Дни недели	Время проведения	Место проведения	Количество часов ДО	Класс
направление						
физкультурно-спортивное						
Плавание	Черников Сергей Алексеевич	Среда	15.00-15.45	Плавательный бассейн МБОУ СОШ №4 г. Усмани	1ч.	5-10

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ПЛАВАНИЕ»

Стартовый уровень	Базовый уровень
<p>Введение в программу-1 ч. Правила поведения в бассейне. Предупреждение травматизма и заболеваний при занятиях плаванием.</p>	
<p>Подготовительные упражнения-4ч</p>	
<p>Физические свойства воды, дыхание при выполнении упражнений в воде, элементарные гребковые движения руками и ногами. Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды, погружения в воду с головой, подныривание и открывание глаз в воде, всплывания и лежания на воде, выдохи в воду, скольжения.</p>	
<p>Учебные прыжки -5ч</p>	
<p>Прыжки и соскоки в воду из и.п. сидя на бортике бассейна, из упора присев, из упора присев махом рук вперед соскок в воду ногами вниз с 1125 последующим приседанием с головой под воду, прыжок в воду ногами вниз с последующим погружением с головой под воду, «солдатиком», «бомбочкой», «стрела».</p>	
<p>Игры в воде-5ч</p>	
<p>Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды, с погружением в воду и открыванием глаз в воде, с всплыванием и лежанием на воде, выдохами в воду, со скольжением и плаванием, с прыжками в воду, с мячом, с нырянием и т.п</p>	
<p>Техника плавания в/с -5ч</p>	
<p>Упражнения для изучения движений ногами и дыхания, движений руками и дыхания, общего согласования движений при плавании н/с</p>	
<p>Техника плавания н/сп-5ч</p>	
<p>Упражнения для изучения движений ногами и дыхания, движений руками и дыхания, общего согласования движений при плавании н/с.</p>	
<p>Техника плавания брасс -5ч</p>	
<p>Упражнения для изучения движений ногами и дыхания, движений руками и дыхания, общего согласования движений при плавании брасс. Совершенствование техники плавания. Упражнения на исправление ошибок в технике.</p>	
<p>Техника плавания дельфин-3ч</p>	
<p>Упражнения по технике дельфин. изучения движений ногами и дыхания, движений руками и дыхания, общего согласования движений при плавании дельфин.</p>	
<p>Техника стартов и поворотов-3ч</p>	
<p>Старт из воды. Стартовый прыжок с тумбочки. Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди и на спине. Упражнения для изучения поворота «маятником».</p>	
<p>Аттестация -1ч</p>	

Содержание упражнений

Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды

1. Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или бортик бассейна.
2. Ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно — сначала шагом, потом бегом.
3. Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег, со сменой направления движения.
4. Ходьба приставными шагами (левым и правым боком) без помощи рук с переходом на бег.
5. Ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед, кисти соединены.
6. «Кто выше выпрыгнет из воды?» Присесть, оттолкнуться ногами и руками от воды и выпрыгнуть вверх.
7. Поочередные движения ногами (как удар в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени.
8. Поочередные движения ногами (как остановка мяча внутренней стороной стопы) брассом.
9. Бег вперед с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками.
10. То же вперед спиной.
11. Стоя на дне, шлепать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулаки; ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжатыми пальцами.
12. «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять движения руками вправо-влево, вперед-назад с изменением темпа движений.
13. «Пишем восьмерки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.
14. Стоя на дне, вытянув руки вперед, повернуть кисти ладонями наружу и развести руки в стороны («раздвинуть» воду в стороны); затем повернуть кисти ладонями вниз и соединить перед грудью.
15. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, отгребая воду в стороны-назад без выноса рук из воды.
16. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять попеременные гребковые движения руками.
17. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
18. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять одновременные гребковые движения руками.
19. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.
20. Опустившись в воду до подбородка и стоя прямо (ноги на ширине плеч), выполнять движения руками перед грудью в виде «лежачей» восьмерки.
21. То же, стараясь чуть-чуть оторвать ноги от дна и удержаться на поверхности воды. С каждой новой попыткой стараться продержаться на воде как можно дольше.

Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде

1. Набрать в ладони воду и умыться лицо.
2. Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.
3. Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.
4. Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду.
5. То же, держась за бортик бассейна. воду, попытаться сесть на дно.
7. Подныривания под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.
8. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.
9. «Достань клад». Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку (шапочку), брошенную на дно бассейна.
10. Упражнение в парах – «Водолазы». Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу.
11. Упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера.

Всплывания и лежания на воде

1. Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.
2. То же, что и предыдущее упражнение, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.
3. «Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись в воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.
4. «Медуза». Выполнив упражнение «Поплавок», расслабить руки и ноги.
5. «Звездочка». Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду; руки и ноги в стороны).
6. «Звездочка» в положении на груди: несколько раз свести и развести руки и ноги.
7. Держась рукой за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика.
8. «Звездочка» в положении на спине: опуститься по шею в воду затем опустив затылок в воду (смотреть строго вверх; уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны
9. В том же исходном положении несколько раз свести и развести руки и ноги.
10. «Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - «Звездочка» в положении на груди.

Выдохи в воду

1. Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.
2. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).
3. Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду — выдох.
4. То же, опустив лицо в воду.
5. То же, погрузившись в воду с головой.
6. Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.
7. Упражнение в парах - «Насос». Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду
8. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи-выдохи- для вдоха поднимать голову вперед.
9. Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево.
10. То же, поворачивая голову для вдоха направо.
11. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево.
12. То же, поворачивая голову для вдоха направо.

Скольжения

1. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами.
2. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища.
3. То же, поменяв положение рук.
4. То же, руки вдоль туловища.
5. Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра.
6. Скольжение на спине, руки вдоль туловища.
7. То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.
8. То же, поменяв положение рук.
9. То же, руки вытянуты вперед.
10. Скольжение с круговыми вращениями тела — «винт».
11. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед; в середине скольжения сделать выдох-вдох, подняв голову вперед.
12. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища; в середине скольжения сделать выдох-вдох в левую сторону.
13. То же, поменяв положение рук; выдох-вдох в правую сторону
14. Скольжение на правом боку: в середине скольжения сделать быстрый выдох-вдох.
15. То же на левом боку

Учебные прыжки в воду

1. Сидя на бортике и уперевшись в него одной рукой, по сигналу педагога спрыгнуть в воду ногами вниз.
2. Сидя на бортике и уперевшись ногами в сливной желоб, поднять руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени, и, оттолкнувшись ногами, упасть в воду
3. Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду
4. В том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду. То же, вытянув руки вверх.
5. В том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах, оттолкнуться вверх и спрыгнуть в воду вниз ногами. Сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверх.
6. Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх (голова между руками), наклониться вперед-вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
7. То же, что и предыдущее упражнение, но согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от бортика.

Упражнения для изучения техники кроля на груди

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

1. И. п. — сидя на полу или на краю скамьи, с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.
2. И. п. — лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.
3. И. п. — сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.
4. И. п. — лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.
5. И. п. — лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.
6. И. п. — то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.
7. То же с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох — при имитации опускания лица в воду.
8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.
9. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая вдоль туловища; затем поменять положение рук.
10. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б) либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох — во время опускания лица в воду.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

1. И. п. — стоя одна рука вверху, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад — «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.
2. И. п. — стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем.
3. И. п. — то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая — у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.
4. И. п. — стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая — на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же с поворотом головы для вдоха.
5. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.

6. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.
7. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).
8. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.
9. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три-три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

Упражнения для изучения общего согласования движений

1. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая — у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.
2. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений)
3. То же с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух- и четырехударной координации движений).
4. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

Упражнения для изучения техники кроля на спине

Упражнения для изучения движений ногами

1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди
2. И. п. — лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.
3. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.
4. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.
5. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).
6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед (голова между руками).

Упражнения для изучения движений руками

1. И. п. — стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («Мельница»).
2. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.
3. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.
4. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.
5. То же при помощи попеременных движений руками.
6. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).
7. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.
8. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед. То же, поменяв положение рук.
9. Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.
10. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая вдоль туловища). После счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит над водой.

Упражнения для изучения общего согласования движений

1. И. п. — лежа на спине, правая вверху, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая — гребок, левая — пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.
2. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

3. То же с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

Упражнения для изучения техники брасса

Упражнения для изучения движений ногами

1. И. п. – сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу; развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.

2. И. п. — сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.

3. И. п. — лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.

4. И. п. — лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.

5. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.

6. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользнуть как можно дальше.

7. Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.

8. Плавание на груди, руки вытянуты вперед.

9. То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

1. И. п. — стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.

2. И. п. — стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед; плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с поднятой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания.

3. То же, но в сочетании с дыханием.

4. Скольжения с гребковыми движениями руками.

5. Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой).

Упражнения для изучения общего согласования движений

1. Плавание с раздельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через 1—2 цикла движений.

2. Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.

3. Плавание в полной координации на задержке дыхания.

4. Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через 1-2 цикла движений.

5. То же с вдохом в конце гребка Упражнения для изучения техники дельфина

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

1. И. п. — стоя в упоре на коленях. Выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой.

2. И. п. — стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на нее рукой, другая рука вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.

3. И. п. — стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч. Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой.

4. И. п. — стоя, руки вверху. Волнообразные движения туловищем.

5. И. п. — лежа, держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дельфином.

6. То же, но лежа на боку.

7. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.

8. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя — впереди).

9. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища).

10. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя — впереди).

11. Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища).

Упражнения для изучения движений руками и дыхания 1. И. п. — стоя. Выкрут рук вперед и назад (руки захватывают концы шнура или резинового бинта).

2. И. п. — стоя в наклоне вперед, руки впереди на ширине плеч, голова слегка приподнята. Круговые движения прямых рук вперед.

3. То же, но лицо опущено вниз.

4. То же, но руки имитируют движения при плавании дельфином.

5. И. п. — стоя в воде в наклоне вперед. Упражнения 12-14, опустив лицо в воду (на задержке дыхания).

6. Плавание при помощи движений руками, с кругом между ногами.

7. Плавание при помощи движений руками без круга.

Упражнения для изучения общего согласования движений

1. И. п. — стоя руки вверх. Движения руками с одновременными движениями тазом, как при плавании двухударным слитным дельфином. Последовательность движений: движение тазом; гребок руками вниз; второе движение тазом; пронос рук в исходное положение. Упражнение вначале выполняется на суше, затем — в воде.

2. Плавание дельфином на задержке дыхания с легкими, поддерживающими ударами.

3. Плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания и отдельной координацией движений. Задержка рук у бедер после гребка либо после входа в воду. В этот момент выполняются два удара ногами и вдох.

4. Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.

5. То же в согласовании с дыханием: сначала один вдох на 2-3 цикла, затем — на каждый цикл движений.

Упражнения для изучения техники стартов

Во время изучения стартового прыжка пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду.

Стартовый прыжок с тумбочки

1. И. п. — основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.

2. То же из исходного положения для старта.

3. Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед-вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки.

4. То же, но под команду.

5. Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения.

6. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.

7. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.

8. То же, но под команду.

9. Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета.

10. Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

11. Старт из воды

12. Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.

13. Сидя на скамейке вдоль нее (или на полу на матах) лицом к гимнастической стенке, зафиксировать и. п. пловца для выполнения старта из воды (используя рейки стенки в качестве стартовых поручней), выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды (мах руками вперед, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперед руками.

14. Взявшись прямыми руками за край пенного корытца или бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.

15. То же, пронося руки вперед над водой.

16. То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой.

17. Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

Упражнения для изучения техники поворотов

Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди

1. И. п. — стоя лицом к стенке зала, согнув правую ногу и поставив ее на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперед, имитацию скольжения и первых плавательных движений.

2. И. п. — стоя спиной к бортику бассейна. Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и упереться стопой в бортик, руки вытянуть вперед сомкнутыми ладонями вниз. Сделать вдох, опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность.

3. И. п. — стоя лицом к бортику на расстоянии шага. Наклониться вперед, правую руку положить на бортик против левого плеча. Левую руку отвести назад, сделать вдох и опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в локтевом суставе, выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад, сгруппироваться, развернуть тело влево, упереться стопами в бортик, руки вывести вперед.

4. То же с постановкой левой руки на бортик бассейна.

5. То же с отталкиванием ногами от стенки.

6. То же с подплыванием к бортику бассейна.

Упражнения для изучения поворота «маятником» в брасе и в дельфин

1. И. п. — стоя спиной к бортику бассейна, упираясь в него ладонью правой руки. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить ее на стенку, прижав колено к груди. Присоединить левую ногу к правой, вывести обе руки вперед, оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение.

2. И. п. — стоя лицом к бортику (на расстоянии одного шага).

Наклониться вперед, обе руки положить на бортик. Руки сгибаются в локтевых суставах, пловец приближается к бортику. Левая рука начинает движение вниз, выполняется вдох, голова опускается в воду, дыхание задерживается, пловец группируется. Одновременно с отталкиванием правой руки выполняется поворот на 180° и постановка стоп на стенку бассейна. Правая рука разгибается с одновременным движением головой и отталкиванием ног. Руки соединяются за головой к завершению отталкивания, после чего пловец скользит до полной остановки.

3. То же с постановкой рук на бортик со скольжения.

4. То же с подплыванием к бортику бассейна.

5. То же с работой ног дельфином или длинным гребком брасом и выходом на поверхность.

5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В ходе освоения программы обучающиеся приобретают следующие знания:

теоретических знаний и умений по основам физической культуры, спорта, гигиены и самоконтроля;

знания о свойствах водной среды;

правила и техника безопасности нахождения в воде

Умения:

проплывать дистанцию с правильным выполнением старта и поворотов;

демонстрировать технику спортивных способов плавания;

демонстрировать развитие общефизических и специальных качеств;

демонстрировать навыки и умения по плаванию в соревновательной деятельности.

За время обучения сформируются :

устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;

нравственные и волевые качества личности, настойчивость, смелость, силу воли, целеустремленность, трудолюбие.

Программа обеспечивает достижение обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- адекватная мотивация к занятиям физической культурой и спортом, плаванием, ориентация на здоровый образ жизни;

- устойчивый интерес к плаванию;

-навыки самостоятельной работы;

- основы социально ценных личностных качеств (трудолюбие, организованность, инициативность, уважение к чужому труду и к чужим достижениям) и др.

Метапредметные результаты:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;

- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений;

- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;

- адекватно воспринимать оценку своей деятельности;

- умение самостоятельно составлять, осуществлять и контролировать свой образовательный маршрут.

Предметные результаты:

- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их правилам безопасности;

- овладеют основами техники и тактики в виде спорта плавание;

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными правилами;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества в плавании средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности.

6.ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Освоение дополнительной общеразвивающей программы сопровождается текущим контролем и промежуточной аттестацией учащихся.

Текущий контроль за усвоением знаний, умений и навыков проводится в течение всего учебного года. Используются такие методы, как наблюдение, опрос, практические занятия, где учащиеся могут применить свои знания на практике, выполняя задания индивидуально и коллективно.

Методическое обеспечение (сопровождение) программы представляет собой пакет методической продукции, используемой в процессе обучения.

Обеспечение программы методическими видами продукции: разработки занятий, тренировочных упражнений, спортивных игр.

Формой промежуточной аттестации по итогам освоения учебного курса «Я умею плавать» является участие каждого воспитанника в тестировании.

Методика проведения диагностики.

Лежание на груди.

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Выполнить упражнение «звезда» на груди. Положение тела - горизонтальное, руки - в стороны, ноги - врозь (прямые).

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки);

низкий - боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

Лежание на спине. Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Выполнить упражнение звезда на спине. Положение тела - горизонтальное, руки - в стороны, ноги - врозь (прямые).

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки);

низкий - боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - выполняет с ошибками;

низкий - не выполняет упражнение.

Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на спине.

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, доска прижата к животу, голова погружена в воду - смотрит вверх назад. Плыть, ритмично работая прямыми ногами (попеременно от бедра), носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - выполняет с ошибками;

низкий - не выполняет упражнение.

Скольжение на груди.

Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на груди. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо опущено в воду.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - выполняет с ошибками;
низкий - не выполняет упражнение.

Скольжение на спине.

Стоя у бортика, руки вверх, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на спине. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо на поверхности воды.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;
средний - выполняет с ошибками;
низкий - не выполняет упражнение.

Ориентировка в воде с открытыми глазами.

Инвентарь: тонущие игрушки.

Собрать предметы, разбросанные по бассейну.

Уровни освоения:

высокий - 3 предмета на одном вдохе;
средний - 1 предмет на одном вдохе;
низкий - не выполняет упражнение (ни одного предмета).

Погружение в воду с задержкой дыхания.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду. Уровни освоения:

высокий - безбоязненно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 3 секунд;
средний - погружает в воду только лицо, находится в таком положении менее 3 секунд;
низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться под воду).

Упражнение «Торпеда» на груди.

Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед (в «стрелочке»). Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить один вдох).

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;
средний - выполняет с ошибками;
низкий - не выполняет упражнение.

Упражнение «Торпеда» на спине.

Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, руки вверх (в «стрелочке»), лицо на поверхности воды. Плыть при помощи движений ног способом кроль на спине.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;
средний - выполняет с ошибками;
низкий - не выполняет упражнение.

Выдохи в воду.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;
средний - не полностью выполняет выдох в воду (заканчивает его над водой);
низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться в воду, выполняет выдох, опустив воду только губы).

Погружение в воду с задержкой дыхания (упражнение «Поплавок» в комбинации).

Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, подтянуть колени к груди и обхватить их руками, голову опустить вниз к коленям - всплыть на поверхность, держаться на воде в таком положении (в комбинации). Спина должна появиться на поверхности.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 5-7 секунд; средний - выполняет упражнение, находится в таком положении менее 5 секунд;

низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться под воду).

Многokrатные выдохи в воду.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение, делает 5-7 выдохов;

средний - правильно выполняет упражнение, делает 3-4 выдоха;

низкий - правильно выполняет упражнение, делает 2 выдоха.

Плавание кролем на груди в полной координации.

Проплыть кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1,3,5 гребков руками.

Уровни освоения:

высокий - плавает в полной координации без ошибок;

средний - плавает с ошибками;

низкий - не плавает.

Плавание кролем на спине в полной координации.

Проплыть кролем на спине в полной координации, дыхание произвольное.

Уровни освоения:

высокий - плавает в полной координации без ошибок;

средний - плавает с ошибками;

низкий - не плавает.

Плавание брассом в полной координации.

Уровни освоения:

высокий - плавает в полной координации без ошибок;

средний - плавает с ошибками;

низкий - не плавает.

7.ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы «Плавание»

Материально-техническое обеспечение
<ol style="list-style-type: none">1.Бассейн2.Круг спасательный профессиональный3. Часы-секундомер со сменным режимом4.Секундомер механический двухкнопочный5. Свисток судейский пластиковый6. Багор для бассейна7. Надувной буюк с грузом8. Жилет для плавания надувной9.Доска для плавания10. Поплавок для плавания.11.Игрушка с изменяемой плавучестью.12.Нарукавники для плавания.

Кадры: программу реализует педагогический работник с соответствующим образованием и необходимым уровнем квалификации.

Педагог дополнительного образования должен иметь один из перечисленных ниже видов образования:

-высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы;

-высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы.

Педагогическая деятельность по реализации дополнительной общеразвивающей программы осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

В его обязанности входит преподавание по дополнительным программам, методическое и педагогическое сопровождение и их реализации.

8.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА

- 1.Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
- 2.Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
- 3.Викулов А.Д. Плавание. – М.: Владос-пресс, 2003.
- 4.Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
- 5.Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
- 6.Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медикобиологические исследования/ Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой. –М.: ФиС, 1983.
- 7.Озолин Н.Г. Молодому коллеге. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
- 8.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель. 2003.
- 9.Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва/ под общ. Ред. А.В. Козлова. – М., 1993.
- 10.Плавание: Учебник для вузов/ Под ред. Н.Ж. Булгаковой.- М.,Физкультура и спорт, 2001.
- 11.Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
- 12.Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы):приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 № 09-3242

Интернет-ресурсы:

- 1.Всероссийская федерация плавания – www.russwimming.ru
2. ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» <https://фцомофв.рф/>
- 3.Портал о спортивном плавании –swimming.ru
- 4.Сайт о плавании – plavaem.info
- 5.Спортивное плавание, протоколы соревнований –www.sportvisor.ru

Список литературы для обучающихся:

- 1.Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
- 3.Каунсилмен Джеймс Е. Спортивное плавание: Пер. с англ. – М.:Физкультура и спорт, 1982.
- 4.Озолин Н.Г. Молодому коллеге. [Текст] / Н.Г. Озолин – М.: Физкультура и спорт, 1995. – 226 с.
- 5.Плавание: 100 лучших упражнений / Блайт Люсеро – М. : Эскмо, 2010 –280с.

Список литературы для родителей:

- 1.Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. –С-П.:Детство-Пресс, 2005
- 2.Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт,2000.
- 3.Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с.Девица
Усманского муниципального района Липецкой области имени
(МБОУ СОШ с.Девица)

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
МБОУ СОШ с.Девица

Протокол №_1__
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы _____ В.Н. Аринович

Приказ №158 от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса «Я умею делать»
к дополнительной общеразвивающей программе
«Плавание»
физкультурно-спортивной направленности
(Возраст детей 11-17 лет)

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ- 1 год

АВТОР ПРОГРАММЫ:
Черников Сергей Алексеевич,
педагог ДО

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА «ПЛАВАНИЕ»

Стартовый уровень	Базовый уровень
<p>Введение в программу-1 ч. Правила поведения в бассейне. Предупреждение травматизма и заболеваний при занятиях плаванием.</p>	
<p>Подготовительные упражнения-4ч</p>	
<p>Физические свойства воды, дыхание при выполнении упражнений в воде, элементарные гребковые движения руками и ногами. Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды, погружения в воду с головой, подныривание и открывание глаз в воде, всплывания и лежания на воде, выдохи в воду, скольжения.</p>	
<p>Учебные прыжки -4ч</p>	
<p>Прыжки и соскоки в воду из и.п. сидя на бортике бассейна, из упора присев, из упора присев махом рук вперед соскок в воду ногами вниз с 1125 последующим приседанием с головой под воду, прыжок в воду ногами вниз с последующим погружением с головой под воду, «солдатином», «бомбочкой», «стрела».</p>	
<p>Игры в воде-5ч</p>	
<p>Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды, с погружением в воду и открыванием глаз в воде, с всплыванием и лежанием на воде, выдохами в воду, со скольжением и плаванием, с прыжками в воду, с мячом, с нырянием и т.п</p>	
<p>Техника плавания в/с -5ч</p>	
<p>Упражнения для изучения движений ногами и дыхания, движений руками и дыхания, общего согласования движений при плавании в/с</p>	
<p>Техника плавания н/сп-5ч</p>	
<p>Упражнения для изучения движений ногами и дыхания, движений руками и дыхания, общего согласования движений при плавании н/с.</p>	
<p>Техника плавания брасс -5ч</p>	
<p>Упражнения для изучения движений ногами и дыхания, движений руками и дыхания, общего согласования движений при плавании брасс. Совершенствование техники плавания. Упражнения на исправление ошибок в технике.</p>	
<p>Техника плавания дельфин-4ч</p>	
<p>Упражнения по технике дельфин. изучения движений ногами и дыхания, движений руками и дыхания, общего согласования движений при плавании дельфин. Совершенствование техники плавания. Упражнения на исправление ошибок в технике.</p>	
<p>Техника стартов и поворотов-3ч</p>	
<p>Старт из воды. Стартовый прыжок с тумбочки. Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди и на спине. Упражнения для изучения поворота «маятником».</p>	
<p>Аттестация -1ч</p>	

ПЛАНИРУЕМЫ РЕЗУЛЬТАТЫ

В ходе освоения программы обучающиеся приобретают следующие знания:

- теоретических знаний и умений по основам физической культуры, спорта, гигиены и самоконтроля;
- знания о свойствах водной среды;
- правила и техника безопасности нахождения в воде

Умения:

- проплывать дистанцию с правильным выполнением старта и поворотов;
- демонстрировать технику спортивных способов плавания;
- демонстрировать развитие общефизических и специальных качеств;
- демонстрировать навыки и умения по плаванию в соревновательной деятельности.

За время обучения сформируются :

- устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- нравственные и волевые качества личности, настойчивость, смелость, силу воли, целеустремленность, трудолюбие.

Программа обеспечивает достижение обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- адекватная мотивация к занятиям физической культурой и спортом, плаванием, ориентация на здоровый образ жизни;
- устойчивый интерес к плаванию;
- навыки самостоятельной работы;
- основы социально ценных личностных качеств (трудолюбие, организованность, инициативность, уважение к чужому труду и к чужим достижениям) и др.

Метапредметные результаты:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;
- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- адекватно воспринимать оценку своей деятельности;
- умение самостоятельно составлять, осуществлять и контролировать свой образовательный маршрут.

Предметные результаты:

- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их правилам безопасности;
- овладеют основами техники и тактики в виде спорта плавание;
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в плавании средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА
«Я УМЕЮ ПЛАВАТЬ»**

№ п.п.	Наименование раздела и тем	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Введение в программу-1ч Правила поведения в бассейне. Предупреждение травматизма и заболеваний при занятиях плаванием.	1	1	
2-5	Подготовительные упражнения	4	1	3
	Физические свойства воды, дыхание при выполнении упражнений в воде, элементарные гребковые движения руками и ногами.	1	1	
	Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды, погружения в воду с головой, подныривание и открывание глаз в воде, всплывания и лежания на воде, выдохи в воду, скольжения.	3		3
6-9	Учебные прыжки	4	0,5	3,5
	Прыжки и соскоки в воду из и.п. сидя на бортике бассейна, из упора присев, из упора присев махом рук вперед соскок в воду ногами вниз с последующим приседанием с головой под воду.	2	0,5	1,5
	Прыжок в воду ногами вниз с последующим погружением с головой под воду, «солдатином»	1		1
	Прыжок в воду «бомбочкой», «стрела».	1		1
10-14	Игры в воде	5	0,5	4,5
	Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды.	1		1
	Игры с погружением в воду и открыванием глаз в воде, с всплыванием и лежанием на воде, выдохами в воду.	2		2
	Игры со скольжением и плаванием.	1		1
	Игры с прыжками в воду, с мячом, с нырянием.	1		1
15-19	Техника плавания в/с	5	0,5	4,5
	Упражнения для изучения движений ногами и дыхания.	2	0,5	1,5
	Упражнения для изучения движений движений руками и дыхания.	2	0,5	1,5
	Упражнения для изучения общего согласования движений при плавании в/с	1		1
20-24	Техника плавания н/сп	5	0,5	4,5
	Упражнения для изучения движений ногами и дыхания.	2	0,5	1,5
	Упражнения для изучения движений движений руками и дыхания.	2	0,5	1,5
	Упражнения для изучения общего согласования движений при плавании н/сп	1		1
25-29	Техника плавания брасс	5	0,5	4,5
	Упражнения для изучения движений ногами и дыхания.	2	0,5	1,5

	Упражнения для изучения движений движений руками и дыхания.	2	0,5	1,5
	Упражнения для изучения общего согласования движений при плавании брасс. Совершенствование техники плавания. Упражнения на исправление ошибок в технике.	1		1
30-33	Техника плавания дельфин	4	0,5	3,5
	Упражнения для изучения движений ногами и дыхания.	1	0,5	0,5
	Упражнения для изучения движений движений руками и дыхания.	1	0,5	0,5
	Упражнения для изучения общего согласования движений при плавании брасс.	1		1
	Совершенствование техники плавания. Упражнения на исправление ошибок в технике.	1		1
34-36	Техника стартов и поворотов	3	0,5	2,5
	Старт из воды. Стартовый прыжок с тумбочки.	1		1
	Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди и на спине.	1		1
	Упражнения для изучения поворота «маятником».	1		1
37	Аттестация (Тестирование)	1		1
	Итого:	37	5,5	31,5

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПЛАН Д\О «ПЛАВАНИЕ»

№	МЕРОПРИЯТИЯ	СРОКИ
1	Круглый стол для родителей и детей «Я за ЗОЖ»	Сентябрь
2	Презентация «Плавание-мой любимый вид спорта»	Октябрь
3	Соревнования «Игры в воде»	Ноябрь
4	Клуб выходного дня	Декабрь
5	Круглый стол «Формула успеха»	Январь
6	Соревнования «Я умею плавать»	Февраль
7	Соревнования «Папа, мама, я-спортивная семья»	Март
8	Круглый стол «Мой главный рекорд-здоровье»	Апрель
9	Соревнования «Лучший пловец»	Май