Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа имени ученого-слависта, академика А.М. Селищева
с.Волово Воловского муниципального округа Липецкой области

Принята
на Педагогическом совете.
Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

Утверждена
приказом № 205 от 30.08.2024 г.
Директор МБОУ СОШ
им. А.М. Селищева с. Волово
_____ Т.А. Подоприхина

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Плавание для начинающих»

2024 – 2025 учебный год

Возраст учащихся: 9-10 лет

Срок реализации: 1 год

Составители: Лукьянчикова О. И., зам директора,
Селищев И.Н., учитель физической культуры
первой квалификационной категории

Волово, 2024

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план
3. Содержание изучаемых курсов (рабочие программы курсов)
4. Организационно-педагогическое обеспечение программы
5. Оценочные материалы
6. Список литературы
7. Приложение

1. Пояснительная записка

1.1. Особенности дополнительного образования

Дополнительное образование - персонализированный компонент общего образования, находится вне рамок образовательных стандартов и дополняет основное образование.

Дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном обществе. Оно социально востребовано, требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка.

Система дополнительного образования способствует усилению мотивации детей к познанию и творчеству, дает возможность учащимся быть гармонично развитыми личностями, создает условия для саморазвития и самореализации. В традиции нашей школы – создать ребенку «социальную ситуацию развития», среду общения, поле деятельности, которое невозможно заменить даже интересным уроком.

Если сопоставить общее образование и дополнительное, то ценность первого определяется, прежде всего, системностью и фундаментальностью, второго - возможностью индивидуализировать процесс социализации ребенка. Оба эти вида образования выступают как взаимодополняющие друг друга.

Дополнительное образование выполняет следующие **функции**:

- **образовательную** – обучение ребенка по дополнительным образовательным программам, получение им новых знаний;
- **воспитательную** – обогащение культурного слоя организации, осуществляющей образовательную деятельность, формирование в школе культурной среды, определение на этой основе четких нравственных ориентиров, ненавязчивое воспитание детей через их приобщение к культуре;
- **информационную** – передача педагогом ребенку максимального объема информации (из которого последний берет столько, сколько хочет и может усвоить);
- **коммуникативную** – это расширение возможностей, круга делового и дружеского общения ребенка со сверстниками и взрослыми в свободное время;
- **рекреационную** – организация содержательного досуга как сферы восстановления психофизических сил ребенка;
- **интеграционную** – создание единого образовательного пространства школы;
- **компенсаторную** – освоение ребенком новых направлений деятельности, углубляющих и дополняющих основное образование и создающих эмоционально значимый для ребенка фон освоения содержания общего образования, предоставление ребенку определенных гарантий достижения успеха в избранных им сферах творческой деятельности;
- функцию **социализации** – освоение ребенком социального опыта, приобретение им навыков воспроизводства социальных связей и личностных качеств, необходимых для жизни;
- функцию **самореализации** – самоопределение ребенка в социально и культурно значимых формах жизнедеятельности, проживание им ситуаций успеха, личностное саморазвитие.

1.2. Актуальность, педагогическая целесообразность программы

Плавание – один из древнейших видов спорта. Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Умение плавать необходимо в жизни, этот навык необходим человеку в самых разнообразных ситуациях. Отсюда важное значение приобретает массовое обучение детей плаванию, начиная с младшего школьного возраста. Если всех детей с самых ранних лет приучить свободно держаться на воде, обучить проплывать хотя бы небольшие отрезки, то многие детские жизни будут ограждены от возможного несчастья. Занятия плаванием имеет огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствует развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретённое в детстве, сохраняется на всю жизнь.

Актуальность программы заключается в том, что учащиеся могут приобрести жизненно необходимый навык в условиях общеобразовательной школы. Плавание - один из самых сложных координационных видов деятельности человека, и развивать это физическое качество лучше с детства. Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаляют организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень полезно и детям с ослабленным здоровьем. На занятиях плаванием каждый учащийся может заниматься независимо от уровня его физической подготовленности или уровня двигательных умений, плавание способствует развитию этих качеств.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что с учетом имеющейся материально-технической базы школы, позволяющей проводить занятия в различных игровых формах, учащиеся усваивают преподаваемый материал легко и с интересом. Разнообразие форм и методов проведения оздоровительных занятий улучшает эмоциональный фон тренировочной обстановки и способствует достаточному усвоению материала.

1.3. Нормативно-правовое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года N 678-р «О [Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года](#)»;
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
4. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», определяющий одной из национальных целей развития Российской Федерации предоставление возможности для самореализации и развития талантов;
5. Приказ Министерства Просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Приказ Минпросвещения России от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по ДОО, утвержденный приказом Министерства Просвещения РФ от 9 ноября 2018 года № 196;
7. Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий);
8. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
9. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей";
10. Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1./2.4 3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 « Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 21.03.2022 № 9 "О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-2019)", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16;
13. Устав МБОУ СОШ им. А.М. Селищева с. Волово;
14. Положение о дополнительном образовании учащихся МБОУ СОШ им. А.М. Селищева с. Волово

1.4. Цель, задачи, отличительные особенности программы

Цель программы – оздоровление и закаливание детского организма через занятия плаванием.

Задачи:

Задачи:

1. Образовательные:

- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям плаванием;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам на воде;
- пропагандировать среди воспитанников здоровый и безопасный образ жизни;
- овладеть минимумом теоретических знаний по спортивному плаванию, основам спортивного режима, нормам гигиены спорта;

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности учащихся;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий плаванием во время игрового досуга;
- готовить воспитанников к принятию самостоятельных решений в неординарных жизненных ситуациях

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность, исполнительность, наблюдательность;
- формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям плаванием, к здоровому образу жизни

1.5. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, сроки реализации программы

Программа рассчитана на обучение детей 9-10 лет

Сроки реализации программы – 1 год

1.6. Формы занятий

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая и др.

Форма проведения занятий: практические, комбинированные, соревновательные.

Основы и правила безопасности рассматриваются с детьми через инструктажи.

1.7. Ожидаемые результаты и способы определения результативности

Личностные результаты освоения программы направлены на готовность и способность обучающихся к духовно-нравственному развитию и саморазвитию, личностному самоопределению, формированию основ гражданственности, мотивации к обучению и познанию средствами плавания, накоплению необходимых знаний, ценностных установок для формирования их индивидуально-личностных позиций, социальных компетенций, личностных качеств:

- проявление чувства гордости за отечественных пловцов -чемпионов Европы, мира, Олимпийских игр;
- проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия на принципах доброжелательности и взаимопомощи;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах;
- способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям;
- понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к работе на результат.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления с использованием средств плавания;

- умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- понимание причин успеха/неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения;
- умение договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по плаванию;
- способность выделять эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях; оценивать красоту телосложения и осанки.

Предметные результаты:

- формирование представлений о роли и значении занятий плаванием для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств; формирование знаний по истории возникновения и развития плавания;
- формирование представлений о видах и стилях плавания, их сходстве и различиях; играх и развлечениях на воде; простейших правилах проведения соревнований по плаванию;
- формирование навыков: безопасного поведения во время занятий плаванием в бассейне, купания в открытых водоемах и в повседневной жизни; личной гигиены при занятиях плаванием;
- составление и выполнение самостоятельно простейших комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием;
- освоение технических элементов плавания: держаться на воде в безопасном положении, лежать на воде в положениях на груди и на спине; правильно дышать, находясь в воде; работать с плавательным инвентарем;
- освоение технических действий стилей плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине; учебные прыжки в воду и простейшие повороты;
- умение организовывать и проводить подвижные игры с элементами плавания во время активного отдыха и каникул;
- умение определять внешние признаки утомления во время занятий плаванием, купания; освоение тестовых упражнений по физической подготовленности в плавании; проплывание произвольным способом без остановки дистанции 25 м.

Способы проверки результативности

Основной показатель работы секции по плаванию - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год.

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся;
- портфолио учащихся.

2. Учебно-тематический план программы «Плавание для начинающих»

2.1. Организация занятий

Занятия в объединении проводятся в соответствии с календарным учебным графиком:

Начало занятий - первая неделя сентября 2024 года.

Окончание занятий – последняя учебная неделя мая 2025 года.

Количество занятий в неделю – 1 раз

Продолжительность занятий – 2 часа

Длительность учебного часа – 45 минут (при проведении двухчасового занятия после 45 минут предусмотрен 15-минутный перерыв).

Количество учебных недель - 36 недель (с учетом каникулярного времени)

Наполняемость учебной группы – 10-12 человек

Количество групп - 2

Время проведения занятий – четверг– (15.10 – 16.55 – 1 группа); пятница – (15.10 – 16.55 – 2 группа).

Занятия по дополнительной общеразвивающей программе «Плавание для начинающих» МБОУ СОШ им. А.М. Селищева с. Волово проводятся строго по расписанию, которое утверждает директор школы. Расписание занятий объединения составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся администрацией организации, осуществляющей образовательную деятельность, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних, санитарно-гигиенических норм и возрастных особенностей обучающихся, а также с учетом возможностей педагогов, обучающихся, занятости кабинетов.

В течение года расписание может корректироваться в связи с производственной необходимостью. Допускается разовый перенос занятий педагогами по согласованию с администрацией организации, осуществляющей образовательную деятельность. Изменения в расписании отражаются в журнале.

В МБОУ СОШ им. А.М.Селищева с. Волово обучение детей по дополнительной общеразвивающей программе организуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время. Организация учебных занятий с обучающимися осуществляется в соответствии с расписанием занятий и учебным планом программы.

2.2. Учебный план на 2024 -2025 учебный год

№ п/п	Название курса	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы плавания	36	12	24	Промежуточный, текущий
2.	Специальная подготовка	36	4	32	Промежуточный, текущий
Итого:		72	16	56	

2.3 Промежуточная аттестация

Сроки проведения – апрель , май 2025 г.

Форма проведения – игра на воде, контрольный заплыв.

График проведения промежуточной аттестации

Название курса	Основы плавания	Специальная подготовка
Дата проведения	1-группа 08.05.2025	1-группа 24.04.2025
Дата проведения	2-группа 18.04.2025	2-группа 25.04.2025

3. Содержание изучаемых курсов (рабочие программы курсов)

Содержание изучаемых курсов представлено ниже в качестве самостоятельного раздела рабочих программ

3.1. Рабочая программа курса «Основы плавания» дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Плавание для начинающих»

1. Пояснительная записка

1.2. Цели и задачи

Рабочая программа курса « Основы плавания » дополнительной общеразвивающей программы «Плавание для начинающих» разработана с учетом того, что главными ценностями нашего общества жизнь и здоровье человека.

Цель:

оздоровление и закаливание детского организма через занятия плаванием.

Задачи:

1. Образовательные:

- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям плаванием;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам на воде;
- пропагандировать среди воспитанников здоровый и безопасный образ жизни;
- овладеть минимумом теоретических знаний по спортивному плаванию, основам спортивного режима, нормам гигиены спорта;

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности учащихся;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий плаванием во время игрового досуга;
- готовить воспитанников к принятию самостоятельных решений в неординарных жизненных ситуациях

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность, исполнительность, наблюдательность;
- формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям плаванием , к здоровому образу жизни

1.2. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, сроки реализации программы

Рабочая программа курса «Основы плавания» дополнительной общеразвивающей программы «Плавание для начинающих» предназначена для детей 9-10 лет.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.
Сроки реализации рабочей программы - 1год.

1.3. Ожидаемые результаты и способы определения результативности освоения программы

Оздоровительные результаты программы

Первостепенным результатом реализации программы курса « Основы плавания» является:

- физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности;
- организация отдыха и досуга с использованием умения плавать;

В ходе реализации курса «Основы плавания» дополнительной общеразвивающей программы « Плавание для всех» обучающиеся должны знать:

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения плаванию;
- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий плаванием;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- правила личной гигиены и оказания доврачебной помощи пострадавшим на воде;
- значение занятий плаванием для сохранения и укрепления здоровья;

В ходе реализации программы курса « Основы плавания» обучающиеся должны уметь:

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях плаванием, оказывать первую помощь при несчастных случаях на воде;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления ;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности

К способам определения результативности освоения программы относятся методы отслеживания (диагностики) успешности овладения обучающимся содержанием программы:

- педагогическое наблюдение,
- педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, опросов, зачетов, активности обучающихся на занятиях,
- мониторинг.

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений обучающихся;
- портфолио обучающихся.

2. Учебно - тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	

1.	Теоретические сведения по плаванию	12	12		Текущий, промежуток.
2.	Общефизическая подготовка	24		24	Текущий, промежуток.
Итого		36	12	24	

3. Содержание курса

3.1. Теоретические сведения по плаванию

Теория

Правила техники безопасности на занятиях в бассейне.

Сведения об истории возникновения и развития плавания.

Краткие сведения о строении и функциях организма.

Влияния плавания на организм занимающихся.

Ознакомления с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.

Оборудование и инвентарь.

3.2. Общефизическая подготовка

Практика

Подвижные игры, развлечения на воде:

- «Искатели жемчуга»;
- «Утки-нырки»;
- «Подводные лодки»;
- «Фонтаны»;
- «Быстрые мячи»;
- «Передай предмет под водой»;
- «Достань клад»;
- «Сосчитай пальцы»;
- «Поплавок»;
- «Звездочка»;
- «Медуза»;
- «Стрела»;
- «Буксир»;
- «Торпеда»;
- «Винт»;
- «Плавучие стрелы»;
- «Футбол»;
- «Вратарь»;
- «Поезд в тоннеле»;
- «Море волнуется»;
- «Караси и карпы»;
- «Невод»;
- «Морской бой»;

- «Волчок»;
- «Тюлени»;
- «Сердитая рыбка»;
- «Охотник и утки».

Промежуточная аттестация. Игра на воде

4. Календарно-тематическое планирование 1 группа

№ п/п	Содержание раздела Тема занятия	Количество часов	Дата	
			По плану	По факту
I	Теоретические сведения по плаванию	12		
1	Правила техники безопасности на занятиях в бассейне.	2	05.09	
2	Сведения об истории возникновения и развития плавания.	2	19.09	
3	Краткие сведения о строении и функциях организма.	2	03.10	
4	Влияние плавания на организм занимающихся.	2	17.10	
5	Правила ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.	2	31.10	
6	Ознакомление занимающихся с оборудованием и инвентарём.	2	14.11	
II	Общефизическая подготовка	24		
7	Подвижные игры на воде «Искатели жемчуга», «Утки-нырки».	2	28.11	
8	Подвижные игры на воде «Подводные лодки», «Фонтаны».	2	12.12	
9	Подвижные игры на воде «Быстрые мячи», «Передай предмет под водой».	2	26.12	
10	Подвижные игры на воде «Достань клад», «Сосчитай пальцы».	2	23.01	
11	Подвижные игры на воде «Караси и карпы», «Поплавок», «Звездочка».	2	06.02	
12	Подвижные игры на воде «Буксир», «Торпеда», «Медуза».	2	20.02	
13	Подвижные игры на воде «Винт», «Плавучие стрелы», «Стрела».	2	06.03	
14	Подвижные игры на воде «Футбол», «Вратарь», «Поезд в тоннеле».	2	20.03	
15	Подвижные игры на воде «Караси и карпы», «Плавучие стрелы»	2	03.04	
16	Подвижные игры на воде «Волчок», «Тюлени».	2	17.04	
17	Промежуточная аттестация.	2	08.05	

	Игра на воде «Поплавок», «Звездочка».			
18	Подвижные игры на воде «Буксир», «Торпеда», «Медуза».	2	22.05	
Итого		36		

Календарно-тематическое планирование 2 группа

№ п/п	Содержание раздела Тема занятия	Количество часов	Дата	
			По плану	По факту
I	Теоретические сведения по плаванию	12		
1	Правила техники безопасности на занятиях в бассейне.	2	06.09	
2	Сведения об истории возникновения и развития плавания.	2	20.09	
3	Краткие сведения о строении и функциях организма.	2	04.10	
4	Влияние плавания на организм занимающихся.	2	18.10	
5	Правила ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.	2	01.11	
6	Ознакомление занимающихся с оборудованием и инвентарём.	2	15.11	
II	Общефизическая подготовка	22		
7	Подвижные игры на воде «Искатели жемчуга», «Утки-нырки».	2	29.11	
8	Подвижные игры на воде «Подводные лодки», «Фонтаны».	2	13.12	
9	Подвижные игры на воде «Быстрые мячи», «Передай предмет под водой».	2	27.12	
10	Подвижные игры на воде «Достань клад», «Сосчитай пальцы».	2	24.01	
11	Подвижные игры на воде «Караси и карпы», «Поплавок», «Звездочка».	2	07.02	
12	Подвижные игры на воде «Буксир», «Торпеда», «Медуза».	2	21.02	
13	Подвижные игры на воде «Винт», «Плавучие стрелы», «Стрела».	2	07.03	
14	Подвижные игры на воде «Футбол», «Вратарь», «Поезд в тоннеле».	2	21.03	
15	Подвижные игры на воде «Караси и карпы», «Плавучие стрелы»	2	04.04	
16	Промежуточная аттестация.	2	18.04	

	Игра на воде «Поплавок», «Звездочка».			
17	Подвижные игры на воде «Волчок», «Тюлени».	2	16.05	
Итого		34		

3.2. Рабочая программа курса «Специальная подготовка» дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Плавание для начинающих»

1. Пояснительная записка

1.2. Цели и задачи

Рабочая программа курса «Специальная подготовка» дополнительной общеразвивающей программы «Плавание для начинающих» разработана с учетом того, что главными ценностями нашего общества жизнь и здоровье человека.

Цель:

оздоровление и закаливание детского организма через занятия плаванием.

Задачи:

1. Образовательные:

- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям плаванием;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам на воде;
- пропагандировать среди воспитанников здоровый и безопасный образ жизни;
- овладеть техникой основных стилей спортивного плавания.

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности учащихся;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий плаванием во время игрового досуга;
- готовить воспитанников к принятию самостоятельных решений в неординарных жизненных ситуациях

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность, исполнительность, наблюдательность;
- формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям плаванием, к здоровому образу жизни

1.2. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, сроки реализации программы

Рабочая программа курса «Специальная подготовка» дополнительной общеразвивающей программы «Плавание для начинающих» предназначена для детей 9-10 лет.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Сроки реализации рабочей программы - 1год.

1.3. Ожидаемые результаты и способы определения результативности освоения программы

Оздоровительные результаты программы

Первостепенным результатом реализации рабочей программы курса «Специальная подготовка» является:

- физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности;
- организация отдыха и досуга с использованием умения плавать

В ходе реализации курса «Специальная подготовка» дополнительной общеразвивающей программы «Плавание для начинающих» обучающиеся должны знать:

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения плаванию;
- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий плаванием;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- значение занятий плаванием для сохранения и укрепления здоровья;

В ходе реализации программы курса « Основы плавания» обучающиеся должны уметь:

- совершенствовать технику плавания;
- выполнять упражнения специальной гимнастики пловца на суше;
- выполнять специальные дыхательные упражнения;
- плавать с помощью движений одними ногами или одними руками (с плавательной доской или кругом), дистанции 25-50 м;
- проплывать 25 м кролем на груди;
- проплывать 25 м кролем на спине;
- выполнять старт из воды;
- выполнять старт с тумбочки;
- выполнять простые повороты на груди, на спине.

К способам определения результативности освоения программы относятся методы отслеживания (диагностики) успешности овладения обучающимся содержанием программы:

- педагогическое наблюдение,
- педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, опросов, зачетов, активности обучающихся на занятиях,
- мониторинг.

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений обучающихся;
- портфолио обучающихся.

2. Учебно - тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Специальная физическая подготовка	10	2	8	Текущий, промежут.
2.	Специальная техническая подготовка	26	2	24	Текущий, промежут.
Итого		36	4	32	

3. Содержание курса

3.1. Специальная физическая подготовка

Теория:

- понятие о специальной физической подготовке

Практика:

- упражнения на развитие выносливости;
- упражнения на развитие силы;
- упражнения на развитие скоростных способностей;
- упражнения на развитие гибкости и координационных способностей

3.2. Специальная техническая подготовка

Теория:

- понятие о специальной технической подготовке

Практика:

- упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды;
- упражнения на погружения в воду с головой, подныривания и открывания глаз в воде;
- упражнения на всплывание и лежание на воде;
- упражнения на выдохи в воду;
- **упражнения техники кроля на груди** (упражнения для изучения движений ногами и дыхания, упражнения для изучения движения руками и дыхания, упражнения на общее согласования движений, в полной координации). Движения ног: сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна; то же с выполнением выхода в воду. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох. Скольжение с доской, без доски, с движением ног. Гребковые движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, без работы ног, с работой ног. Согласование движений рук с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног. Скольжение на груди с движением рук, проплывание отрезков с задержкой дыхания, плавание с дыханием через 2 гребка, через 3 гребка, плавание с помощью ног и гребков одной рукой: с различными положениями другой руки, вдох в сторону прижатой руки. Плавание в полной координации.
- **упражнения техники кроля на спине** (упражнения для изучения движений ногами и дыхания, упражнения для изучения движения руками и дыхания, упражнения на общее согласования движений, в полной координации) Скольжение на спине. Скольжение с последующим движением ног; то же с движением рук.

Плавание с помощью только ног; то же с помощью только рук. Проплывание отрезков в полной координации. Старт из воды

Промежуточная аттестация. Контрольный заплыв

4. Календарно-тематическое планирование 1 группа

№ п/п	Содержание раздела Тема занятия	Количество часов	Дата	
			По плану	По факту
I	Специальная физическая подготовка	10		
1	Понятие о специальной физической подготовке	2	12.09	
2	Упражнения на развитие выносливости.	2	26.09	
3	Упражнения на развитие силы.	2	10.10	
4	Упражнения на развитие скоростных способностей.	2	24.10	
5	Упражнения на развитие гибкости и координационных способностей.	2	07.11	
II	Специальная техническая подготовка	24		
6	Понятие о специальной технической подготовке.	2	21.11	
7	Упражнения на погружения в воду с головой, подныривания и открывания глаз в воде.	2	05.12	
8	Упражнения на всплытие и лежание на воде.	2	19.12	
9	Упражнения техники кроля на груди. Изучение движения ногами и дыхания	2	16.01	
10	Упражнения на общее согласования движений, в полной координации.	2	30.01	
11	Выдохи в воду с поворотом головы на вдох.	2	13.02	
12	Согласование движений рук с дыханием, с работой ног.	2	27.02	
13	Скольжение на груди с движением рук, проплывание отрезков с задержкой дыхания.	2	13.03	
14	Плавание кролем на груди в полной координации.	2	27.03	
15	Упражнения техники кроля на спине. Изучение движения ногами и дыхания.	2	10.04	
16	Промежуточная аттестация. Контрольный заплыв 25 м.	2	24.04	
17	Скольжение на спине с последующим движением рук и ног.	2	15.05	
Итого		34		

Календарно-тематическое планирование 2 группа

№ п/п	Содержание раздела Тема занятия	Количество часов	Дата	
			По плану	По факту
I	Специальная физическая подготовка	10		
1	Понятие о специальной физической подготовке	2	13.09	
2	Упражнения на развитие выносливости.	2	27.09	
3	Упражнения на развитие силы.	2	11.10	
4	Упражнения на развитие скоростных способностей.	2	25.10	
5	Упражнения на развитие гибкости и координационных способностей.	2	08.11	
II	Специальная техническая подготовка	24		
6	Понятие о специальной технической подготовке.	2	22.11	
7	Упражнения на погружения в воду с головой, подныривания и открывания глаз в воде.	2	06.12	
8	Упражнения на всплытие и лежание на воде.	2	20.12	
9	Упражнения техники кроля на груди. Изучение движения ногами и дыхания	2	17.01	
10	Упражнения на общее согласования движений, в полной координации.	2	31.01	
11	Выдохи в воду с поворотом головы на вдох.	2	14.02	
12	Согласование движений рук с дыханием, с работой ног.	2	28.02	
13	Скольжение на груди с движением рук, проплывание отрезков с задержкой дыхания.	2	14.03	
14	Плавание кролем на груди в полной координации.	2	28.03	
15	Упражнения техники кроля на спине. Изучение движения ногами и дыхания.	2	11.04	
16	Промежуточная аттестация. Контрольный заплыв 25 м.	2	25.04	
17	Скольжение на спине с последующим движением рук и ног.	2	23.05	
Итого		34		

4. Организационно-педагогическое обеспечение программы

4.1 Методическое обеспечение

№ п/п	Название курса программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательной деятельности	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1.	Основы плавания	Групповая, подгрупповая, индивидуальная	Словесный, практический; объяснение правил игры, тренировки, наглядный показ педагогом.	Правила игры, видеоролики, спортивный инвентарь: мячи	Текущий, итоговый; тест, зачет, сдача нормативов, игра
2.	Специальная подготовка	Групповая, подгрупповая, индивидуальная	Словесный, практический; тренировки, наглядный показ педагогом.	Плакаты, схемы, учебные видеоролики	Текущий, итоговый; зачет, сдача нормативов, контрольный заплыв

Приемы и методы организации учебно-воспитательной деятельности (способы передачи содержания образования и способы организации детской деятельности).

1. Методы по источнику познания:

- словесный (объяснение, разъяснение, беседа, инструктаж и т.д.);
- практический (занимательные упражнения, игры и др.);
- наглядный (демонстрация, иллюстрирование и др.);

2. Методы по степени продуктивности, по типу (характеру познавательной деятельности)

- объяснительно-иллюстративный (восприятие и усвоение готовой информации);
- репродуктивный (работа по образцам);
- частично-поисковый (выполнение вариантных заданий).

3. Методы на основе структуры личности:

- методы формирования сознания, понятий, взглядов, идеалов, убеждений (рассказ, беседа, индивидуальная работа и т.д.);
- методы формирования опыта общественного поведения (упражнения, тренировки, игра, и т.д.);
- методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения (одобрение, похвала, порицание, поощрение, игровые эмоциональные ситуации, использование общественного мнения, примера и т.д.).

Технологии обучения, применяемые педагогами МБОУ СОШ им. А.М. Селищева при реализации дополнительной общеразвивающей программы «Плавание для начинающих»:

- Технология развивающего обучения
- Технология коллективного совместного обучения (работа в паре, групповая работа, работа в парах сменного состава)

- Игровые технологии
- Здоровьесберегающие технологии
- Технологии обучения здоровому образу жизни
- Технология раскрепощенного развития детей
- Информационно-коммуникационные технологии

При реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-оздоровительной направленности «Плавание для начинающих» МБОУ СОШ им. А.М. Селищева с. Волово использование методов и средств обучения и воспитания, образовательных технологий, наносящих вред физическому или психическому здоровью учащихся, запрещается.

4.2 Материально-техническое обеспечение программы

Основной учебной базой для проведения занятий по дополнительной общеразвивающей программе «Плавание для начинающих» в МБОУ СОШ им. А.М. Селищева с. Волово является бассейн «Нептун» МАОУ ДЮСШ с. Волово

Спортивный инвентарь:

1. Плавательные доски – 15 шт.
2. Страхочные шесты – 2шт.
3. Спасательные жилеты – 15 шт.
4. Секундомер – 1 шт.
5. Гимнастические палки – 15 шт.
6. Скакалки – 15 шт.
7. Мячи резиновые – 5

4.3. Кадровое обеспечение программы

№ п/п	Фамилия, имя, отчество педагога	Должность	Образование	Квалификационная категория
1	Селищев Игорь Николаевич	Учитель физической культуры	Высшее	Первая

5. Оценочные материалы

Контрольно-тестовые упражнения

Контрольные упражнения	Уровень освоения		
	высокий	повышенный	базовый
Вольный стиль	75 м (без учета времени)	50 м (без учета времени)	25 м (без учета времени)
Кроль на груди с оценкой техники	25 м	12 м	6 м
Кроль на спине с оценкой техники	25 м	12 м	6 м

Брасс с оценкой техники	25 м	12 м	6 м
Погружение в воду с продолжительным выдохом (сбор предметов со дна при нырянии в длину)	поднять предмет, проплыв 3 м под водой	поднять предмет, проплыв 2 м под водой	поднять предмет, проплыв 1 м под водой
Спад в воду из положения сидя на бортике	без ошибок	1-2 ошибки	3 и более ошибки
Буксировка предметов на воде	5м	4м	3м

Нормативы физической подготовленности обучающихся на разных этапах обучения.

Нормативы		5	4	3	
1	Бег 30 м (сек.)	м	"5"	"4"	"3"
		д	5,7	6,2	6,8
2	Бег 1000 м - без учета времени	м	5,8	6,3	7,0
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	+	+	+
		д	9,1	9,7	10,6
4	Прыжок в длину с места (см)	м	9,6	10,3	10,9
		д	160	140	125
5	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	150	130	120
		м	25	23	21
		м	30	28	26

6. Список литературы

6.1. Литература для учителя:

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. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2003.
4. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ /Под общ.ред.Л.П.Макаренко.- М., 1983.
5. Плавание: Учебник для вузов /Под общ.ред. Н.Ж.Булгаковой.- М., Физкультура и спорт, 2001.
- 6.Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений .- М.: Физкультура и спорт, 1998.

6.2. Литература для воспитанников:

1. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
2. «Сценарии праздников для детей. Подвижные игры на воде»– Мир Книги, Москва. 2003.

Интернет- ресурсы

- 1.<http://igra-naroda.ru>
- 2.<http://www.pravilaigr.ru>
- 3.<http://azbuka-igr.ru>