

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа им.М.К.Овсянникова села Исаклы
муниципального района Исаклинский структурное подразделение «Калейдоскоп»**

«Принята»
на педагогическом совете
от «03» июля 2024г.
Протокол № 11

«Утверждаю»
Директор ГБОУ СОШ
им. М.К.Овсянникова с. Исаклы
Нестерова Е.Н.
от «03» июля 2024г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Плавание»

Возраст обучающихся: 6 - 17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
Михеева Ольга Николаевна -
педагог дополнительного образования

с.Исаклы, 2024г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Плавание является отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа направлена на овладение занимающимися основами техники плавания, достаточно высокого уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального мастерства и успешной его реализации в условиях соревновательной деятельности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на 1 год обучения. Предлагаемая программа рассчитана для детей от 6 до 17 лет, желающих заниматься в объединении и не имеющих медицинских противопоказаний.

Организация образовательного процесса осуществляется в течение учебного года в соответствии с годовым планом, рассчитанным на 36 учебных недель, что составляет 126 часов в год

Количество часов в неделю на 1 группу – 3, 5 часа . Режим занятий – 2-3 раза в неделю.

Продолжительность занятий 40 минут.

Настоящая программа сохранила преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям физического образования, составлена и оформлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-Р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении [СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"](#)»
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ)

Данная программа включает нормативную и методическую части и содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению оздоровительного процесса для подготовки спортивно-оздоровительных групп (СОГ) Содержание программы предполагает разностороннюю плавательную подготовку; способствует укреплению физического и психического здоровья ребенка, приобретению навыков здорового образа жизни.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной, составлена с учётом последних требований и нормативных документов. В учебный план программы включены 3 модуля

Актуальность и практическая значимость программы заключается в том, что учащиеся имеют большой интерес к занятиям плаванием - это тот вид спорта, в котором развиваются гармонично все группы мышц одновременно, дети могут приобрести жизненно необходимые навыки, 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 внеурочном занятии плаванием, каждый учащийся

может заниматься независимо от уровня его физической подготовленности или уровня двигательных умений, плавание способствует развитию этих качеств.

Цели и задачи программы

Целью программы является формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основные задачи :

- Укреплять здоровье учащихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность
 - Устранение недостатков физического развития;
 - Овладение жизненно необходимым навыком плавания;
 - Обучать и совершенствовать технику основных стилей спортивного плавания;
 - Развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
 - Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием к здоровому образу жизни;
 - Воспитание морально-этических и волевых качеств;
 - Разносторонняя физическая подготовка на суше;
 - Овладение минимумом теоретических знаний по спортивному плаванию, основам спортивного режима, умениями и навыками по гигиене спорта;
 - Выявление спортивно одаренных детей для дальнейших занятий плаванием.
- спортивно одаренных детей для дальнейших занятий плаванием.
- Воспитывать высокие нравственные качества: чувство коллективизма, взаимопомощи.

Как и в любом виде двигательной активности, на занятиях «Плавание» решаются три основных типа педагогических задач:

1. Воспитательные - развитие позитивного отношения к движению, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

2. Оздоровительные - укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое развитие; формирование ценностного отношения к своему здоровью;

2. Образовательные - формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей.

Теоретические занятия имеют короткую форму и проходят в процессе практических занятий.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль;
- тестирование;
- участие в соревнованиях;
- инструкторская практика учащихся.

На конец учебного года проводятся контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке с анализом результатов тестов.

Планируемые результаты

Личностный результат:

- наличие устойчивого интереса к выбранному виду деятельности, мотивация к занятиям aerobicикой;
- наличие у обучающихся этических качеств, основанных на уважении, доброжелательности, отзывчивости, взаимопомощи.
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты:

Познавательные УУД

- извлекает информацию по физической культуре из текстов специальной литературы.

Регулятивные УУД

- выделяет и формулирует познавательную цель;
- высказывает мысль, пользуется литературой для поиска учебной информации по теме;
- принимает и выполняет учебную цель и задачу, планирует её реализацию, контролирует и адекватно оценивает свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение;
- применяет способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха, продуктивное сотрудничество;

Коммуникативные УУД

- слушает и вступает в диалог;
- умеет выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами; общается и взаимодействует со сверстниками на принципах взаимоуважения взаимопомощи;
- координирует совместную деятельность в микрогруппе (согласование и координация деятельности с другими ее участниками; объективное оценивание своего вклада в решение общих задач группы).

Предметные:

1. Учащиеся должны знать и помнить:

- правила безопасного поведения;
- правила выполнения базовых движений и элементов трудности;
- смысл спортивной терминологии;
- основные движения способов плавания;
- цели, задачи, особенности содержания способов плавания.

2. Занимающиеся должны уметь:

- контролировать в процессе занятий свое телоположение, осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;
- составлять и выполнять силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;
- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
- составлять графики личных достижений;
- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;
- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование.

3. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укреплении здоровья;

- для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств;
- для включения занятий плаванием в активный отдых и досуг.

Формы подведения итогов реализации программы

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Итогами реализации дополнительной образовательной программы являются: активное участие в показательных выступлениях, открытых уроках, мастер-классах школы, творческих отчётах с ранее изученными комплексами упражнений, а также собственными комплексами.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи учитель может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов. Учебный материал усложняется в зависимости от года обучения.

Учебный план ДОП «Плавание»

№	Наименование модуля	Количество часов		
		Теория	Практика	Итого:
1	Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности	4	34	38
2	Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью	14	28	42

3	Специальная физическая подготовка	6	40	46
---	-----------------------------------	---	----	----

Модуль №1 "Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности"

Цель модуля:

Ознакомление воспитанников с общефизическими упражнениями .

Задачи:

Воспитывать: силу, ловкость, выносливость, гибкость;

Развивать: скоростные качества;

Обучить: правилам гигиены, режиму дня, познакомить с техникой безопасности.

1 модуль "Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности"					
1.1.	Введение в программу. История возникновения и развития плавания . Правила безопасности на занятиях плаванием.. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	2	2	-	Беседа
1.2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	36	2	38	

Содержание программы 1-го года обучения

1 модуль «Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности» (38 час.)
Введение в программу (2 час.).

Теория: История возникновения и развития плавания. Правила безопасности на занятиях

плавания.. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.

1.2.Общеразвивающие упражнения (36 часов)

Теория: Строевые упражнения, ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения с предметами и без. Упражнения из других видов спорта: спортивные игры (футбол, баскетбол, эстафеты). Значение строевых упражнений в воспитании дисциплинированности и формировании личности. Строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий.

Расчёт, повороты и полуобороты на месте и в движении.

Построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

Роль ходьбы и бега в формировании физических качеств волейболиста:

- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменения скорости движения;
- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;
- ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе, приставными и крестными шагами;
- ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;
- бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

Ознакомление с комплексом общеразвивающих упражнений без предметов.

Ознакомление с комплексом общеразвивающих упражнений с предметами.

Ознакомление с общеразвивающими упражнениями из других видов спорта.

Практика: Разучивание строевых, общеразвивающих упражнений с предметами и без.

Упражнения из других видов спорта: спортивные игры (футбол, баскетбол, эстафеты).

Выполнение построения в шеренги, колонны.

Выполнение поворотов и полуоборотов на месте и в движении.

Построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

Ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменения скорости движения.

Ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы.

2 модуль «Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью»

Цель: укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки

Задачи:

- воспитывать интерес к занятиям спортом;
 - развивать скоростно-силовые качества;
 - научить правилам поведения на воде.
-

2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	24	8	20	Наблюдение, Тестирование Сдача нормативов
2.2.	Подвижные игры. Игры со скакалкой.	18	6	8	
всего		42	14	28	

Содержание программы модуля 2

Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью.

Общая физическая подготовка. (24 часа)

Теория.

Знакомство с техникой выполнения упражнений общефизической подготовки.

Практика:

Упражнения для развития силы мышц ног:

- приседания на двух ногах;
- выпрыгивания «лягушки»;
- приседания на одной ноге (в «пистолетике»);
- подъем ног из положения «сидя ноги врозь»;
- резкие махи ногами вперед и в стороны.

Упражнения для развития силы мышц спины:

- поднимание туловища из положения лежа на животе;
- поднимание ног лежа на животе;
- одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «лодочка».

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса:

- поднимание туловища из положения «лежа на спине»;
- поднимание ног лежа на спине;
- одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок»;
- удержание позы «уголок» в положении виса;
- упражнение «березка».

Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса:

- упор лежа с касанием пола;
- упор лежа без касания пола;
- отжимания – сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
- упор лежа без касания пола, упор лежа с касанием пола;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа «Отжимание»;
- упражнение «Дельфин»;
- упражнение «Тачки» (парами).

Упражнения на развитие гибкости:

- наклоны вперед, в сторону; 14
- стойка на полу-шпагате;
- вертикальный шпагат;
- горизонтальный шпагат.
- наклон вперед в сочетании с прыжком с прямыми коленями;
- складка вперед с прямыми коленями;;
- вертикальный шпагат;
- горизонтальный шпагат.
- полная планка с руками впереди 30 сек;
- полная планка на локтях 30 сек;
- планка на локтях с поднятой ногой (на каждую ногу) 30 сек;
- боковая планка (на каждую сторону) 30 сек;
- полная планка 30 сек;
- полная планка на локтях 1 мин.

Упражнения на развитие прыгучести:

- прыжки на двух ногах;
 - прыжки с ноги на ногу;
 - приставной шаг с подскоком;
 - прыжки с перемещением.
- прыжки со скакалкой на двух ногах в перемещении по площадке;
- прыжки со скакалкой на одной ноге в перемещении по площадке;
 - прыжки со скакалкой на одной ноге 2 раза в перемещении по площадке;
 - прыжки со скакалкой поочередно с правой и левой ноги в перемещении по площадке;
 - прыжок «Эр-джек» со скакалкой с перемещением по площадке ;
 - прыжки со скакалкой крестиком.

Подвижные игры. Игры со скакалкой. (18 часов).

Теория. Знакомство с правилами подвижных игр.

Практика:

Игры малой интенсивности. «Пять шагов», «Мяч соседу», «Воротца», «Запрещенное движение», «Зеркало», «У кого мяч?», «Фантазеры», «Повтори наоборот», «Летает не летает».

Игры средней интенсивности. «Приветтики», «Сбей грушу», «Озорные гномы», «Слушай-танцуй», «День и ночь», «Смелый охотник», Большая черепаха», «Горячая картошка».

Игры высокой интенсивности. «Караси и щука», «Повторяй за мной», «Море волнуется раз», «Части тела», «Рыбаки и рыбки».

Теория: Значение ОФП в подготовке пловцов.

Практика: Выполнение подготовительных упражнений, направленных на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в

выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой)

быстроты перехода от одних действий к другим. Эстафеты. Подвижные игры.

3 модуль "Специальная физическая подготовка"

Цель: Обучение детей технике кроль

Задачи:

- воспитывать самостоятельность и организованность;
- развивать потребность в здоровом образе жизни;
- обучить технике свободно держаться на воде

3.1.	Специальная физическая подготовка (СФП)	26	2	24	
3.2	<p>Упражнения техники кроля на груди (упражнения для изучения движений ногами и дыхания, упражнения для изучения движения руками и дыхания, упражнения на общее согласования движений. Плавание способом кроль на груди в полной координации.</p> <p>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. Плавание способом кроль на спине в полной координации.</p>	20	4	16	
<i>всего</i>		46	6	40	
Итого :		126	24	102	

Содержание программы модуля 3

"Специальная физическая подготовка" (26 часов).

Теория.

Описание техники работы рук, ног при различных стилях плавания.

Практика:

- упражнения на развитие выносливости
- упражнения на развитие силы
- упражнения на развитие скоростных способностей
- упражнения на развитие гибкости и координационных способностей
- **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.
-

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

Контрольный модуль.

Занимающиеся 1 года обучения должны уметь плавать двумя видами плавания кроль на груди и кроль на спине, проплывать без остановки 100 метров без учета времени.

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Челночный бег 3 x 10 м; с	9,5	10
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,9	3,3
Наклон вперед с возвышения	9+	9+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Прыжок в длину с места	155	150
Техническая подготовка		
Длина скольжения	6 м	6 м
Техника плавания всеми способами:		
а) 25 м с помощью ног кроль на груди и спине	+	+
б) 25 м в полной координации кроль на груди и спине	+	+
Выполнение стартов	+	+
Проплывание дистанции 100 м избранным способом		
Кроль на груди и кроль на спине	+	+

Материально-техническое обеспечение

1. Спортивный зал
2. Стенка гимнастическая
3. Перекладина гимнастическая
4. Скамейка гимнастическая жесткая
5. Коврики гимнастические
6. Маты гимнастические
7. Скакалки
8. Эстафетная палочка
9. Мишень для метания
10. Теннисные мячи
11. Рулетка
12. Секундомер
13. Барьеры легкоатлетические
14. Конусы
15. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
16. Мячи баскетбольные
17. Стойки волейбольные
18. Сетка волейбольная
19. Мячи волейбольные
20. Ворота для мини футбола
21. Сетка для ворот мини-футбола
22. Плавательный бассейн 3м*25м
23. Плавательные доски
24. Нарукавники
25. Мячи пляжные
26. Аптечка

Список литературы для педагога

1. Плавание «Примерной программы плавания спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» - М. 2004
 2. Плавание 100 лучших упражнений Блат Люсеро – Москва 2010 г.
 3. Учебное пособие для вузов «Плавание» А.Д. Викулов – Москва 2004
4. Марков К.К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 2013
5. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 2014
6. Л.Б. Кофман Настольная книга учителя физической культуры - М., 2015
7. М.Я. Набатникова Основы управления подготовкой юных спортсменов - М., 2014

Список литературы для детей

1. Лафлин ,Т. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче/Т. Лафлин. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011 – 803с
2. Плавание – М.: Физкультура и спорт, 1984-288с
3. Игры у воды, на воде, под водой. Булгакова Н.Ж. 2000г Физкультура и спорт
4. Коновалов, Е. Человек в воде / Е. Коновалов.- М.: Западно - сибирское книжное издательство, 1979
5. Плавание. Упражнение для обучения и совершенствования техники всех стилей. – М.: Попурри, 2013-274с.