ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Лицей № 126**
**Калининского района Санкт-Петербурга**

Принята
педагогическим советом
ГБОУ Лицей №126
протокол № 19 от 21 июня 2022 года

Утверждена
приказом № 61 от 24 июня 2022 года
Директор _____ Розов Н.С.

# Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное плавание»

Разработчик программы:

Педагог дополнительного образования

Маркина Инна Владимировна

Возраст учащихся: 10-12 лет

Срок реализации программы: 1 год

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 008C4B4E9629B6E02ADF83C3D02B124A00
Владелец: Забоев Александр Васильевич
Действителен: с 02.09.2022 до 26.11.2023

Санкт-Петербург

2022

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
1.1. Направленность общеобразовательной общеразвивающей программы
1.2. Актуальность, отличительная особенность ДООП
1.3. Адресат дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
1.4. Цель и задачи ДООП
1.5.. Условия реализации ДООП
1.6. Планируемые результаты

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

III. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Приложение 1 Содержание практических занятий

IV. Список литературы

# I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Плавание — жизненно важный навык. По-прежнему остаются высокими показатели несчастных случаев на воде, в том числе со смертельным исходом. Главная причина — неумение плавать. Плавание — предок всех земных локомоций. Информация об этом хранится у человека на уровне генетического аппарата и проявляется в виде врожденного плавательного рефлекса.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на опорно-двигательную, дыхательную, сердечно-сосудистую, центральную нервную и иммунную систему организма.

Велико гигиеническое значение воды. Занятия в бассейне начинаются с принятия душа, что позволяет формировать у ребёнка потребность в личной гигиене, понимание значения санитарных норм в общественной жизни.

Занятия плаванием существенно снижают массу тела, т.к. пребывание в воде вызывает активизацию жирового обмена в организме, направленного на поддержание температурного баланса и восполнение затраченной энергии при выполнении физических упражнений, что характерно для циклических видов спорта, к коим относится плавание.

Прохладная вода положительно влияет на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды.

Плавание создаёт благоприятные условия для профилактики нарушений осанки и деформации ещё неокрепшего детского позвоночника.

В воде тело находится в гидростатической невесомости, что позволяет разгрузить позвоночник.

Занятия плаванием способствуют утверждению себя как личности. Ранее, боявшийся воды ребенок, преодолевая подсознательное стремление к самосохранению, приобщается к активным действиям в воде и приобретает уверенность в своих силах. Занятия плаванием так же способствует развитию всех физических качеств: ловкости, координации, силы и гибкости.

В конце каждого занятия даётся 5 минут свободного (игрового) времени. Этот метод позволяет сформировать у детей устойчивый интерес к занятиям.

Очень важно поддерживать в ребятах желание заниматься спортом. Приобщение к здоровому образу жизни.

## 1.1. Направленность общеобразовательной общеразвивающей программы

Общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное плавание» носит физкультурно-спортивную направленность. Уровень освоения общекультурный.

## 1.2. Актуальность и отличительная особенность ДООП

**Актуальность** данной программы состоит в том, что занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечнососудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

**Отличительная особенность** программы состоит не только в сохранении и укреплении здоровья учащихся, но и в том, что занятия плаванием решают

воспитательные задачи, которые помогают ребятам стать дисциплинированными, смелыми, решительными и находчивыми. Эти и другие морально-волевые качества формируются в ходе правильно организованных и регулярных занятий.

**1.3 Адресат дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное плавание» предполагает любой уровень плавательной подготовленности, к занятиям в группах допускаются лица в возрасте 10-12 лет. При невысоком уровне физической подготовленности учащихся можно опустить обучение плаванию дельфином. В дальнейшем тренировку можно условно разбить на три ступени (ориентируясь главным образом на степени владения навыком плавания и уровень физической подготовленности).

**1.4. Цель и задачи ДООП**

**Целью** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является:

- Обучение детей младшего школьного возраста плаванию, закаливание и укрепление здоровья.
- Приобщение школьников к здоровому образу жизни.

ДООП «Спортивное плавание» ставит перед собой следующие **задачи**:

*Развивающие*

- развивать координацию, ловкость, быстроту, силу и гибкость.
- снизить уровень патологий опорно-двигательного аппарата.
- развивать коммуникативные навыки.
- формировать у детей устойчивый интерес и мотивировать к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни.

*Образовательные*

- сформировать навыки самообслуживания.
- обучить специальным физическим упражнениям для плавания.
- научить выполнять общеподготовительные упражнения.
- научить правильно дышать в воде.
- обучить технике всех стилей плавания: кроль на груди, кроль на спине, дельфин и брасс.

*Воспитательные*

- воспитывать трудолюбие и волевые качества.
- поддерживать положительный эмоциональный фон на всех этапах обучения.
- формировать потребность к самогигиене.

**1.5. Условия реализации ДООП**

Программа ориентирована на детей от 10 до 12 лет.

Набор в группу осуществляется по желанию, единственное условие – отсутствие медицинских противопоказаний.

Допускается дополнительный прием обучающихся при наличии свободных мест.

Количество детей в группе составляет15 человек.

Программа реализуется в течение одного года.

Режим занятий:

2 раза в неделю по 1 часу – 72 часа в год. Продолжительность занятия 45 минут.

Занятия проходят в большом бассейне. Глубина 120-180 см, t воды 27-29 градусов.

**Обучение по программе предполагает виды занятий:**

- учебное занятие;
- занятие – игра;
- открытое занятие.

**Формы организации деятельности учащихся на занятии:**

- фронтальная
- групповая

- коллективная
- индивидуальная

**Формы проведения занятий:**

- тренировка
- практическое занятие,
- теоретическое занятие,
- комбинированное занятие,
- игра,
- эстафета,
- открытое занятие.

**Занятие по плаванию состоит из 3 частей:**

- Подготовительной части (проводится на бортике)
- Основной части ( проводится в воде)
- Заключительной части (проводится в воде)

*В подготовительной части* занятия сообщаются задачи занятия, осуществляется организация учащихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В ней применяются общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

*В основной части* занятия решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника способов плавания, стартов и поворотов.

*Заключительная часть* занятия направлена на постепенное снижение нагрузки и приведения организма учащихся в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнение стартовых и учебных прыжков, поворотов. Проведение игр в заключительной части занятия способствует улучшению эмоционального состояния занимающихся и повышает интерес к занятиям. Завершает занятие подведение итогов.

**Материально-техническое оснащение:**

- плавательный бассейн глубина 120-180 см, длина 25 метров;
- плавательные доски,
- «Колобашки», ласты
- инструкторский шест,
- тонущие предметы,
- резиновые и пластмассовые мячи,
- плавательные лопатки различных размеров,
- душевые кабины,
- нудлс (оборудование для аквааэробики),
- банкетки,
- шкафчики для одежды,
- фены для сушки волос

**1.6. Планируемые результаты**

**Предметные результаты** изучения физической культуры отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно:

- формирование представления о роли физической культуры для укрепления здоровья, позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьеформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических качеств;

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием упражнений на воде (особенно в дни летних каникул);

- характеристика роли плавания и его значение в жизнедеятельности человека, его место в спорте, физической культуре;
  - развитие основных физических качеств;
  - анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
  - овладение основами плавания в глубокой воде, умение нырять и проплывать под водой с открытыми глазами;
  - выполнение правильных технических действий (правильное дыхание, координация работы рук и ног) при демонстрации изученных стилей плавания;
  - преодоление дистанции не менее 25 м одним из разученных способов плавания;
  - преодоление дистанции не менее 50 м сочетанием различных, в том числе прикладных, видов плавания;
  - умение выполнять общеразвивающие и специальные упражнения на воде, играть в подвижные игры;
  - уверенно лежать на воде, задерживать дыхание, выполнять выдох в воду;

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данной программы, а именно:

- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотиваций к творческому труду, работе на результат.
- развитие коммуникативных навыков: общаться со сверстниками и взаимодействовать на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- поддержание положительного эмоционального фона;

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных видах и формах физкультурной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;
- продуктивное сотрудничество со сверстниками при решении задач на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- овладение базовыми предметными и метапредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умения осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

**Формой подведения итогов реализации ДООП «Спортивное плавание» является:**

- участие в школьных спортивных праздниках и мероприятиях,
- проведение соревнований в конце года,
- регулярные текущие проверки знаний и практических навыков.

Проверка знаний и физической подготовки обучающихся является неотъемлемой и важной составляющей частью процесса обучения, они строятся на принципах систематичности и проводятся в течение всего процесса обучения.

## II.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| № п/п | Название раздела, темы | Кол-во часов | | | Формы контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | всего | теория | практика | |
| 1 | Вводное занятие | 1 | 1 | | Наблюдение, опрос |
| 2 | Кроль (на спине и на груди) | 26 | | 26 | Визуальный контроль, наблюдение |
| 3 | Брасс | 11 | | 11 | Наблюдение, контроль физических данных (гибкость, растяжка) контрольное занятие |
| 4 | Баттерфляй | 10 | | 10 | Наблюдение, контроль физических данных, контрольное занятие |
| 5 | Обучение прыжкам и спадам в воду | 8 | | 8 | Визуальный контроль, наблюдение |
| 6 | Обучение старту с тумбочки | 5 | | 5 | Визуальный контроль, наблюдение |
| 7 | Обучение старту на спине | 4 | | 4 | Визуальный контроль, наблюдение |
| 8 | Обучение скоростному повороту в кроле на груди и на спине | 4 | | 4 | Визуальный контроль, наблюдение |
| 9 | Свободное плавание. Эстафеты. | 2 | | 2 | Визуальный контроль, наблюдение |
| 10 | Заключительное занятие | 1 | | 1 | Открытый урок, эстафета, дружеская встреча с другими коллективами. |
| | ИТОГО | 72 | 1 | 71 | |

## III. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

| Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
|---|---|---|---|---|
| сентябрь | май | 72 | 72 | 2 раза в неделю по 1академическому часу |

Приложение 1

### СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

**Изучение техники плавания кролем на спине**

*Упражнения на суше.*

1. Сидя в положении упора сзади, имитационные движения ног кролем на спине, дыхание произвольное.
2. То же упражнение лежа на скамейке и свесив ноги.
3. Стоя на одной ноге, движения другой ногой как при плавании кролем на спине.
4. Стоя с поднятой вверх одной рукой, круговые движения рук назад.
5. Стоя, одновременные движения прямых рук через стороны до бедер.
6. Попеременные движения рук.
7. Стоя имитация движений рук кролем на спине, дыхание произвольное.
8. Согласование движений рук и ног при ходьбе на месте мелкими быстрыми шагами, дыхание произвольное.

*Упражнения в воде.*

1. Удерживаясь руками за опору движения ног, как при плавании кролем на спине.
2. Ноги кроль на спине с опорой рук о доску
3. Безопорное плавание кролем на спине с помощью одних ног (руки прижаты к туловищу).
4. То же, но с различными положениями рук (одна вытянута за головой, другая прижата к туловищу, обе вытянуты за головой), дыхание произвольное.
5. Стоя в воде, имитация гребка кролем на спине.
6. То же, попеременно двумя руками.
7. В безопорном положении на спине выполняем гребок одной рукой, другая рука прижата к туловищу.
8. В безопорном положении на спине согласование движений рук.
9. В безопорном положении - согласование движений левой (правой) руки с движениями ног, свободная рука прижата к туловищу (вытянута за головой), дыхание произвольное.
10. То же с поочередным выполнением гребков руками и задержкой их в исходном положении (за головой).
11. Согласование одновременных движений рук с движениями ног кролем на спине.
12. Согласование попеременных движений рук с движениями ног кролем на спине.
13. Плавание кролем на спине с произвольным дыханием.

## Изучение техники плавания кролем на груди

*Упражнения на суше.*

1. Лежа на скамейке, имитационные движения ног, как в кроле, дыхание произвольное.
2. Стоя имитация движений ног кролем на груди.
3. То же упражнение в ходьбе.
4. Стоя в положении наклона вперед, имитационные движения рук кролем, дыхание произвольное.
5. Стоя в положении наклона вперед, имитация согласования движений одной руки и дыхания.
6. Стоя в положении наклона вперед, имитация согласования движений рук с дыханием, как в кроле на груди.
7. Согласование движений рук и ног при ходьбе на месте.
8. Согласование движений рук, ног и дыхания при ходьбе на месте и при ходьбе вперед.

*Упражнения на воде.*

1. Удерживаясь согнутыми руками за опору , подбородок у воды, движения ног, как в кроле на груди, дыхание произвольное.
2. То же с прямыми руками.
3. Те же движения ног, но лицо опушено в воду, дыхание задержано.
4. Удерживаясь руками за опору, согласование движений ног и дыхания.
5. Плавание с опорой о доску, дыхание произвольное.
6. То же упражнение, но выдох выполняется в воду.
7. Разноименное положение рук, вдох через сторону.
8. Плавание в безопорном положении с помощью одних ног кролем на груди с различными положениями рук (руки впереди, прижаты к туловищу, одна впереди, другая прижата), лицо опущено в воду, дыхание задержано.
9. Стоя в положении наклона вперед, голова над водой, движения рук кролем, дыхание произвольное.
10. То же упражнение, лицо опущено в воду.
11. Те же движения рук при ходьбе по дну в положении наклона вперед .
12. Стоя в положении наклона вперед, согласование движений одной руки и дыхания. Стоя в положении наклона вперед, согласование движений рук с дыханием, как в кроле на груди.
13. Те же согласования движений рук и дыхания при ходьбе по дну в положении наклона вперед.
14. В безопорном положении, согласование движений одной рукой с движениями ног кролем на груди, лицо опущено в воду.
15. Стоя в положении наклона вперед, лицо опущено в воду, повернуть голову (вдох), опустить лицо в воду (выдох) и т. д.
16. В безопорном положении - согласование движений левой (правой) руки с движениями ног, свободная рука вытянута вперед (прижата к туловищу), лицо опущено в воду, дыхание задержано.
17. То же с поочередным выполнением гребков руками и задержкой их в исходном положении (впереди).
18. Согласование движений рук кролем на груди с задержкой дыхания.
19. В безопорном положении - согласование движений левой (правой) руки с движениями ног и дыханием, свободная рука впереди (прижата к туловищу).
20. То же с поочередным выполнением гребков руками с задержкой их в исходном положении (впереди).
21. Согласование попеременных движений рук с дыханием и движениями ног кролем.

## Изучение техники плавания брассом

*Упражнения на суше.*

1. Сидя в положении упора сзади, имитационные движения ног брассом, дыхание произвольное.
2. Те же движения, лежа на скамейке.
3. Стоя в положении наклона вперед, имитационные движения рук брассом, дыхание произвольное.
4. Стоя в положении наклона вперед, имитация согласования движений рук и дыхания.

*Упражнения на воде.*

1. Удерживаясь прямыми руками за опору, движения ног, как в брассе, дыхание произвольное.
2. Те же движения, но лицо опущено в воду, дыхание задержано.
3. Плавание с опорой о доску, дыхание произвольное.
4. Плавание в безопорном положении с помощью одних ног брассом с различными положениями рук (руки впереди, прижаты к туловищу, лицо опущено в воду, дыхание задержано).
5. Удерживаясь руками за опору, согласование движений ног с дыханием.
6. Стоя в положении наклона вперед, подбородок у воды, движения рук брассом, дыхание произвольное.
7. То же, но лицо опущено в воду, дыхание задержано.
8. Те же движения рук при ходьбе по дну в положении наклона вперед.
9. Те же движения рук в безопорном положении, ноги выпрямлены, но не напряжены.
10. Стоя в положении наклона вперед, подбородок касается воды, вдох; опустив лицо в воду - выдох и т. д.
11. Стоя в положении наклона вперед, согласование движений рук и дыхания.
12. То же при ходьбе по дну в положении наклона вперед.
13. То же в безопорном положении, ноги выпрямлены, но не напряжены.
14. В безопорном положении согласование движений рук и ног, лицо опущено в воду, дыхание задержано.
15. Согласование одновременных движений рук с дыханием и работой ног брассом.

## Техника стартов и поворотов

*Упражнения на суше.*

1. Принять положение старта (несколько раз).
2. Из положения старта выполнить энергичные движения рук вперед- вверх, одновременно выпрямляя ноги и туловище, руки задержать вверху, голова между руками, потянуться.
3. Из положения старта немного присесть, затем сильно оттолкнуться вперед и вверх и выполнить движения рук вниз-вперед-вверх.
4. Из положения старта выполнить энергичный прыжок вверх, сделав подготовительные движения рук и удерживая тело в полете в прямом положении, голова между руками, носки ног оттянуты.

*Упражнения в воде.*

1. Встать на край бортика в полный рост, руки прижаты к туловищу. Присесть и сильно оттолкнуться от бортика, прыгнуть в воду ногами вниз. Тело в полете прямое, руки прижаты к туловищу, смотреть вперед.
2. Этот же прыжок, но в исходном положении и во время прыжка руки вверху.
3. Спад головой вперед (падение без толчка) с бортика из положения наклона вперед, руки вверху, голова между руками.

4. Спад головой вперед с бортика из положения приседа, руки вверху, голова между руками.
5. Прыжок головой вперед с бортика из положения приседа, руки вверху, голова между руками.
6. Тот же прыжок с тумбочки.
7. Прыжок с бортика из положения старта.
8. Стартовый прыжок с тумбочки.
9. Стартовый прыжок с тумбочки с правильным выходом из воды и проплыванием до 10 м заданным способом,
10.Стартовый прыжок с тумбочки под команду по правилам соревнований.

**Обучение старту из воды**

*Упражнения на суше.*

1. Из основной стойки руки дугами вперед-вверх, голову запрокинуть, подняться на носки, прогнуться.
2. То же, но выполнить прыжком.
3. То же, но выполнить прыжком из положения полуприседа.

*Упражнения в воде.*

1. Из положения старта, удерживаясь за край бортика, отпустить руки и выпрямить их за голову, погрузив туловище в воду, выполнить толчок и скольжение.
2. То же, но удерживаясь за стартовый поручень.
3. Стартовый прыжок по правилам соревнований.
4. То же с последующим проплыванием до 10 м кролем на спине.
5. То же по команде по правилам соревнований.

**Обучение поворотам**

*Упражнения на суше.*

1. Подходя к стенке в положении наклона вперед, рука (руки) вытянута впереди, поставить руку (руки) на стенку.
2. То же, но поставить руку (руки) на стенку, приблизиться лицом к стенке, приподнять туловище и выполнить поворот, стоя на одной ноге, другую согнуть и прижать к туловищу.

*Упражнения в воде.*

1. Стоя на мелком месте в положении наклона вперед, рука (руки) впереди на воде, подойти к поворотному щиту, коснуться его рукой (руками) и выполнить поворот на одной ноге, другую согнуть и поставить на щит (поочередно выполнить поворот в разные стороны).
2. То же после скольжения.
3. То же, подплывая к стенке за счет движений одних ног.
4. То же, подплывая к стенке изучаемым способом в полной координации.

IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:


1. Авдиенко В.Б. Солопов И.Н. «Искусство тренировки пловца. Книга тренера» 2019
2. Адам Янг, Пол Ньюсон «Эффективное плавание» Методики тренировки пловцов 2018
3. Булгакова Н.Ж. Попов О.И.Теория и методика плавания. - М.: ФКиС, 2014. -400 с.
4. Билык Д.М., Сергеевич Е.А. Организация и методика проведения занятий в бассейне. - Омск, 2001. - 24 с.
5. Гузман Р. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования всех стилей. 2013
6. Кожевникова И.Е. Развитие физических качеств в условиях водной среды у детей 10-11 лет: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Малаховка, 1998. - 23 с.
7. Литвинов А.А. Козлов А.В. Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта.Плавание. учебник. 2014
8. ЛюфлинТ. Делвз Д. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче 2018
9. Маклауд И. Анатомия павания 2013
10. Карпенко Е. Короткова Т. Плавание. Игровой метод обучения . 2009