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 П.С.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая

программа

«Спортивное плавание»

Разработчик программы:

Педагог дополнительного образования

Куниловская Оксана Сергеевна

Возраст учащихся: 14-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Санкт-Петербург

2022

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

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

IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Приложение 1. Содержание практических занятий

Приложение 2. Календарно-тематическое планирование

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 также способствуют развитию всех физических качеств: ловкости, координации, силы и гибкости.

Очень важно поддерживать в ребятах желание заниматься спортом и приобщаться 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, сердечно-сосудистой 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, а также во время соревнований.

1.3 Адресат дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное плавание» предполагает любой уровень плавательной подготовленности. К занятиям допускаются лица в возрасте 14-17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

1.4. Цель и задачи ДООП

Целью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является:

- Обучение учащихся старшего школьного возраста плаванию, закаливание и укрепление здоровья.
- Приобщение школьников к здоровому образу жизни.
- Поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одарённости.

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

Развивающие

- развивать координацию, ловкость, быстроту, силу и гибкость,
- снижать 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

- обучить специальным физическим упражнениям для плавания,
- совершенствовать умение правильного дыхания в плавании,
- научить технике всеми стилями плавания,
- закреплять знания о правилах безопасности на воде,
- углублять представления о технике плавания,
- формировать навыки самообслуживания,
- научить выполнять имитационные упражнения,
- обучить технике поворота сальто,
- обучить повороту и выходу под водой в брассе и дельфине,
- обучить старту с тумбочки и старту из воды.

Воспитательные

- воспитывать трудолюбие и волевые качества,
- поддерживать положительный эмоциональный фон на всех этапах обучения,
- формировать потребность к самогигиене,
- воспитывать положительные черты характера: организованность и дисциплинированность,
- формировать нравственные качества: честность, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе, уверенность в своих силах, настойчивость в преодолении трудностей, выдержку.

1.5. Условия реализации ДООП

Программа ориентирована на учащихся от **14 до 17 лет**.

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

Количество учащихся в группе– 15 человек

Программа реализуется в течение 1 года.

Режим занятий:

2 раза в неделю по 1 академическому 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, при которой обучающиеся рассматриваются как целостный коллектив, имеющий своих лидеров (при самостоятельной отработке упражнений);
- групповая, в которой обучение проводится с группой учащихся (три и более), имеющих общее задание и взаимодействующих между собой;
- индивидуально-групповая, используемая для работы с воспитанниками по усвоению сложного материала.

Формы проведения занятий:

- тренировка;
- практическое занятие;
- теоретическое занятие;
- комбинированное занятие;
- 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 обучающихся и повышает интерес к занятиям. Завершает занятие подведение итогов.

Материально-техническое оснащение:

- плавательный бассейн глубина 120-180 см, длина 25 метров,
- плавательные доски,
- колобашки,
- инструкторский шест,
- тонущие предметы,
- 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 в укреплении здоровья, позитивном влиянии на развитие человека;
- 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 эстафет и соревнований;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием упражнений на воде (особенно в дни летних каникул);
- изложение фактов истории развития плавания, Олимпийских игр, характеристика роли плавания и его значение в жизнедеятельности человека, его место в спорте, физической культуре;
- измерение индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела);
- развитие основных физических качеств; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- овладение основами плавания под водой, умение нырять;
- выполнение правильных технических действий (правильное дыхание, координация работы рук и ног) при изучение 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.

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;
- 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: умение 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 занятиях, 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,
- соревнования и дружеские встречи с другими коллективами,
- проведение соревнований в конце года,
- регулярные текущие проверки знаний и практических навыков.

Проверки знаний и физической подготовки учащихся, строящиеся на принципах систематичности, являются неотъемлемой и важной составляющей частью процесса обучения, проводятся в течение всего процесса обучения.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	*Разделы и темы:*	*Кол-во часов:*		
		всего	практика	теория
1.	Вводное занятие	1		1
2.	Обучение технике плавания кролем на груди и на спине	16	11,5	4,5
3.	Обучение старту из воды	2	1,5	0,5
4.	Обучение скоростному повороту(сальто)	4	3	1
5.	Обучение старту с тумбочки	3	1,5	1,5
6.	Обучение технике плавания дельфин	12	9	3
7.	Обучение выхода под водой после старта и поворота «Маятником» в дельфине	2	1,5	0,5
8.	Обучение технике плавания брасс	14	10,5	3,5
9.	Техника выполнения выхода под водой после старта и поворота «Маятником» в брассе	3	2,5	0,5
10.	Порядок стилей и повороты в комплексном плавании	3	2	1
11.	Обучение технике эстафетного плавания	9	7	2
12.	Итоговое занятие	3	3	
	И Т О Г О:	72	62	10

III. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	14 сентября	31 мая	36	72	2 раза в неделю по 1 часу

Приложение 1

СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Обучение 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, попеременные вращения рук назад.
4. Стоя, имитация движений рук кролем на спине, дыхание произвольное.
5. Согласование движений рук и ног при ходьбе на месте мелкими быстрыми шагами, дыхание произвольное.

Упражнения в воде.

1. Безопорное плавание кролем на спине с помощью одних ног (руки прижаты к туловищу).
2. То же, но с различными положениями рук (одна вытянута за головой, другая прижата к туловищу, обе вытянуты за головой), дыхание произвольное.
3. В безопорном положении на спине выполняем гребок одной рукой, другая рука прижата к туловищу.
4. В безопорном положении на спине согласование движений рук.
5. То же с дыханием (во время гребка одной рукой вдох, другой - выдох).
6. В безопорном положении - согласование движений левой (правой) руки с движениями ног, свободная рука прижата к туловищу (вытянута за головой), дыхание произвольное.
7. То же с поочередным выполнением гребков руками и задержкой их в исходном положении (за головой).
8. Согласование одновременных движений рук с движениями ног кролем на спине.
9. Согласование попеременных движений рук с движениями ног кролем на спине.
10. Плавание кролем на спине с произвольным дыханием.
11. Плавание кролем на спине в полной координации с заданным дыханием.

Обучение техники плавания кролем на груди

Упражнения на суше.

1. Стоя, имитация движений кролем на груди без дыхания.
2. Стоя в положении наклона вперед, имитационные движения рук кролем, дыхание произвольное.
3. Стоя в положении наклона вперед, имитация согласования движений одной руки и дыхания.
4. Стоя в положении наклона вперед, имитация согласования движений рук с дыханием, как в кроле на груди.

Упражнения на воде.

1. Плавание с опорой о доску, дыхание произвольное.
2. То же упражнение, но выдох выполняется в воду.
3. Разноименное положение рук, вдох через сторону.
4. 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.
5. В скольжении, согласование движений одной рукой с движениями ног кролем на груди, лицо опущено в воду.

6. В скольжении, согласование движений левой (правой) руки с движениями ног, свободная рука вытянута вперед (прижата к туловищу), лицо опущено в воду, дыхание задержано.
7. То же с поочередным выполнением гребков руками и задержкой их в исходном положении (впереди).
8. Согласование движений рук кролем на груди с задержкой дыхания.
9. В безопорном положении - согласование движений левой (правой) руки с движениями ног и дыханием, свободная рука впереди (прижата к туловищу).
10. То же с поочередным выполнением гребков руками с задержкой их в исходном положении (впереди).
11. Согласование попеременных движений рук с дыханием и движениями ног кролем.

Обучение технике плавания дельфин

Упражнения на суше.

Имитация работы тазом (руки вверху) и руками дельфином (одновременные вращения руками вперёд); то же с дыханием.

Упражнения на воде.

1. Выполнение волнообразных движений ногами и туловищем в скольжении на груди и на спине.
2. С подвижной опорой (доской), без опоры с различными положениями рук. На задержке дыхания, с дыханием.
3. Поочерёдная работа правой (левой) рукой дельфином с дыханием с доской, без доски.
4. Плавание дельфином в полной координации с дыханием.

Обучение технике плавания брассом

Упражнения на суше.

1. Лежа на груди, имитационные движения ног брассом, дыхание произвольное.
2. Сидя на скамейке, руки в упоре сзади, имитация работы ног брассом на спине.
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. Лежа на груди, удерживаясь прямыми руками за опору, движения ног, как в брассе, дыхание произвольное.
2. Сидя на краю бортика, имитация работы ног брассом на спине.
3. Плавание с опорой о доску, дыхание произвольное.
4. Плавание в безопорном положении с помощью одних ног брассом на груди с различными положениями рук (руки впереди, прижаты к туловищу, лицо опущено в воду, дыхание задержано).
5. Плавание ногами брассом на спине с прижатыми руками вдоль туловища.
6. Удерживаясь руками за опору, согласование движений ног с дыханием.
7. Стоя в положении наклона вперед, подбородок у воды, движения рук брассом, дыхание произвольное.
8. То же, но лицо опущено в воду, дыхание задержано.
9. Стоя в положении наклона вперед, согласование движений рук и дыхания.
10. В безопорном положении согласование движений рук и ног, лицо опущено в воду, дыхание задержано.
11. Согласование одновременных движений рук с дыханием и работой ног брассом.
12. Согласование движений ног и рук в плавании брассом на спине.

Обучение технике стартов и поворотов

Старт с тумбочки

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 технике 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 пенное корытце, отпустить руки 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 технике поворотов

«Маятником»

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.

«Сальто»

Упражнения в воде.

Плавание ногами кроль на груди с двумя колобашками в руках с кувырками вперёд. Выполнение сальто на месте, отталкиваясь от дна бассейна. Поворот сальто вперёд, подплывая кролем к стенке бассейна.

Обучение технике эстафетного плавания

Упражнения в воде.

а) эстафеты с предметами - с досками, с нудлсами: лёжа на груди и на спине, с работой ногами или руками разными стилями плавания;

б) эстафеты без предмета – плавание ногами, руками или в полной координации всеми стилями плавания.

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. Карпенко Е. Короткова Т. Плавание. Игровой метод обучения . 2009
7. Кожевникова И.Е. Развитие физических качеств в условиях водной среды у детей 10-11 лет: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Малаховка, 1998. - 23 с.
8. Литвинов А.А. Козлов А.В. Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта.Плавание. учебник. 2014
9. ЛюфлинТ. Делвз Д. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче 2018
10. Маклауд И. Анатомия павания 2013