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

Маркина Инна Владимировна

Возраст учащихся: 7-10 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

СОДЕРЖАНИЕ

1. **Пояснительная записка.**
2. **Учебный план.**
3. **Календарный учебный график.**
4. **Оценочные и методические материалы.**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одним из основных направлений работы образовательной деятельности, является физкультурно-спортивная, ориентированная на эффективное физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка. В процессе решения этой задачи особое внимание уделяется усилению образовательного потенциала физической культуры через использование альтернативных методов и приёмов, дополняющих и обогащающих традиционные формы детской деятельности в условиях образовательного учреждения. Одна из них – это занятия плаванием.

Особенно велико укрепляющее воздействие плавания на детский организм. Плавание способствует всестороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата, служит одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребёнка, развивает такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений, способствует выработке хорошей осанки. Дети, регулярно занимающиеся плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они имеют более высокие показатели жизненной емкости легких (ЖЕЛ), гибкости, силы, меньше подвержены простудным заболеваниям.

Поиск эффективных путей реализации данного направления с учётом современных требований, привёл к организации дополнительной секции по плаванию. Умение плавать – жизненно необходимый навык для человека любого возраста.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (ДООП)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное плавание» имеет физкультурно-спортивную направленность. По уровню освоения программа является общекультурной.

Актуальность

Актуальность данной программы состоит в том, что занятия плаванием создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Плавательные навыки, приобретенные в детстве, сохраняются на всю жизнь и являются необходимыми человеку в разнообразных ситуациях. Плавание – одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Данная программа создает условия для повышения эффективности оздоровления и укрепления детского организма, гармоничного психофизического развития с помощью одной из форм дополнительного образования по плаванию, что соответствует государственной политике в области дополнительного образования и удовлетворяет образовательные потребности детей и родителей.

Адресат программы

Группа учащихся 7-10 лет комплектуется численностью до 10-15 человек. Зачисление в группы производится только на основании медицинского допуска.

Цель и задачи

Цель данной программы заключается в необходимости привлечения учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом с целью укрепления здоровья и

формирования культуры здорового и безопасного образа жизни. Плавание также решает задачи закаливания организма, укрепления общего физического состояния. Занятия плаванием способствуют утверждению себя как личности. Ранее боявшийся воды ребёнок, преодолевая подсознательное стремление к самосохранению, приобщается к активным действиям в воде и приобретает уверенность в своих силах.

Педагогическая целесообразность данной программы сделана на использование таких методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребёнком индивидуально. Развивать личностные качества, способствующие формированию у детей культуры отношения к своему здоровью, познавательной и двигательной активности.

Освоив базовый курс, ребёнок может и в дальнейшем посещать тренировочные занятия, повышая свой уровень квалификации и улучшать свои спортивные результаты.

Задачи:

Оздоровительные:

- Укрепить здоровье учащихся, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- Содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
- Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма.

Образовательные:

- Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- Учить плавательным навыкам и умениям.

Развивающие:

- Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Воспитательные:

- Воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.

Условия реализации ДООП

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивное плавание» рассчитана на 1 год обучения и предназначена для учащихся 7-10 лет, не имеющих медицинских противопоказаний. Во время занятий осуществляется обучающая, физкультурно-спортивная и воспитательная работа.

Режим проведения занятий

Занятия проводятся во вторую половину дня с сентября по май месяц.

Рабочий процесс строится в соответствии с программой с учетом возрастных и психологических возможностей учащихся.

Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность одного занятия 45 минут. Занятия проходят в большом бассейне. Глубина 120-180 см, t воды 27-29 градусов.

Формы проведения занятий:

Структура занятий традиционная и состоит из вводной, основной, заключительной частей. При обучении плаванию применяются общеразвивающие, специальные физические упражнения, упражнения для освоения с водой, для изучения техники плавания. Некоторые из этих упражнений используют в течение всего периода обучения, другие – на каком-то определенном этапе.

Основная форма организации занятий – групповая: практические занятия, теоретические занятия (в форме бесед во время занятия),

- игры,
- эстафеты,
- соревнования.

Занятия могут проводиться как в обучающей, так и в игровой форме. При повторении упражнений предусмотрено использование заданий одного типа, но разного содержания. Упражнения должны опережать имеющийся у учащихся в данный момент уровень умений и навыков, хотя индивидуальные данные каждого ребёнка могут внести свои коррективы.

Планируемые результаты

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения и знания:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры на воде и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр на воде и соревнований по плаванию;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учащимися, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- знать плавательную терминологию.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- 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;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и игр, плавания в открытых водоемах;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Ожидаемые результаты освоения программы:

- укрепление здоровья учащихся, снижение заболеваемости;
- расширение адаптивных возможностей детского организма;
- повышение показателей физического развития учащихся;
- расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка;
- развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- формирование нравственно-волевых качеств;
- знание и соблюдения техники безопасности при занятиях спортом;
- формирование умения работать в команде (группе);
- владение понятиями спортивного этикета.

Программа опирается на общепедагогические принципы:

- Доступности, сознательности – формирование устойчивого интереса детей как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии.
- Наглядности – создание у обучающихся полного представления о разучиваемых двигательных действиях и способствование лучшему их усвоению.
- Комплексности и интегрированности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса.

- Личностной ориентации – учёт разного уровня развития и состояния здоровья каждого из учащихся, умение адаптировать содержание к категориям разного возраста.
- Сопровождения – систематическое наблюдение за развитием учащихся и оказание им своевременной помощи в случаях опережения или отставания.
- Систематичности - занятия проводятся по определённой системе, регулярные занятия имеют несравненно больший эффект, чем эпизодические.

Содержание каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимообусловлены друг с другом, объединяясь в одну общую. Содержание занятий строится в порядке возрастающей трудности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
72 часа (2 раза в неделю по 1академическому часу)

№ занятия	Название раздела (темы)	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Инструктаж (2 часа)				
1.1	Техника безопасности на занятиях	2	2	
2. Изучение и совершенствование стиля плавания кролем на спине (14 часов)				
2.1	Плавание ногами кролем на спине	2		2
2.2	Упражнения в согласовании работы ног и рук	2		2
2.3	Техника работы рук кролем на спине	2		2
2.4	Плавание в полной координации	4	1	3
2.5	Старты и повороты	2		2
2.6	Зачетное занятие	2		2
3. **Изучение и совершенствование стиля плавания кролем на груди (34 часов)**				
3.1	Плавание ногами кролем на груди с доской	4		4
3.2	Упражнения в плавании кролем на груди с дыханием	4		4
3.3	Упражнения в согласовании работы ног и рук с дыханием	4		4
3.4	Техника работы рук кролем на груди в согласовании с дыханием	5	1	4
3.5	Техника работы рук кролем на груди	5		5
3.6	Плавание кролем на груди в полной координации	6	1	5
3.7	Старты и повороты	4		4
3.8	Зачетное занятие	2		2
4. **Изучение и совершенствование стиля плавания дельфином (18 часов)**				
4.1	Плавание ногами дельфином с доской	2		2
4.2	Упражнения при плавании дельфином	3		3
4.3	Упражнения в согласовании работы ног и рук с дыханием	2		2
4.4	Техника работы рук дельфином в согласовании с дыханием	2		2
4.5	Техника работы рук дельфином	2		2
4.6	Плавание дельфином в полной координации	3	1	2
4.7	Старты и повороты	2		2
4.8	Зачетное занятие	2		2
5. Игры на воде (4 часа)				
5.1	Эстафетное плавание	2		2
5.2	Свободное плавание	2		2
ИТОГО:		**72**	**6**	**66**

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Название раздела	Практика	Теория
1.	**Инструктаж**		Инструктаж по технике безопасности. Вводное занятие. Правила движения по дорожке бассейна
2.	**Обучение стилю плавания кроль на спине**	Плавание ногами кролем на спине Упражнения в согласовании работы ног и рук Техника работы рук кролем на спине. Плавание в полной координации. Упражнения для скоростных поворотов Старт с воды и повороты «Маятник» и скоростной поворот Зачетное занятие (курсовка)	Правила поведения в чаше бассейна. Историческая справка (Плавание - как спорт)
3.	**Обучение стилю плавания кроль на груди.**	Плавание ногами кролем на груди с доской Упражнения в плавании кролем на груди с дыханием Упражнения в согласовании работы ног и рук с дыханием Техника работы рук кролем на груди в согласовании с дыханием Техника работы рук кролем на груди. Плавание кролем на груди в полной координации. Упражнения для скоростных поворотов Старты с тумбочки и скоростные повороты Зачетное занятие (курсовка).	Беседа (для чего мы учимся плавать?) Объяснение техники плавания. Рассказ, показ.

4.	**Обучение стилю плавания - Дельфин**	Плавание ногами дельфином с доской Упражнения в плавании дельфином. Упражнения в согласовании работы ног и рук с дыханием Техника работы рук дельфином в согласовании с дыханием Техника работы рук дельфином. Плавание дельфином в полной координации.	Беседа (для чего мы учимся плавать?) Объяснение техники плавания. Рассказ, показ.
5.	**Игры на воде**	Эстафетное плавание Свободное плавание	Рассказ и объяснения плавания эстафеты. Рассказ правила и техники безопасности на свободном плавании.

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Разделы программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Инструктажи	Словесная	Беседа	Видеоматериал	Опрос, тестирование
2	Обучение стилю плавания - кроль на спине	Обучение	Показ педагога, практический	Карточки, фото, спортивный инвентарь: доски плавательные, поплавки	Открытое занятие для родителей, зачет
3	Обучение стилю плавания - кроль на груди	Обучение	Показ педагога, практический	Карточки, фото, спортивный инвентарь: доски плавательные, поплавки	Открытое занятие для родителей, зачет
4	Обучение стилю плавания – Дельфин	Обучение	Показ педагога, практический	Карточки, фото, спортивный инвентарь: доски плавательные, поплавки	Открытое занятие для родителей, зачет
5	Игры на воде	Игровой	Словесный, практический, фронтальный, коллективный	Спортивный инвентарь: плавательные доски, поплавки, свисток – сигнал	Игра-испытание. Самоанализ

Список литературы

Афанасьев В.З., Воронцов А.Р., Спортивное плавание. Учебник под ред. Булгаковой Н.Ж. – М: 1996.

Белиц-Гейман С.В. Плавание. – М: Просвещение, 2000.

Булгакова Н.Ж. Плавание. – М: Просвещение, 2001.

Васильев В.С. Обучение детей плаванию. М: Физкультура и спорт, 1999.

Викулов А.Д. Плавание. – М: Владос- пресс, 2003.

Карпенко Е., Коротнова Т. Плавание. Игровой метод обучения. М: 2009.

Кислов А.А., Панаева В.Г. Нептун собирает друзей. - М.: Просвещение, 1998.

Кошанов А. И. Начальное обучение плаванию М: 2006 г.

Литвинов Е.Н., Погадаев Г.И. Физкультура! Физкультура! - М.: Просвещение, 1999.

Макаренко Л.П. Юный пловец. – М: Физкультура и спорт, 1983

Плавание. Программа для спортивных школ под ред. Л.П. Макаренко, Т.М. Абсалямова – М; 1977

Плавание. Методические рекомендации для тренеров спортивных школ. Под ред. А.В. Козлова – М, 1993

Фабер Д.А. Физиология школьника. М, 1990.

Никитский Б.Н. Плавание. – М,1981.

Фирсов 3.П. Плавание для всех. М: Просвещение, 2000.

Чайковский А. М., Шенкман С. Б. Искусство быть здоровым. М.: ФиС, 1984.

Шмаков С. А., Безбородова Н. Я. От игры к самовоспитанию. – М.: Новая школа, 1995.