


Департамент образования Белгородской области  
Областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Краснояружская средняя общеобразовательная школа»

**02-24**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «31» августа 2021 года  
Протокол №1

Утверждаю:  
Директор ОГБОУ «Краснояружская средняя  
общеобразовательная школа»

 / Сидорова Т.Н./  
Приказ № 537 от «31» августа 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно – спортивной направленности  
«Плавание»

Возраст обучающихся: 11-12 лет

Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:  
Марченко Павел Григорьевич,  
педагог дополнительного образования

п. Красная Яруга, 2021 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной образовательной программы  
«Плавание» физкультурно-спортивная.

Плавание относится к числу циклических упражнений, выполняемых в необычных для человека условиях водной среды. Умение плавать важно для каждого человека. При плавании прекрасно развиваются дыхательная мускулатура и органы дыхания. Как известно при плавании вдох и выдох затруднены – при вдохе приходится преодолевать давление воды на тело, а при выдохе – сопротивление воды. Поэтому дыхательные мышцы, принимающие усиленное участие в работе, со временем укрепляются и развиваются. Температура воды и однообразные циклические движения оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему школьника. Занятия плаванием делают учащихся более спокойными, обеспечивая им крепкий сон.

В настоящее время плавание считается одним из средств лечебной физической культуры для укрепления и развития сердечной деятельности. Плавание – незаменимое средство для профилактики нарушений осанки школьников.

Овладение навыком плавания жизненно необходимо для каждого учащегося. За время занятий школьники должны овладеть основами плавания в глубокой воде: научиться нырять, проплывать в воде с открытыми глазами, правильно дышать и плавать изученными способами 25 – 50 м.

Плавание предъявляет высокие требования к координационным способностям занимающегося, равновесию, ориентированию в пространстве, дифференциацию временных, пространственных и силовых параметров движений, чувству ритма.

Систематические занятия плаванием содействуют также развитию выносливости, нормальному физическому развитию, улучшению

деятельности сердечно – сосудистой и нервной систем. Оно является одним из важнейших средств закаливания учащихся. Это весьма важно для допризывной молодежи. Занимаясь плаванием, юноши и девушки учатся преодолевать трудности, становятся выносливыми, сильными, вырабатывают в себе смелость, волю, решительность, т.е. те самые качества, которые необходимы будущим защитникам Отечества.

Реалии настоящего времени таковы, что молодые люди не стремятся служить в армии. Причины этому настроению разные. Занимаясь плаванием, они приобретают качества и способности необходимые для уверенности в собственных силах и достойного прохождения службы.

### ***Сроки реализации программы***

Программа рассчитана на 1 год для девочек и мальчиков 11-12 лет, реализуется в течение 1-го года.

#### *Основные задачи:*

- улучшить здоровье обучающихся;
- формировать у обучающихся устойчивый интерес, мотивацию к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- привлечь максимально возможное число детей и подростков к занятиям
- обучить основам технике всех видов плавания
- развить у обучающихся выносливость, быстроту, силовые и координационные способности
- воспитывать морально-этические и волевые качества, становление спортивного характера

По окончании обучения сдаются контрольно-переводные нормативы.

### ***Особенности содержания программы***

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

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.

**Новизна программы** заключается в том, что она направлена не только на реализацию образовательных задач, а в комплексе решает вопросы обучения плаванию и оздоровления учащихся. Учащиеся не только получают основные навыки плавания, но и учатся применять их при освоении более сложных координационных движений в воде.

Слабое физическое развитие ведет к нарушениям осанки, что в дальнейшем приводит к ухудшению здоровья учащихся. Плавание, обеспечивая естественную разгрузку позвоночника с одновременной тренировкой мышц, является частью всего оздоровительного комплекса. Особый акцент в программе сделан на использование методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребенком индивидуально, развивать личностные качества, способствующие формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности.

Это дает возможность каждому учащемуся относиться к обучению более сознательно и активно. Преодолевая подсознательное стремление к самосохранению, они приобщаются к активным действиям в воде и приобретают уверенность в своих силах.

**Актуальность выбранной программы** не подлежит сомнению, поскольку проблема сохранения и укрепления здоровья школьников, физического совершенствования, овладения физической культурой как частью общей культуры человека и остается весьма значимой в условиях модернизации российского образования. Определение всестороннего развития личности предполагает овладение детьми среднего школьного возраста основами плавания и умения свободно держаться на воде.

В это определение можно включить крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, своеобразный и новый уровень двигательных способностей, знания и навыки в плавании мотивы и умения (освоенные способы плавания) вести физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность предпосылки для самостоятельных занятий.

Поясняется потребность общества и детей данного возраста и категории в решении задач, которым посвящена программа, и предпосылки в решении этих задач. При этом следует учитывать, что программа дополнительного образования детей направлены на:

- создание условий для развития ребенка;
- развитие мотивации к познанию и творчеству;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- приобщение детей к общечеловеческим ценностям;
- профилактику асоциального поведения;
- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур;
- интеллектуальное и духовное развития личности ребенка;
- укрепление психического и физического здоровья;
- взаимодействие педагога с семьей.

**Педагогическая целесообразность** дополнительной программы объясняется в интегративном подходе к реализации задач физического развития и здоровье сбережения школьников, развитие способностей через индивидуализацию, развитие коммуникативных качеств.

Использование разных видов деятельности образно-игровых упражнений в стихах, загадках, в том числе и с нестандартным оборудованием, специальные упражнения для освоения различных видов движения на воде, игровые упражнения, способствующие развитию дыхания, ориентировки в воде, упражнения на расслабление мышц. В основу программы заложена идея гуманизации, воспитание всесторонне физического развитого человека.

Освоение плаванием происходит в процессе овладения специальными знаниями, умениями, навыками и их совершенствование.

Дополнительная программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения.

### ***Место реализации программы.***

Программа «плавания» реализуется на базе ОГБОУ « Краснояружская СОШ ».

***Цель:*** комплексное оздоровление и индивидуальная помощь школьникам в освоении разных видов движений на воде; закаливание и укрепление детского организма; обучение каждого ребёнка осознанно заниматься физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем).

### ***Задачи:***

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- развитие двигательных (новых координационных) способностей;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься плаванием, применять их в целях отдыха: укрепления здоровья, самостоятельного сознательного обеспечения безопасности на открытых водоемах;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- укрепление психофизического и физиологического здоровья детей;
- развитие способности детей ориентироваться в воде, быстро реагировать и перестраивать двигательные действия, произвольно расслаблять мышцы.

### ***Тестирование.***

- 1. Проплыть дистанцию 50м. способом кроль на груди и на спине показав хорошую технику.*
- 2. Проплыть 25м. способом брасс.*

*Учебный план для группы 1-го года обучения*

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1		Устный опрос.
2.	Гигиенические навыки и знания	1	1		Устный опрос.
3.	Предупреждение травм и несчастных случаев на занятиях по плаванию	1	1		Устный опрос.
4.	Основы техники спортивных способов плавания	1	1		Устный опрос.
5.	Общая специальная физическая подготовка	22		22	Тестирование по контрольным нормативам.
6.	Плавательная подготовка	41		41	Тестирование по контрольным нормативам.
7.	Выполнение контрольных упражнений и нормативов	1		1	-
8	<b>Итого:</b>	68			

## График распределения изучаемого материала в 5-м классе

№п/п	месяц	число	Время проведения	Форма проведения	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	6	15.00-15.45 15.55-16.40	кружок	2	<b>Теория.</b> Физическая культура и спорт в России. ОФП-СПФ подготовка. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты.	Стадион	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
2.	Сентябрь	13	15.00-15.45 15.55-16.40	кружок	2	<b>Теория.</b> Гигиеничес-е навыки и знания. ОФП-СПФ подготовка. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты.	Стадион	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
3.	Сентябрь	20	15.00-15.45 15.55-16.40	кружок	2	<b>Теория.</b> Предупреж-е травм и несчастных случаев на занятиях по плаванию. ОФП-СПФ под-ка. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты.	Стадион	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
4.	Сентябрь	27	15.00-15.45 15.55-16.40	кружок	2	<b>Теория.</b> Основы техники спортивных способов плавания. ОФП-СПФ под-ка. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты.	Стадион	Педагогическое наблюдение.
5.	Октябрь	4	15.00-15.45 15.55-16.40	кружок	2	ОФП-СПФ под-ка. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты.	Стадион	Педагогическое наблюдение.
6.	Октябрь	11	15.00-15.45 15.55-16.40	кружок	2	ОФП-СПФ под-ка. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты..	Стадион	Педагогическое наблюдение.
7.	Октябрь	18	15.00-15.45 15.55-16.40	кружок	2	ОФП-СПФ под-ка. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты.	Стадион	Педагогическое наблюдение.
8.	Октябрь	25	15.00-15.45 15.55-16.40	кружок	2	ОФП-СПФ под-ка. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты.	Стадион	Педагогическое наблюдение.
9.	Ноябрь	8	15.00-15.45 15.55-16.40	кружок	2	О.Р.У на суше. Плав. под-ка. Упр - я для изучения и	Бассейн	Педагогическое наблюдение



						совершенств. спортив. сп. плав. кроль на груди, спине, брасса. Тестирование. Свободное плавание.		
10.	Ноябрь	15	15.00-15.45 15.55-16.40	кружок	2	О.Р.У на суше. В воде. Плавание по элементам и в полной координации дви-я кролем на груди и на спине. Упр-я для изучения и совершенствования старта и поворотов. Игры на воде, эстафеты. Свободное плавание.	Бассейн	Педагогическое наблюдение.
11.	Ноябрь	22	15.00-15.45 15.55-16.40	кружок	2	О.Р.У на суше. В воде. Плав. по элементам и в полной координации дви-я в заданном темпе , на различные отрезки и дистанции. кролем на груди и на спине. Игры на воде, эстафеты. Свободное плавание.	Бассейн	Педагогическое наблюдение.
12.	Ноябрь	29	15.00-15.45 15.55-16.40	кружок	2	О.Р.У на суше. В воде. Плавание по элементам и в полной координации дви-я кролем на груди и на спине. Совер-е тех-ке плавания сп. брасс работа ног. Разучить работу рук. Игры на воде, эстафеты. Свободное плавание.	Бассейн	Педагогическое наблюдение.
13.	Декабрь	6	15.00-15.45 15.55-16.40	кружок	2	О.Р.У на суше. В воде. Плавание по элементам и в полной координации дви-я кролем на груди и на спине. Совер-е тех-ке плавания сп. брасс работа ног. Закрепить работу рук. Игры на воде, эстафеты. Свободное плавание.	Бассейн	Педагогическое наблюдение.
14.	Декабрь	13	15.00-15.45	кружок	2	О.Р.У на суше. В воде.	Бассейн	Педагогическое

			15.55-16.40			Плавание по элементам и в полной координации дви-я кролем на груди и на спине. Совершенств. тех-ке плавания сп. брасс работа ног. Совершв. работы рук. Игры на воде, эстафеты. Своб-е плав.		наблюдение.
15.	Декабрь	20	15.00-15.45 15.55-16.40	кружок	2	О.Р.У на суше. В воде. Плавание по элементам и в полной координации дви-я кролем на груди и на спине. Совершенств. тех-ке плавания сп. брасс работа ног. Совершв. работы рук. Разучить дыхание в сп. плав. брасс. Игры на воде, эстафеты. Свободное плавание.	Бассейн	Педагогическое наблюдение.
16.	Январь	10	15.00-15.45 15.55-16.40	кружок	2	О.Р.У на суше. В воде. Плавание по элементам и в полной координации дви-я кролем на груди и на спине, брассом. Закрепить поворот на груди и на спине. Игры на воде, эстафеты. Свободное плавание.	Бассейн	Педагогическое наблюдение.
17.	Январь	17	15.00-15.45 15.55-16.40	кружок	2	О.Р.У на суше. В воде. Плавание по элементам и в полной координации дви-я кролем на груди и на спине. брассом. Соверш. поворота на груди и на спине. Игры на воде, эстафеты. Свободное плавание.	Бассейн	Педагогическое наблюдение.
18.	Январь	24	15.00-15.45 15.55-16.40	кружок	2	О.Р.У на суше. В воде. Плавание по элементам и в полной координацией дви-я кролем на груди и на спине, брассом. Разучить стартовый	Бассейн	Педагогическое наблюдение.

						прыжок. Игры на воде, эстафеты. Свободное плавание.		
19.	Январь	31	15.00-15.45 15.55-16.40	кружок	2	О.Р.У на суше. В воде. Плавание по элементам и в полной координации дви-я кролем на груди и на спине, брассом. Соверш-е стартового прыжка и поворотов. Игры на воде, эстафеты. Свободное плавание.	Бассейн	Педагогическое наблюдение.
20.	Февраль	7	13.10-13.55 14.05-14.50	кружок	2	О.Р.У на суше. В воде. Плавание по элементам и в полной координации дви-я кролем на груди и на спине, брассом. Плавание в умеренном темпе на технику 25-50м. Игры на воде, эстафеты, Свободное плавание.	Бассейн	Педагогическое наблюдение.
21.	Февраль	14	13.10-13.55 14.05-14.50	кружок	2	О.Р.У на суше. В воде. Плавание по элементам и в полной координации дви-я кролем на груди и на спине, брассом. Плавание в умеренном темпе на технику 25-50м. Игры на воде, эстафеты. Свободное плавание.	Бассейн	Педагогическое наблюдение.
22.	Февраль	21	13.10-13.55 14.05-14.50	кружок	2	О.Р.У на суше. В воде. Плавание по элементам и в полной координации дви-я кролем на груди и на спине, брассом. Плавание в умеренном темпе на технику 25-50м. Игры на воде, эстафеты. Свободное плавание.	Бассейн	Педагогическое наблюдение.
23.	Февраль	28	13.10-13.55 14.05-14.50	кружок	2	О.Р.У на суше. В воде. Плавание по элементам и в полной координации дви-я кролем на груди и на спине, брассом. Плавание в умеренном темпе на	Бассейн	Педагогическое наблюдение.

						технику. Игры на воде, эстафеты. Свободное плавание.		
24.	Март	14	13.10-13.55 14.05-14.50	кружок	2	О.Р.У на суше. В воде. Плавание по элементам и в полной координации дви-я кролем на груди и на спине, брассом. Плавание в умеренном темпе на технику. Игры на воде, эстафеты. Свободное плавание.	Бассейн	Педагогическое наблюдение.
25.	Март	21	13.10-13.55 14.05-14.50	кружок	2	О.Р.У на суше. В воде. Плавание по элементам и в полной координации дви-я кролем на груди и на спине, брассом. Плавание в умеренном темпе на технику. Игры на воде, эстафеты. Свободное плавание.	Бассейн	Педагогическое наблюдение.
26.	Апрель	4	13.10-13.55 14.05-14.50	кружок	2	О.Р.У на суше. В воде. Плавание по элементам и в полной координации дви-я кролем на груди и на спине, брассом. Плавание в умеренном темпе на технику. Игры на воде, эстафеты. Свободное плавание.	Бассейн	Педагогическое наблюдение.
27.	Апрель	11	13.10-13.55 14.05-14.50	кружок	2	О.Р.У на суше. В воде. Плавание по элементам и в полной координации дви-я кролем на груди и на спине, брассом. Плавание в умеренном темпе на технику. Игры на воде, эстафеты. Свободное плавание.	Бассейн	Педагогическое наблюдение.
28.	Апрель	18	13.10-13.55 14.05-14.50	кружок	2	О.Р.У на суше. В воде. Плавание по элементам и в полной координации дви-я, кролем на груди и на спине, брассом. Плавание в умеренном темпе на технику. Игры на воде, эстафеты. Свободное	Бассейн	Педагогическое наблюдение. <b>Промежуточная аттестация:</b> <b>прием контрольных нормативов</b>

						плавание.		
29.	Апрель	25	13.10-13.55 14.05-14.50	кружок	2	О.Р.У на суше. В воде. Плавание по элементам и в полной координации дви-я кролем на груди и на спине, брассом. Плавание в умеренном темпе на технику. Игры на воде, эстафеты. Свободное плавание.	Бассейн	Педагогическое наблюдение.
30.	Апрель	25	13.10-13.55 14.05-14.50	кружок	2	О.Р.У на суше. В воде. Плавание по элементам и в полной координации дви-я кролем на груди и на спине, брассом. Плавание в умеренном темпе на технику. Игры на воде, эстафеты. Свободное плавание.	Бассейн	Педагогическое наблюдение.
31.	Май	16	13.10-13.55 14.05-14.50	кружок	2	О.Р.У на суше. В воде. Плавание по элементам и в полной координации дви-я кролем на груди и на спине, брассом. Плавание в умеренном темпе на технику. Игры на воде, эстафеты. Свободное плавание.	Бассейн	Педагогическое наблюдение.
32.	Май	16	13.10-13.55 14.05-14.50	кружок	2	О.Р.У на суше. В воде. Плавание по элементам и в полной координации дви-я кролем на груди и на спине, брассом. Плавание в умеренном темпе на технику. Игры на воде, эстафеты. Свободное плавание.	Бассейн	Педагогическое наблюдение.
33.	Май	23	13.10-13.55 14.05-14.50	кружок	2	О.Р.У на суше. В воде. Плавание по элементам и в полной координации дви-я кролем на груди и на спине, брассом. Плавание в умеренном темпе на технику. Игры на воде, эстафеты. Свободное плавание.	Бассейн	Педагогическое наблюдение.

34.	Май	23	13.10-13.55 14.05-14.50	кружок	2	О.Р.У на суше. В воде. Плавание по элементам и в полной координации дви-я кролем на груди и на спине, брассом. Плав-е в умеренном темпе на технику. Игры на воде, эстафеты. Свободное плавание.	Бассейн	Педагогическое наблюдение.
-----	-----	----	----------------------------	--------	---	--	---------	-------------------------------

## **Содержание программы.**

**Физическая культура и спорт в РФ.** Забота правительства РФ о физическом развитии школьников. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья и гармоничного развития. Основные знания школьников о всесоюзном физкультурном комплексе, о выдающихся спортсменах – призерах Олимпийских игр, чемпионах мира, Европы.

**Гигиенические навыки и знания.** Личная и общественная гигиена. Гигиена тела, уход за кожей, волосами, ногтями, требования к спортивной и повседневной одежде. Гигиеническое значение температуры воздуха, движение воздуха, влажности.

**Предупреждение травм и несчастных случаев на занятиях плаванием.** Дисциплина на занятиях; регулярные медицинские осмотры; меры, предупреждающие чрезмерные охлаждение: требования к местам для плавания в бассейне и открытом водоёме; проверка наличия и исправности инвентаря и оборудования. Травмы и их причины. Оказание первой помощи при порезе, ушибе, вывихе, солнечном и тепловом ударе.

**Основы техники спортивных способов плавания.** Характеристика современных способов плавания: кроль на груди и спине, брасс, их спортивное и прикладное значение. Использование индивидуальных особенностей занимающихся для выработки более рациональной техники плавания. Техника движения рук, ног. Просмотр видеороликов, слайдов соревнований по технике плавания лучших спортсменов. Техника выполнения стартов и скоростных поворотов.

**Общая и специальная физическая подготовка.** Задачи общей специальной физической подготовки в зависимости от возраста, пола и индивидуальных особенностей занимающихся. Ходьба и бег в различном темпе с изменениями направления, по условному сигналу. Общеразвивающие

упражнения для различных групп мышц плечевого пояса, шеи, туловища, ног. Упражнения для развития силы, выносливости, гибкости (стоя, сидя, лёжа) – индивидуально, в парах, группой. Упражнения, используемые из других видов спорта: из спортивных игр, гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки и др.

Специальные упражнения для укрепления и развития мышц участвующих в гребковых движениях, упражнение на растягивание, расслабление. Упражнение с гантелями, гимнастическими палками, эспандерами, резиновыми амортизаторами. Имитационные упражнения.

**Плавательная подготовка.** Упражнения для изучения и совершенствования спортивных способов плавания кроль на груди и спине, брасс. Знакомство с техникой плавания дельфин. Упражнения для изучения и совершенствования стартов и поворотов (скоростных). Плавание с помощью движений ног и одной руки. Плавание с помощью движений одних рук. Плавание в умеренном темпе на технику ( дистанции – 50, 100 м.) кролем на груди, и на спине. Проплывание на технику дистанции 25-50 м. способом брасс. Плавание отдельных дистанций в различном темпе и с различной скоростью. Плавание с заданной и максимальной скоростью отдельных отрезков и дистанций.

**Выполнение контрольных нормативов.**

Проплыть дистанцию 50 м. кролем на груди и на спине показав хорошую технику. Проплыть 50 м. способом брасс.



## **ЛИТЕРАТУРА**

1. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции. Издание третье, переработанное и дополненное / Под редакцией С.М. Зверева. – М: Просвещение, 1986 г.