

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

02-24

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «28» августа 2021 года  
Протокол №1

Утверждаю:  
Директор ОГБОУ «Краснояржская средняя  
общеобразовательная школа»  
 / Сидорова Т.Н./  
Приказ № 537 от «31» августа 2021 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно – спортивной направленности  
«Плавание»

Возраст обучающихся: 12-13 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор –составитель:  
Борисовский Евгений Евгеньевич,  
педагог дополнительного образования

п. Красная Яруга, 2021 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощным фактором, повышающим адаптационные возможности организма, расширяющим функциональные резервы. Являясь одним из естественных видов двигательной деятельности, плавание в то же время представляет собой уникальное средство физического воспитания. Возможность погружаться на разную глубину, задерживая дыхание, оказывает тренирующее воздействие на дыхательную и сердечно-сосудистую системы, центральный нервный аппарат. Пребывание под водой при задержке дыхания развивает анаэробную производительность организма, тренирует устойчивость к экстремальным ситуациям. У регулярно занимающихся плаванием жизненная активность легких значительно выше. В связи с укреплением и развитием дыхательных мышц усиливается легочная вентиляция. Передвижение в воде создает хорошие возможности для развития и совершенствования всех типов дыхания. Велико гигиеническое значение воды. Интенсивная мышечная нагрузка во время быстрого передвижения в водной среде очищает тело человека, не сопровождается обильным потоотделением. Прохладная вода повышает тонус мышц, что благотворно сказывается на состоянии мышечной системы. Занятия плаванием существенно снижают массу тела. Благодаря высокой плотности, вода оказывает заметное давление на кожный покров, массируя внутренние органы и способствуя расслаблению мышц. В воде растворено определенное количество кислорода и организм получает возможность его дополнительного использования. Упругие потоки воды, оказывая сопротивление плывущему человеку, массируют тело, что благотворно сказывается на физическом и психическом состоянии. Различают плавание оздоровительное, лечебное, статическое, синхронное (художественное) и спортивное. В этой программе охвачено два направления, которые неразрывно связаны между собой: спортивное и лечебное плавание.

К спортивной подготовке допускаются все дети, желающие заниматься плаванием и не имеющие медицинских противопоказаний. Спортивное плавание направлено на обучение детей всеми способами: дельфин, на спине, брасс, кроль, а также стартов и поворотов, на развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей). Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и здоровому образу жизни. В процессе плавания создаются благоприятные условия для исправления нарушений осанки и деформаций позвоночника. Это позволило разработать специальное направление - лечебное плавание. Оно направлено на коррекцию деформаций позвоночника и грудной клетки, улучшение осанки, формирование правильного дыхания, повышение тонуса мышц - разгибателей позвоночника, брюшного пресса, а также улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы. Лечебное плавание также решает задачи закаливания организма, укрепления общего физического состояния. 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. Необходимость создания данной программы вызвана тем, что практически здоровые дети сегодня составляют 1-5% от всего детского населения. Количество детей с нарушением осанки постоянно растет. Увеличивается частота выявления разных форм сколиоза. Цифры «кричат...», но слышат и понимают это только к сожалению, лишь специалисты и родители заинтересованные в воспитании здорового ребенка. Слабое физическое развитие ребенка ведет к нарушениям осанки, а нарушение осанки затрудняет работу внутренних органов, что приводит к дальнейшему ухудшению физического развития. В такой порочный круг попадают многие дети. Разорвать его можно, только обеспечив правильное физическое воспитание и адекватный двигательный режим для конкретного ребенка.

**Новизна программы** заключается в том, что она направлена на решение ни одной задачи обучения, а комплексного подхода обучения и оздоровления учащихся Красноярской школы №1. Отличительная **особенность** данной программы заключается в том, что она включает в себя два курса:

1. Курс обучения техники всех способов плавания: дельфин, на спине, брасс, кроль, стартов, поворотов. Плавание в ластах. Развитие аэробных, анаэробных возможностей, укрепление мышц организма.

2. Курс лечебного плавания особенно наглядно прослеживается на комплексном подходе: осознать -----►понять -----►подготовиться -----►действовать в укреплении здоровья учащихся.

Поэтому вопросы физического развития школьников представлены, как основа профилактики нарушений. Лечебное плавание, обеспечивая естественную разгрузку позвоночника с одновременной тренировкой мышц, является частью всего лечебного комплекса.

Особый акцент в программе сделан на использование таких 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. Детям предоставляется возможность из большого количества упражнений и разных способов плавания выбрать те, которые у них лучше получаются. Это дает возможность каждому относиться к обучению более сознательно и активно.

### Цель программы

Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей). Формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными особенностями детей.

### Задачи программы:

1. Укрепление здоровья и закаливание.
2. Устранение недостатков в уровне физической подготовленности.
3. Формирование интереса к целенаправленным многолетним занятиям плаванием.

### оздоровление:

1. Воспитание правильной осанки.
2. Возможное исправление деформации.
3. Улучшение координации движений.
4. Приобретение навыков плавания - освоение плавания
5. Увеличение силы и тонуса мышц.
6. Улучшение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
7. Закаливание организма 8.Эмоциональная разрядка.

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Физическая культура и спорт в России	0.5	0.5	
2.	Гигиенические навыки и знания	0.5	0.5	
3.	Предупреждение травм и несчастных случаев на занятиях по плаванию	0.5	0.5	
4.	Основы тех. спорт.способов плавания	0.5	0.5	
5.	Общая спец. физическая подготовка	22		22
6.	Плавательная подготовка	42		42
7.	Выполнение контр.упр. и нормативов	2		2
8	<b>Итого:</b>	68 (2 часа одно занятие)		

### График распределения изучаемого материала в 6 А классе

№	м	чис	Время пров.	Форма пров.	Кол	Тема занятия	Место провед	Форма контрол
1	С	8.09	14.10-14.55 15.05-15.55	Уч.-трени	2	<b>Теория.</b> Гигиен.навыки и знания ОФП-СПФ подготовка. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты.	Стадион	Наблюдение
2	н	15.09	14.10-14.55 15.05-15.55	Уч.-трени	2	ОФП-СПФ подготовка. Подвижные игры. Эстафеты.	Стадион	наблюдение
3	б	22.09	14.10-14.55 15.05-15.55	Уч.-трени	2	ОФП-СПФ подготовка. Подвижные игры. Эстафеты.	Стадион	наблюдение
4	р	29.09	14.10-14.55 15.05-15.55	Уч.-трени	2	ОФП-СПФ подготовка. Подвижные игры. Эстафеты.	Стадион	наблюдение
5	ь	6.10	14.10-14.55 15.05-15.55	Уч.-трени	2	ОФП-СПФ подготовка.Подвижные игры. Эстафеты..	Стадион	наблюдение
6	О	13.10	14.10-14.55 15.05-15.55	Уч.-трени	2	ОФП-СПФ подготовка. Подвижные игры. Эстафеты.	Стадион	наблюдение
7	к	20.10	14.10-14.55 15.05-15.55	Уч.-трени	2	ОФП-СПФ подготовка. Подвижные игры. Эстафеты.	Стадион	наблюдение
8	Н	9.11	14.10-14.55 15.05-15.55	Уч.-трени	2	<b>Т.Б.</b> Упр. для изучения и совершен.старта иповоротов.Пл. по элементам и с полной коорд. дв кролем на груди и на спине.	Бассейн	наблюдение
9	о	16.11	14.10-14.55 15.05-15.55	Уч.-трени	2	Пл. в умеренном темпе на технику 25-50м.кролем на груди и на спине. Игры на воде,эстафеты.Свобод.плавание.	Бассейн	Соревнован
10	я	23.11	14.10-14.55 15.05-15.55	Уч.-трени	2	Пл. по элементам и с полной коорд. дви-я кролем на груди и на спине.Разучить тех-ку плавания сп. брасс, работу ног.	Бассейн	наблюдение
11	б	30.11	14.10-14.55 15.05-15.55	Уч.-трени	2	Пл. по эл. и с полной коорд. дв. кролем.Соверш. тех. пл. сп. брасс работаног.Разучить работурук.	Бассейн	наблюдение
12	р	1.12	14.10-14.55 15.05-15.55	Уч.-трени	2	Пл. по эл. и с полной коорд. дв. кролем.Соверш. тех. пл.сп. брасс работа ног .Разучить дыхание. Игры .	Бассейн	наблюдение
13	Д	8.12	14.10-14.55 15.05-15.55	Уч.-трени	2	Пл. по эл. и с полной координацией дв.кролем.Соверше. тех. плавания сп. брасс работа ног,рук, дыхание и согласование.	Бассейн	наблюдение
14	ек	15.12	14.10-14.55 15.05-15.55	Уч.-трени	2	Пл. по эл. и с полной коорд. дв. кролем .бассом. Разучит.поворот на груди и на спине. Свободное плавание.	Бассейн	наблюдение
15	аб	22.12	14.10-14.55 15.05-15.55	Уч.-трени	2	Пл. по эл. и с полной коорд. дв. Кролем, бассом.Соверш. поворота на груди и на спине.Свободное плавание.	Бассейн	наблюдение
16	р	29.12	14.10-14.55 15.05-15.55	Уч.-трени	2	Пл. по эл. и с полной коорд. дв. Кролем, бассом.Соверш. поворота на груди и на спине.Свободное плавание.	Бассейн	наблюдение
17	ь	12.01	14.10-14.55 15.05-15.55	Уч.-трени	2	Пл. по эл. и с полной коорд. дв. кролем.бассом. Закрепить.ст. прыжок. Игры на воде, эстафеты.Св. плавание.	Бассейн	наблюдение
18	Я	19.01	14.10-14.55 15.05-15.55	Уч.-трени	2	Пл. по эл. и с полной коорд. дв. кролем.бассом. Пл. в умеренном темпе на технику 25-50м. Свободное плавание.	Бассейн	наблюдение
19	н	26.01	14.10-14.55 15.05-15.55	Уч.-трени	2	Пл. по эл. и с полной коорд. дв. кролем.бассом .Совершенств.ст. прыжка и поворотов.Свободное плавание.	Бассейн	наблюдение
20	ва	2.02	14.10-14.55 15.05-15.55	Уч.-трени	2	Пл. по эл. и с полной коорд. дв. кролем.бассом. Пл. в умеренном темпе на технику 25-50м.Свободное плавание.	Бассейн	наблюдение
21	р	9.02	14.10-14.55 15.05-15.55	Уч.-трени	2	Пл. по эл. и с полной коорд. дв. кролем .бассом. Пл. в умеренном темпе на технику 25-50м. Свободное плавание.	Бассейн	наблюдение
22	ь	16.02	14.10-14.55 15.05-15.55	Уч.-трени	2	Пл. по эл. и с полной коорд. дв. кролем.бассом. Пл. в умеренном темпе на технику 25-50м. Свободное плавание.	Бассейн	наблюдение
23	Ф	2.03	14.10-14.55 15.05-15.55	Уч.-трени	2	Пл. по эл. и с полной коорд. дв. кролем.бассом. Пл. в умеренном темпе на технику. Свободное плавание.	Бассейн	наблюдение
24	ев	9.03	14.10-14.55	Уч.-трени	2	Пл. по эл. и с полной коорд.й дв.кролем. бассом. Пл. в	Бассейн	наблю

		3	15.05-15.55	трени		умеренном темпе на технику. Свободное плавание.	н	дение
25		16.03	14.10-14.55 15.05-15.55	Уч.-трени	2	Пл. по эл. и с полной координацией дв. кролем на груди и на спине .бассом. Пл. в умеренном темпе на технику.	Бассейн	наблюдение
26		23.03	14.10-14.55 15.05-15.55	Уч.-трени	2	Пл. по эл. и с полной координацией дв. кролем на груди и на спине .бассом. Пл. в умеренном темпе на технику.	Бассейн	наблюдение
27	А п р е л ь	6.04	14.10-14.55 15.05-15.55	Уч.-трени	2	Пл. по эл. и с полной корд. дв. кролем на груди и на спине. бассом. Пл. в умеренном темпе на технику.Св. плавание.	Бассейн	наблюдение
28		13.04	14.10-14.55 15.05-15.55	Уч.-трени	2	Пл. по эл. и с полной координацией дв.кролем на груди и на спине. бассом. Пл. в умеренном темпе на технику.	Бассейн	наблюдение
29		20.04	14.10-14.55 15.05-15.55	Уч.-трени	2	Пл. по эл. и с полной корд. дв. кролем на груди и на спине. бассом. Пл. в умеренном темпе на технику. Св. плавание.	Бассейн	наблюдение
30		27.04	14.10-14.55 15.05-15.55	Уч.-трени	2	Пл. по эл. и с полной коорд. дв. кролем.бассом. Пл. в умеренном темпе на технику.Свободное плавание.	Бассейн	наблюдение
31	М а й	4.05	14.10-14.55 15.05-15.55	Уч.-трени	2	Пл. по эл. и с полной коорд. дв.кролем. бассом. Пл. в умеренном темпе на технику.Свободное плавание.	Бассейн	наблюдение
32		11.05	14.10-14.55 15.05-15.55	Уч.-трени	2	Пл. по эл. и с полной коорд. дв. кролем.бассом. Пл. в умеренном темпе на технику. Свободное плавание.	Бассейн	наблюдение
33 34		18.25.05	14.10-14.55 15.05-15.55	Уч.-трени	2	Промежуточная аттестация: прием контрольных нормативов	Бассейн	наблюдение

### **Промежуточная аттестация: прием контрольных нормативов**

#### **На начало учебного года**

1. Бег 30 метров
2. Прыжок в длину с места
3. Поднимание туловища за 30сек.

#### **На конец учебного года:**

1. «Кроль на груди» 25-50(м)
2. «Кроль на спине» 25-50(м)
3. «Брасс» 25-50(м)

### **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 охлаждения: 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 старта и скоростных поворотов.

**Общая и специальная физическая подготовка.** *Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса и рук:* упражнения с гантелями, набивными мячами, подтягивание на перекладине, брусьях разной высоты, кольцах, сгибание и разгибание рук в упоре, упражнения с резиновыми амортизаторами, метание малого мяча в цель и на дальность отскока.

*Упражнения для развития силы мышц туловища и шеи;* из различных исходных положений вращение, наклоны, повороты головы, наклоны туловища, круговые движения таза, выполнение «угла» в висячем и упорном положении, переноска груза.

*Упражнения для развития силы мышц ног:* приседание на одной и обеих ногах, прыжки вверх с места, прыжки в высоту и длину с разбега, различные выпады, бег на короткие и средние дистанции, кросс.

*Упражнения для развития подвижности в суставах;* круговые движения рук вперед, назад, махи ногами вперед, назад, в стороны, упражнения с гимнастической палкой, повороты корпуса влево, наклоны, вращения «шпагат» и «мост». Различные имитационные упражнения на суше и в воде, выполняемые в парах, с сопротивлением, отягощением.

*Подвижные и спортивные игры, эстафеты.*

**Плавательная подготовка.** Упражнения для совершенствования спортивных способов плавания кроль на груди и спине, брасс, для изучения способа дельфин. Упражнения для совершенствования стартов и поворотов (скоростных). Плавание с помощью одних ног с доской и без доски, с помощью одних рук, с полной координацией движения в заданном темпе на различных отрезках и дистанциях. Повороты на груди и спине (совершенствование). Стартовый прыжок (совершенствование). Проплывание небольших отрезков с максимальной скоростью различными способами, проплывание дистанции 25, 50, 100 м. различными интервалами отдыха, с многократным повторением, с переменной скоростью, с максимальной скоростью.

**Выполнение контрольных нормативов** Проплыть дистанцию 50 м. кроль на груди и на спине показав хорошую технику. Проплыть 50 м. способом брасс.

Уметь свободно проплыть 50 м. и показать правильную технику всех изученных способов - кроль на груди и спине, брасс. Уметь показать технику плавания способом дельфин на дистанции 25 м.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

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.