


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

02-24

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» 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: 13-16 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 100 – 200 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 13-16 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 «Краснояржская 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.

Уметь показать технику всех изученных способов плавания.

Учебный план для группы спортивного совершенствования.

| № 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 | 23 | | 23 | Тестирование по контрольным нормативам. |
| 6. | Плавательная подготовка | 40 | | 40 | Тестирование по контрольным нормативам. |
| 7. | Выполнение контрольных упражнений и нормативов | 1 | | 1 | - |
| 8 | Итого: | 68 | | | |

График распределения изучаемого материала в 7-8 классе

| №п/п | месяц | число | Время проведения | Форма проведения | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|------|----------|-------|----------------------------|------------------|--------------|---|------------------|---|
| 1 | Сентябрь | 3 | 15.00-15.45 15.55-16.40 | кружок | 2 | Теория. Физическая культура и спорт в России. ОФП-СПФ под-ка. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. | Стадион | Устный опрос. Педагогическое наблюдение. |
| 2 | Сентябрь | 10 | 15.00-15.45 15.55-16.40 | кружок | 2 | Теория. Гигиенич-е навыки и знания. ОФП-СПФ под-вка. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. | Стадион | Устный опрос. Педагогическое наблюдение. |
| 3 | Сентябрь | 17 | 15.00-15.45 15.55-16.40 | кружок | 2 | Теория. Предупреждение травм и несчастных случаев на занятиях по плаванию ОФП-СПФ подготовка. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. | Стадион | Устный опрос. Педагогическое наблюдение. |
| 4 | Сентябрь | 24 | 15.00-15.45 15.55-16.40 | кружок | 2 | Теория. Основы техники спортивных способов плавания ОФП-СПФ под-ка. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. | Стадион | Педагогическое наблюдение. |
| 5 | Октябрь | 1 | 15.00-15.45 15.55-16.40 | кружок | 2 | ОФП-СПФ под-ка. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. | Стадион | Педагогическое наблюдение. |
| 6 | Октябрь | 8 | 15.00-15.45 15.55-16.40 | кружок | 2 | ОФП-СПФ под-ка. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты. | Стадион | Педагогическое наблюдение. |
| 7 | Октябрь | 15 | 15.00-15.45 15.55-16.40 | кружок | 2 | ОФП-СПФ под-ка Подвижные и спортивные игры, эстафеты. | Стадион | Педагогическое наблюдение. |

| | | | | | | | | |
|----|---------|----|----------------------------|--------|---|---|---------|----------------------------|
| 8 | Октябрь | 22 | 15.00-15.45 15.55-16.40 | кружок | 2 | ОФП-СПФ под-ка. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. | Стадион | Педагогическое наблюдение. |
| 9 | Октябрь | 29 | 15.00-15.45 15.55-16.40 | кружок | 2 | О.Р.У на суше. Плав. под-ка. Упр-я для изучения и совершенств. спортив. сп. плав. кроль на груди на спине и брасса. Тестирование. Свободное плавание. | Бассейн | Педагогическое наблюдение |
| 10 | Ноябрь | 12 | 15.00-15.45 15.55-16.40 | кружок | 2 | О.Р.У на суше. В воде. Упр-я для изучения и совершенств. спортивных способов плавания. Плавание по элементам и в полной координации дви-я кролем на груди и на спине. Игры на воде, эстафеты. Свободное плавание. | Бассейн | Педагогическое наблюдение. |
| 11 | Ноябрь | 19 | 15.00-15.45 15.55-16.40 | кружок | 2 | О.Р.У на суше. В воде. Плав. по элементам и в полной координации движ-я в заданном темпе на различные отрезки и дистанции. Игры на воде, эстафеты, Свободное плавание. | Бассейн | Педагогическое наблюдение. |
| 12 | Ноябрь | 26 | 15.00-15.45 15.55-16.40 | кружок | 2 | О.Р.У на суше. В воде. Плав-е в умеренном темпе на технику 25-50м. кролем на груди и на спине. Игры на воде, эстафеты. Свободное плавание. | Бассейн | Педагогическое наблюдение. |

| | | | | | | | | |
|----|---------|----|----------------------------|--------|---|---|---------|-------------------------------|
| 13 | Декабрь | 3 | 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. Совершенсв-е тех-ке плавания сп. дельфин работа ног. Закрепить работу рук. Игры на воде, эстафеты. Свободное плавание. | Бассейн | Педагогическое наблюдение. |
| 14 | Декабрь | 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. Совершенств-е тех-ке плавания сп. дельфин работа ног. Совершв. работы рук. Игры на воде, эстафеты. Свободное плавание. | Бассейн | Педагогическое наблюдение. |
| 15 | Декабрь | 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. Совершенсв. тех-ке плавания сп. дельфин работа ног. Совершв. работы рук. Разучить дыхание. Игры на воде, эстафеты. Свободное плавание. | Бассейн | Педагогическое наблюдение. |
| 16 | Декабрь | 24 | 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. Совершенсв. тех-ке плавания сп. дельфин работа ног. Совершв. работы рук. Закрепить согласованных дв-ий руками, ногами и дыхания. Игры на воде, эстафеты. | Бассейн | Педагогическое наблюдение. |

| | | | | | | | | |
|----|---------|----|----------------------------|--------|---|--|---------|-------------------------------|
| 17 | Январь | 14 | 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 | 21 | 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. стартового прыжка. Игры на воде, эстафеты. Свободное плавание. | Бассейн | Педагогическое наблюдение. |
| 19 | Январь | 28 | 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. стартового прыжка. Игры на воде, эстафеты. Свободное плавание. | Бассейн | Педагогическое наблюдение. |
| 20 | Февраль | 4 | 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. Совершенство. стартового прыжка и поворотов Игры на воде, эстафеты. Свободное плавание. | Бассейн | Педагогическое наблюдение. |

| | | | | | | | | |
|----|---------|----|----------------------------|--------|---|--|---------|----------------------------|
| 21 | Февраль | 11 | 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. Пла-е в умеренном темпе на технику 50-100м. Игры на воде, эстафеты. Свободное плавание. | Бассейн | Педагогическое наблюдение. |
| 22 | Февраль | 18 | 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. Пла-е в умеренном темпе на технику 50-100м. Игры на воде, эстафеты. Свободное плавание. | Бассейн | Педагогическое наблюдение. |
| 23 | Февраль | 25 | 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. Пла-е в умеренном темпе на технику 50-100м. Игры на воде, эстафеты. Свободное плавание. | Бассейн | Педагогическое наблюдение. |
| 24 | Март | 4 | 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. Пла-е в умеренном темпе на технику 50-100м. Игры на воде, эстафеты. Свободное плавание. | Бассейн | Педагогическое наблюдение. |
| 25 | Март | 11 | 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. Пла-е в умеренном темпе на технику. Игры на воде, эстафеты. Свободное плавание. | Бассейн | Педагогическое наблюдение. |

| | | | | | | | | |
|----|--------|----|----------------------------|--------|---|--|---------|---|
| 26 | Март | 18 | 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. Плаве в умеренном темпе на технику. Игры на воде, эстафеты. Свободное плавание. | Бассейн | Педагогическое наблюдение. |
| 27 | Март | 25 | 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. Плаве в умеренном темпе на технику. Игры на воде, эстафеты. Свободное плавание. | Бассейн | Педагогическое наблюдение. |
| 28 | Апрель | 8 | 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. Плаве в умеренном темпе на технику. Игры на воде, эстафеты. Свободное плавание. | Бассейн | Педагогическое наблюдение. |
| 29 | Апрель | 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, брассом. Плаве в умеренном темпе на технику. Игры на воде, эстафеты. Свободное плавание. | Бассейн | Педагогическое наблюдение. |
| 30 | Апрель | 22 | 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. Плаве в умеренном темпе на технику. Игры на воде, эстафеты. Свободное плавание. | Бассейн | Педагогическое наблюдение. Промежуточная аттестация: прием контрольных нормативов |

| | | | | | | | | |
|----|--------|----|----------------------------|--------|---|--|---------|----------------------------|
| 31 | Апрель | 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, брассом. Плавание в умеренном темпе на технику. Игры на воде, эстафеты. Свободное плавание. | Бассейн | Педагогическое наблюдение. |
| 32 | Май | 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, брассом. Плавание в умеренном темпе на технику. Игры на воде, эстафеты. Свободное плавание. | Бассейн | Педагогическое наблюдение. |
| 33 | Май | 13 | 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. Плавание в умеренном темпе на технику. Игры на воде, эстафеты. Свободное плавание. | Бассейн | Педагогическое наблюдение. |
| 34 | Май | 20 | 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. Плавание 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 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, брусках 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 висе и упоре, 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 вперёд, назад, махи ногами вперёд, 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, 100м. различными интервалами отдыха, с многократным повторением, с переменной скоростью, с максимальной скоростью.

Выполнение контрольных нормативов.

Проплыть дистанцию 100-200 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.