



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЛИПЕЦКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №23 ИМЕНИ С.В.ДОБРИНА

РАССМОТРЕНА

Протокол
Педагогического совета
МАОУ СОШ №23
г.Липецка
от 01.10.2024 года № 6

УТВЕРЖДЕНА

Приказом
МАОУ СОШ №23
г. Липецка
№ 402 от 01.10.2024
года

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности «Оздоровительное плавание»

Составитель:
Проскурина Е.В.

Содержание

Стр.

1. Пояснительная записка	3
2. Планируемые результаты освоения программы.....	3
3. Содержание.....	4-5
4. Организационно-педагогические условия реализации программы.....	5-6
5. Оценочные материалы	6
6. Методическое обеспечение.....	6
Приложения.....	7-11

1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- ✓ Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012;
- ✓ Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 4.09.2014 г. №1726-р) (далее – Концепция);
- ✓ Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- ✓ «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года». Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р;
- ✓ Устав МАОУ СОШ №23 г.Липецка.

2. Планируемые результаты:

2.1. В результате занятий по модулю «Плавательная подготовка» учащийся должен знать:

- общие сведения о виде спорта;
- основы выполнения физических упражнений;
- основы техники плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй);
- основы выполнения стартов и поворотов;
- основы прикладного плавания;
- о факторах, благоприятно действующих на здоровье;
- о необходимости заботы о своем здоровье;
- правила безопасного поведения во время занятия;
- правила выполнения базовых комплексов ОРУ;
- правила личной гигиены во время посещения занятий;
- основы спортивной терминологии.

В результате занятий по модулю «Плавательная подготовка» учащийся должен уметь:

- владеть всеми спортивными способами плавания;
- владеть дыханием во время проплывания спортивными способами;
- владеть техникой стартов и поворотов, передачей эстафет;
- соблюдать правила безопасности и принципы тренировки;

- использовать спортивный инвентарь по назначению.

3. Содержание:

3.1. «Плавательная подготовка» (56 часов).

Водный инструктаж по технике безопасности. Проверка плавательной готовности. (24ч.)

Правила техники безопасности в раздевалках, душевых, в бассейне, на воде.

Проверка плавательной готовности.

Предупреждение травматизма на занятиях по плаванию.

Соблюдение правил личной гигиены перед занятиями в бассейне.
Соблюдение самоконтроля (наблюдение за самочувствием во время занятий и после них).

Значение закаливания для повышения работоспособности.

Упражнения для освоения с водой.

Очень важно сделать акцент на выполнение таких упражнений, которые будут предупреждать возможность появления у занимающихся негативных ощущений, связанных с воздействием водной среды на организм: чувства страха, водобоязни.

Упражнения на ознакомление со свойствами воды.

– *Погружение в воду и открытие глаз в воде* – упражнения помогают преодолеть страх перед водой, научиться ориентироваться в воде, почувствовать выталкивающую и подъемную силу воды;

– *Всплывание на поверхность и лежание на воде* – упражнения выполняются для освоения с непривычным состоянием, невесомости, помогают научиться сохранять равновесие тела в горизонтальном положении на груди и спине;

– *Выдохи в воду* – упражнения на умение задержать дыхание на вдохе, передвигаться в воде с произвольным дыханием и выполнять выдохи в воду является основой для ритмичного дыхания при плавании;

– *Скольжение* – выполнение скольжений на груди и спине помогают освоить горизонтальное положение, научиться принимать обтекаемое положение тела, максимально продвигаться вперед с помощью гребковых движений ногами и руками.

Знакомство с техникой спортивных способов плавания. Выполнение дыхательных упражнений. (18ч.)

В практике сформировано 4 спортивных способа плавания, которые характеризуются внешне как попеременной работой рук и ног – кроль на груди и на спине, так и одновременной – брасс и баттерфляй (дельфин).

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания:

– движения руками, всеми способами плавания (в движении шагом, в скольжении);

– движения ногами всеми способами плавания с опорой и в горизонтальном положении;

– согласование движений ногами и руками (на задержке дыхания);

– согласование движений ногами и руками с дыханием;

– плавание облегченными способами (ноги дельфин + руки брасс, ноги кроль + руки брасс и т. д.);

– плавание спортивными способами в полной координации.

Упражнения для совершенствования техники плавания. (12ч.)

Основное внимание уделяется целостному выполнению изучаемого способа плавания.

– Проплывание серий отрезков при помощи ног или рук (с плавательной доской или без неё) в чередовании с плаванием в полной координации;

– проплывание серий отрезков в полной координации с задержкой дыхания;

– проплывание серий отрезков в полной координации и дыханием через несколько циклов в чередовании с плаванием в полной координации;

– проплывание серий отрезков кролем (брассом) на спине в чередовании с плаванием кролем (брассом) на груди;

– проплывание серий отрезков при помощи ног в чередовании с плаванием при помощи рук (с поддержкой между ногами);

– проплывание избранным способом плавания.

Комплексное плавание до 500м. (2ч)

Проплывание дистанции до 500 м избранным способом плавания без учета времени. Упражнения на расслабление и снятие напряжения.

4. Организационно-педагогические условия.

4.1. Учебный план

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов	Форма промежуточной аттестации
1	Модуль «Плавательная подготовка»	56	Контрольные нормативы

4.2. Календарный учебный график

Сроки реализации ДОП: с 01.10.2024 по 30.04.2025

Сроки промежуточной аттестации: последнее занятие модуля

Форма обучения: очная

Количество детей в группе: до 20

Форма проведения занятий: групповая

Продолжительность занятия – 45 минут

Режим занятий: вторник (15.00 – 15.45), (16.00-16.45), четверг(15.00 – 15.45), (16.00-16.45).

4.3. Материально-технические условия:

Оборудование: плавательный бассейн, душевые, раздевалки. Лопатки для плавания – 10 штук, доска для плавания – 25 штук, нарукавники – 8 штук, ласты детские – 8 штук, пояса – 5 штук, гантели – 10 штук, колобашки – 12 штук, мячи резиновые – 10 штук.

4.4. Педагогические условия: программу реализует педагог, имеющие высшее профессиональное образование, систематически повышающие уровень квалификации не реже 1 раза в 3 года.

5. Оценочные материалы к промежуточной аттестации.

5.1. По модулю «Плавательная подготовка» промежуточная аттестация проходит в форме контрольных нормативов, в ходе которых происходит закрепление умений и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (всплывать, лежать, скользить, самостоятельно выполнять вдох-выдох в воду), формируются навыки плавания и скольжения при выполнении специальных упражнений. В ходе прохождения промежуточной аттестации закрепляются навыки скольжения с сочетанием вдоха и выдоха в воду, работу ног стилем «кроль» без опоры на спине и груди, которые способствуют воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательных движений. Обучение плаванию способом на спине и на груди (согласованность движений рук, ног, дыхания) и прыжкам в воду.

6. Методические материалы:

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. М.: Физкультура и спорт, 1999. 400 с.
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. М.: Физкультура и спорт, 2000. 76 с.
3. Викулов А.Д. Плавание. М.: Владос-пресс, 2003. 367 с.
4. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ /Составители: В.Г.Бауэр, Е.П.Гончарова, В.Н.Панкратова. М.:1995. 31 с.
5. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации /Составители: Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е., Столов И.И., Усков С.В., Черноног Д.Н. М.: Советский спорт, 2008. 136 с.
6. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ.ред. А.В.Козлова. М.,1993. 65 с.
7. Плавание: Учебник / Под ред. В.Н.Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000. 493 с.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО МОДУЛЮ «ПЛАВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА»
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ»

Педагог дополнительного образования: Проскурина Е.В.

1. Планируемые результаты:

1.1. В результате занятий по модулю «Плавательная подготовка» учащийся должен знать:

- общие сведения о виде спорта;
- основы выполнения физических упражнений;
- основы техники плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй);
- основы выполнения стартов и поворотов;
- основы прикладного плавания;
- о факторах, благоприятно действующих на здоровье;
- о необходимости заботы о своем здоровье;
- правила безопасного поведения во время занятия;
- правила выполнения базовых комплексов ОРУ;
- правила личной гигиены во время посещения занятий;
- основы спортивной терминологии.

В результате занятий по модулю «Плавательная подготовка» учащийся должен уметь:

- владеть всеми спортивными способами плавания;
- владеть дыханием во время проплывания спортивными способами;
- владеть техникой стартов и поворотов, передачей эстафет;
- соблюдать правила безопасности и принципы тренировки;
- использовать спортивный инвентарь по назначению.

2. Содержание: «Плавательная подготовка» (56 часов).

Водный инструктаж по технике безопасности. Проверка плавательной готовности. (24ч.)

Правила техники безопасности в раздевалках, душевых, в бассейне, на воде.

Проверка плавательной готовности.

Предупреждение травматизма на занятиях по плаванию.

Соблюдение правил личной гигиены перед занятиями в бассейне.

Соблюдение самоконтроля (наблюдение за самочувствием во время занятий и после них).

Значение закаливания для повышения работоспособности.

Упражнения для освоения с водой.

Очень важно сделать акцент на выполнение таких упражнений, которые будут предупреждать возможность появления у занимающихся негативных ощущений, связанных с воздействием водной среды на организм: чувства страха, водобоязни.

Упражнения на ознакомление со свойствами воды.

– *Погружение в воду и открытие глаз в воде* – упражнения помогают преодолеть страх перед водой, научиться ориентироваться в воде, почувствовать выталкивающую и подъемную силу воды;

– *Всплывание на поверхность и лежание на воде* – упражнения выполняются для освоения с непривычным состоянием, невесомости, помогают научиться сохранять равновесие тела в горизонтальном положении на груди и спине;

– *Выдохи в воду* – упражнения на умение задержать дыхание на вдохе, передвигаться в воде с произвольным дыханием и выполнять выдохи в воду является основой для ритмичного дыхания при плавании;

– *Скольжение* – выполнение скольжений на груди и спине помогают освоить горизонтальное положение, научиться принимать обтекаемое положение тела, максимально продвигаться вперед с помощью гребковых движений ногами и руками.

Знакомство с техникой спортивных способов плавания. Выполнение дыхательных упражнений. (18ч.)

В практике сформировано 4 спортивных способа плавания, которые характеризуются внешне как попеременной работой рук и ног – кроль на груди и на спине, так и одновременной – брасс и баттерфляй (дельфин).

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания:

– движения руками, всеми способами плавания (в движении шагом, в скольжении);

– движения ногами всеми способами плавания с опорой и в горизонтальном положении;

– согласование движений ногами и руками (на задержке дыхания);

– согласование движений ногами и руками с дыханием;

– плавание облегченными способами (ноги дельфин + руки брасс, ноги кроль + руки брасс и т. д.);

– плавание спортивными способами в полной координации.

Упражнения для совершенствования техники плавания. (12ч.)

Основное внимание уделяется целостному выполнению изучаемого способа плавания.

– Проплывание серий отрезков при помощи ног или рук (с плавательной доской или без неё) в чередовании с плаванием в полной координации;

– проплывание серий отрезков в полной координации с задержкой дыхания;

– проплывание серий отрезков в полной координации и дыханием через несколько циклов в чередовании с плаванием в полной координации;

– проплывание серий отрезков кролем (брассом) на спине в чередовании с плаванием кролем (брассом) на груди;

– проплывание серий отрезков при помощи ног в чередовании с плаванием при помощи рук (с поддержкой между ногами);

– проплывание избранным способом плавания.

Комплексное плавание до 500м. (2ч)

Проплывание дистанции до 500 м избранным способом плавания без учета времени. Упражнения на расслабление и снятие напряжения.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
1. Водный инструктаж по технике безопасности. Проверка плавательной готовности-24 часа				
1.	Правила техники безопасности в раздевалках, душевых, в бассейне, на воде. Проверка плавательной готовности	4	01.10 03.10 08.10 10.10	
2.	Предупреждение травматизма на занятиях по плаванию. Соблюдение правил личной гигиены перед занятиями в бассейне. Значение закаливания для повышения работоспособности	4	15.10 17.10 22.10 24.10	
3.	Значение закаливания для повышения работоспособности. Соблюдение самоконтроля (наблюдение за самочувствием во время занятий и после них)	4	05.11 07.11 12.11 14.11	
4.	Упражнения для освоения с водой	2	19.11 21.11	
5.	Упражнения на ознакомление со свойствами воды	4	26.11 28.11 03.12 05.12	
6.	Скольжение на груди и спине	6	10.12 12.12 17.12 29.12 24.12 26.12	
2. Знакомство с техникой спортивных способов плавания. Выполнение дыхательных упражнений- 17 часов				
7.	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания: - движения руками, всеми способами плавания (в движении шагом, в скольжении)	2	09.01 14.01.	
8.	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания: - движения ногами всеми способами плавания с опорой и в безопорном положении	2	16.01 21.01	
9.	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания: - согласование движений ногами и руками (на задержке дыхания)	2	23.01 28.01	
10.	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания: согласование движений ногами и руками с дыханием	2	30.01 04.02	

11.	Плавание облегченными способами (ноги дельфин + руки брасс, ноги кроль + руки брасс и т. д.);	6	06.02 11.02 13.02 18.02 20.02 25.02	
12.	Плавание спортивными способами в полной координации	4	27.02 04.03 06.03	
3. Упражнения для совершенствования избранного способа плавания-15 часов				
13.	Целостное выполнение изучаемого способа плавания: брасс	4	11.03 13.03 18.03 20.03	
14.	Целостное выполнение изучаемого способа плавания: кроль	4	25.03 27.03 01.04 03.04	
15.	Целостное выполнение изучаемого способа плавания: кроль на спине	4	08.04 10.04 15.04 17.04	
1. Комплексное плавание до 500 м-2 часа				
16.	Проплывание дистанции до 500 м избранным способом плавания без учета времени. Контрольные нормативы	2	22.04 24.04 29.04	
17.	Итого	56		

