

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования – гимназия №1»
г. Тула**

Принята:
на заседании педагогического совета
МБОУ «ЦО – гимназия № 1»
(протокол № 1 от 27 августа 2021г.)

Утверждаю:
Директор МБОУ «ЦО – гимназия № 1»

Пономарев А.В.
«__» _____ 2021г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«ПЛАВАНИЕ»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

Уровень: базовый
Возраст обучающихся: 7–17 лет
Срок реализации: 1 год



Составитель (разработчик):
Костюкевич Галина Александровна,
педагог дополнительного образования

г. Тула
2021 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа составлена на основе:

- Типовая сквозная программа “Юный пловец” А. Никулин, Е. Никулина 2006 г.
- Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.

Настоящая программа по плаванию для 1 - 11 классов создана на основе следующих **нормативно – правовых документов:**

- Федеральный компонент Государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 05. 03. 2004г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».
- Программы общеобразовательных учреждений для начальных классов «Школа России» (научный руководитель А. А. Плешаков), М.: Просвещение, 2009 г.

Основная идея программы:

реализация программы обучения плаванию в бассейне на всех уровнях процесса обучения, создание условий для самореализации личности ребенка в спортивной, социальной и творческой сферах.

цель:

формирование здорового образа жизни у учащихся школы, привлечение учащихся к систематическим занятиям плаванием, укрепление здоровья и всестороннее физическое воспитание

задачи.

- Выработать у учащихся положительный интерес к занятиям плаванием.
- Овладеть жизненно необходимыми навыками плавания.
- Обучать и совершенствовать технику основных стилей спортивного плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй).
- Укреплять здоровье учащихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность.
- Прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спортивного плавания.
- Развивать и совершенствовать физические качества.
- Воспитывать высокие нравственные качества: чувство коллективизма, взаимопомощи.

Ожидаемый результат.

- Овладение учащимися навыков основных способов плавания, привлечение к систематическим занятиям плавания детей.
- Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности детей.
- Овладения навыками здорового образа жизни детьми, активное участие в общественной жизни.

В рамках реализации программы и популяризации плавания в течение учебного года проводятся соревнования, например “Веселые старты” на воде.

Плавание – один из тех видов спорта, который разносторонне влияет на гармоническое развитие организма человека. Навыки плавания жизненно необходимы и детям, и взрослым в их повседневной жизни.

Не менее важно и оздоровительное значение плавания. Правильно организованные занятия плаванием разносторонне развивают человека, способствуют формированию силы, выносливости, ловкости, быстроты и других качеств.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на физическое развитие человека, особенно в детском возрасте. Известно, что в воде тело человека находится во взвешенном состоянии. Относительная невесомость тела, горизонтальное положение в воде раскрепощают опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию различных систем организма, облегчают деятельность внутренних органов. К тому же вода, очищая кожу, улучшает кожное дыхание.

При правильном проведении занятий у детей повышаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, укрепляется дыхательная мускулатура, увеличивается жизненная емкость легких. Плавание положительно влияет также на состояние центральной нервной системы.

Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень полезно и детям с ослабленным здоровьем.

Начинать заниматься плаванием лучше с первого класса. Дети быстро овладевают техникой плавания спортивными способами. Этому способствует лучшая, чем у взрослых, плавучесть и обтекаемость их тела.

Методика реализации программы.

Программа ориентирована на плавательную подготовку обучающихся гимназии.

Основная форма организации занятий плаванием кружок. Занятия проводятся так же, как и по другим дисциплинам, с использованием фронтального, группового, поточного и других методов, но с учетом специфических условий. Выбор зависит от поставленных задач, подготовки учащихся, их количества в группе (классе), от бассейна, отведенного для занятий.

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи.

К предстоящей учебной работе учителю необходимо психологически подготовить учеников, учитывая их интересы и запросы, стимулируя и мотивируя их деятельность.

Занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть проводится на суше и включает объяснение задач, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия, выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление на суше с теми элементами техники движений, которые дети затем будут делать в воде. Все это создает благоприятные условия для функционирования сердечно - сосудистой и

дыхательной систем организма и подготавливает учеников к выполнению задач основной части занятия.

В основной части занятия решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

В заключительной части необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце занятия дети спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения. Занятие заканчивается подведением итогов, заданием на дом посильных упражнений и организованным уходом.

При обучении школьников, особенно младших классов, большое внимание следует уделять играм в воде. Правильно подобранные игры помогут детям, не умеющим плавать, быстрее освоиться с водой, а плавающим – с успехом закрепить пройденное. На занятиях с не умеющими плавать, играм в воде отводится значительное место.

Игры в воде можно условно разделить на несколько видов:

- для освоения с водой;
- игры, способствующие изучению плавательных движений;
- совершенствование в технике.

Изучение техники спортивных способов плавания проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается отдельно в следующем порядке:

1. Положение тела.
2. Дыхание.
3. Движения ногами.
4. Движения руками.
5. Общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше (проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны);
- изучение движений в воде с неподвижной опорой (при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде);
- изучение движений в воде с подвижной опорой (при изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером);
- изучение движений в воде без опоры (все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании).

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

1. движения ногами с дыханием;

2. движения руками с дыханием;
3. движения ногами и руками с дыханием;
4. плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на начальном этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом - насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания рекомендуется метод целостного выполнения техники. С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);
- проплывание отрезков на наименьшее количество гребков; в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

- разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;
- умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;
- формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

- сознательности и активности;
- наглядности;
- доступности и индивидуальности;
- систематичности и постепенности в повышении требований.

КАЛЕНДАРНО–ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СЕКЦИИ ПЛАВАНИЯ

Классы: 1–4

№ п/п	Тема занятия	Часы
1	Техника безопасности на занятиях плаванием - №102. Правила поведения на воде. Упр.на суше.	2
2	Кроль на груди: движения ногами (на суше и в воде). Прыжки в воду «солдатиком»	2
3	Кроль на спине: движения ногами (на суше и в воде). Игры на ознакомление со свойствами воды.	2
4	Кроль на спине: движения руками (на суше и в воде).спады в воду из положения сидя на бортике.	2
5	Дыхательные упражнения в воде. Кроль на груди: движения ног.	2
6	Кроль на спине: согласование движений рук и но. Прыжки в воду	2
7	Брасс: движения ногами (на суше и в воде). Игра «Кто выше?»	
8	Кроль на груди: движения руками (на суше и в воде). Игры на погружение в воду.	2
9	Брасс: движения ногами (на суше и в воде). Прыжки в воду с хлопком, спиной вперед.	2
10	Дыхательные упражнения в воде. Кроль на спине.	2
11	Кроль на груди: согласование движений руками и дыхания. Брасс: движения ног.	2
12	Кроль на груди: согласование движений руками и ногами (на суше и в воде).	2
13	Кроль на спине: согласование движений руками и ногами (на суше и в воде).	2
14	Брасс: согласование движений руками и дыхания. Игра «Смотри внимательно»	2
15	Кроль на спине: освоение способа плавания в целом.	2
16	Кроль на груди: согласование движений руками и ногами (на суше и в воде).	2
17	Кроль на спине: проплывание небольших отрезков с вспомогательными средствами. Игры с прыжками в воду.	2
18	Кроль на груди: освоение способа плавания в целом. Ныряние в длину.	2
19	Теория: Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены. Кроль на спине: проплывание отрезков самостоятельно.	2
20	Брасс: согласование движений руками и ногами (на суше и в воде). Игры с выдохами в воду «У кого больше пузырей?»	2
21	Кроль на груди: освоение способа плавания в целом. Способы передвижения под водой.	2
22	Дыхательные упражнения в воде. Брасс: освоение способа плавания в	2

	целом.	
23	Кроль на груди. Комбинированный способ ныряния.	2
24	Кроль на спине в полной координации. Эстафеты.	2
25	Брасс: проплывание небольших отрезков. Постепенно увеличивая дистанцию. Прыжки в воду.	2
26	Кроль на спине. Игры со скольжением и плаванием «стрела».	2
27	Кроль на груди: проплывание отрезков самостоятельно. Ныряние с доставанием предметов со дна бассейна.	2
28	Комплексное плавание. Эстафеты.	2
29	Теория: название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения.	2
30	Кроль на спине, кроль на груди. Плавание с переноской над водой предметов.	2
31	Брасс в полной координации. Дыхательные упражнения в воде. Ныряние в глубину.	2
32	Теория: спасение тонущих и оказание первой помощи. Кроль на спине и кроль на груди. Прыжки в воду.	2
33	Плавание свободным стилем. Игры на воде.	2
34	Игры на воде. Ныряние в длину и глубину. Прыжки в воду.	2
35	Совершенствование всех способов плавания.	2

КАЛЕНДАРНО–ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СЕКЦИИ ПЛАВАНИЯ

Классы: 5–11

п/п	Тема занятия	Часы
1	Техника безопасности на занятиях плаванием – №102. Правила поведения на воде. Упр.на суше.	2
2	Упражнения на суше. Дыхательные упражнения.	1
3	Кроль на груди: движения ногами (на суше и в воде). Прыжки в воду «солдатиком»	2
4	Кроль на груди: движения ногами(на суше и в воде). Прыжки в воду «солдатиком»	1
5	на спине: движения ногами (на суше и в воде). Игры на ознакомление Кроль со свойствами воды.	2
6	на спине: движения ногами (на суше и в воде). Игры на ознакомление Кроль со свойствами воды.	1
7	Кроль на спине: движения руками (на суше и в воде), спады в воду из положения сидя на бортике.	2
8	Кроль на спине: движения руками (на суше и в воде), спады в воду из положения сидя на бортике.	1
9	Дыхательные упражнения в воде. Кроль на груди: движения ног.	2
10	Дыхательные упражнения в воде. Кроль на груди: движения ног.	1
11	Кроль на спине: согласование движений рук и ног. Прыжки в воду	2
12	Кроль на спине: согласование движений рук и ног. Прыжки в воду	1
13	Брасс: движения ногами (на суше и в воде). Игра «Кто выше?»	2
14	Брасс: движения ногами (на суше и в воде). Игра «Кто выше?»	1
15	Кроль на груди: движения руками (на суше и в воде). Игры на погружение в воду.	2
16	Кроль на груди: движения руками (на суше и в воде). Игры на погружение в воду.	1
17	Брасс: движения ногами (на суше и в воде). Прыжки в воду с хлопком, спиной вперед.	2
18	Брасс: движения ногами (на суше и в воде). Прыжки в воду с хлопком, спиной вперед.	1
19	Дыхательные упражнения в воде. Кроль на спине.	2
20	Дыхательные упражнения в воде. Кроль на спине.	1
21	Кроль на груди: согласование движений руками и дыхания. Брасс: движения ног.	2
22	Кроль на груди: согласование движений руками и дыхания. Брасс: движения ног.	1
23	Кроль на груди: согласование движений руками и ногами (на суше и в воде).	2
24	Кроль на груди: согласование движений руками и ногами (на суше и в воде).	1
25	Кроль на груди: согласование движений руками и ногами (на суше и в	2

	воде).	
26	Кроль на спине: согласование движений руками и ногами (на суше и в воде).	1
27	Кроль на спине: согласование движений руками и ногами (на суше и в воде).	2
28	Брасс: согласование движений руками и дыхания. Игра «Смотри внимательно»	1
29	Брасс: согласование движений руками и дыхания. Игра «Смотри внимательно»	2
30	Кроль на спине: освоение способа плавания в целом.	1
31	Кроль на спине: освоение способа плавания в целом.	2
32	Кроль на груди: согласование движений руками и ногами (на суше и в воде).	1
33	Кроль на груди: согласование движений руками и ногами (на суше и в воде).	2
34	Кроль на спине: проплывание небольших отрезков с вспомогательными средствами. Игры с прыжками в воду.	1
35	Кроль на спине: проплывание небольших отрезков с вспомогательными средствами. Игры с прыжками в воду.	2
36	Кроль на груди: освоение способа плавания в целом. Нырание в длину.	1
37	Кроль на груди: освоение способа плавания в целом. Нырание в длину.	2
38	Теория: Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены. Кроль на спине: проплывание отрезков самостоятельно.	1
39	Теория: Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены. Кроль на спине: проплывание отрезков самостоятельно.	2
40	Брасс: согласование движений руками и ногами(на суше и в воде). Игры с выдохами в воду «У кого больше пузырей?»	1
41	Брасс: согласование движений руками и ногами(на суше и в воде). Игры с выдохами в воду «У кого больше пузырей?»	2
42	Кроль на груди: освоение способа плавания в целом. Способы передвижения под водой.	1
43	Кроль на груди: освоение способа плавания в целом. Способы передвижения под водой.	2
44	Дыхательные упражнения в воде. Брасс: освоение способа плавания в целом.	1
45	Дыхательные упражнения в воде. Брасс: освоение способа плавания в целом.	2
46	Кроль на груди. Комбинированный способ ныряния.	1
47	Кроль на груди. Комбинированный способ ныряния.	2
48	Кроль на спине в полной координации. Эстафеты.	1
49	Кроль на спине в полной координации. Эстафеты.	2
50	Брасс: проплывание небольших отрезков. Постепенно увеличивая дистанцию. Прыжки в воду.	1
51	Брасс: проплывание небольших отрезков. Постепенно увеличивая дистанцию. Прыжки в воду.	2

52	Кроль на спине. Игры со скольжением и плаванием «стрела».	1
53	Кроль на спине. Игры со скольжением и плаванием «стрела».	2
54	Кроль на груди: проплывание отрезков самостоятельно. Ныряние с доставанием предметов со дна бассейна.	1
55	Кроль на груди: проплывание отрезков самостоятельно. Ныряние с доставанием предметов со дна бассейна.	2
56	Комплексное плавание. Эстафеты.	1
57	Комплексное плавание. Эстафеты.	2
58	Теория: название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения.	1
59	Теория: название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения.	2
60	Кроль на спине, кроль на груди. Плавание с переноской над водой предметов.	1
61	Кроль на спине, кроль на груди. Плавание с переноской над водой предметов.	2
62	Брасс в полной координации. Дыхательные упражнения в воде. Ныряние в глубину.	1
63	Брасс в полной координации. Дыхательные упражнения в воде. Ныряние в глубину.	2
64	Теория: спасение тонущих и оказание первой помощи. Кроль на спине и кроль на груди. Прыжки в воду.	1
65	Теория: спасение тонущих и оказание первой помощи. Кроль на спине и кроль на груди. Прыжки в воду.	2
66	Плавание свободным стилем. Игры на воде.	1
67	Плавание свободным стилем. Игры на воде.	2
68	Игры на воде. Ныряние в длину и глубину. Прыжки в воду.	1
69	Игры на воде. Ныряние в длину и глубину. Прыжки в воду.	2
70	Совершенствование всех способов плавания.	1