

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Тулуна
«Средняя общеобразовательная школа № 4»

Согласовано
Протокол
педагогического совета от
«29» августа 2023 № 1

Директор Зайковская Е.Д.
СОШ № 4
Приказ от «30» августа 2023 г №215



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Направленность: физкультурно-спортивная
Подвид программы: уровневая (базовый)

«ПЛАВАНИЕ»

Возраст обучающихся: 9-17 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель программы:
Корнякова Светлана Владимировна,
инструктор по физической культуре
ВКК

г.Тулун
2023-2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель, задачи: курса плавания.

- способствовать совершенствованию физического развития;
- способствовать овладению жизненно необходимым навыком плавания через активизацию интереса к внеурочному занятию «Оздоровительное плавание»;
- оздоровление и укрепление обучающихся посредством элементов спортивного и прикладного плавания в доступной для обучающихся форме.

В ходе ее достижения решаются задачи:

- формировать адекватную оценку собственных физических возможностей;
- углубить изучение основ базовых видов двигательных действий;
- развивать творческий подход к дальнейшему развитию координационных и кондиционных способностей;
- создать основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- формирование понимания представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля; углубление представлений об основных видах спорта соревнований, оказания первой помощи при травмах;
- формировать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время;
- совершенствовать коммуникативные умения: воспитание взаимопомощи, дисциплинированности чувства ответственности.
- формировать устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни; закрепление навыков правильной осанки.

Основные задачи:

- Закреплять интерес детей к физической культуре и спорту, желание освоить различные стили плавания.
- Укрепить здоровье обучающихся посредством элементов плавания и закаливания в воде.
- Формирование позитивной самооценки, самоуважения.
- Формирование коммуникативной компетентности в сотрудничестве.
- Развить умение координировать свои действия с действиями партнеров по совместной деятельности.
- Сформировать социально-адекватные способы поведения.
- Формирование способности к организации деятельности и управлению ею.

- Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
- Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- Воспитать целеустремленность, настойчивость и самостоятельность.
- Воспитать способности доброжелательно и чутко относиться к людям, сопереживать.
- Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
- Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
- Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Условия набора: в секцию принимаются все желающие при наличии медицинской справки о допуске к занятиям максимальным количеством 15 человек.

Ожидаемые результаты реализации программы:

1. Формирование у обучающихся положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом.
2. Формирование навыков двигательной активности как составляющей здорового образа жизни и функциональной грамотности через заботу о собственном здоровье и развития личности.
3. Повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения.
4. Формирование волевых качеств, как основы получения образования.
5. Снижение последствий умственной нагрузки.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД):

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий.

В результате изучения программы **обучающийся должен знать:**

1. Названия плавательных упражнений.
2. Стили прикладного и спортивного плавания, и названия предметов для обучения.
3. Влияние плавания на состояние здоровья.
4. Правила гигиены, техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации.

Обучающийся должен уметь:

1. Проплывать 25м любым стилем плавания, уверенно преодолевая дистанцию с соблюдением правильно выполненной техники и дыхания.
2. Умение правильно применять плавательный инвентарь.
3. Чувствовать себя комфортно и расслабленно во время плавания более 15м.
4. Применять полученные навыки и умения прикладного плавания.
5. Применять элементы плавания для поддержания здоровья и укрепления организма.
6. Соблюдать правила личной гигиены и закаливания.

Педагогический контроль:

- педагогический мониторинг результатов обучения учащегося по программе секции «Оздоровительное плавание».
- контрольные занятия. Разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной физической подготовленности по плаванию.

Форма подведения итогов реализации программы внеурочной деятельности:

- тестирование;
- проплывание спортивным способом плавания без учёта времени с сохранением правильной техники и дыхания;
- сравнение показаний здоровья в начале учебного года с окончанием.

Предметные результаты:

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки обучающегося;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

Содержание курса внеурочной деятельности

Программа представлена тремя блоками:

1. Общая физическая подготовка с элементами прикладного плавания;

2. Общая физическая подготовка с элементами оздоровительного плавания;
3. Обще – развивающие упражнения с элементами спортивного плавания на развитие техничности проплывания, развития выносливости, силы и скорости.

Программа «Оздоровительное плавание» составлена на основе материала, который изучают обучающиеся на уроках физической культуры в образовательном учреждении. Занятия по оздоровительному плаванию являются хорошим укреплением общего здоровья организма, что позволяет облегчить усвоение школьной программы по физической культуре.

Программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность, которая объединила в себе теоретические сведения о программе «Оздоровительное плавание» и практическую подготовку к решению проблемы двигательной активности обучающихся.

Программа ориентирована на обучение плаванию учащихся школы.

Основная форма организации занятий плаванием – урок. Уроки 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).

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.

Урок 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 урока. 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 урока.

В *основной части* урока решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается техника спортивных способов плавания, прикладного плавания, стартов и поворотов.

В *заключительной части* необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце урока дети спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения, проводятся игры на воде. Заканчивается урок подведением итогов, заданием на дом посильных упражнений и организованным уходом.

Во время проведения уроков большое значение имеет выбор педагогом удобного места, с которого он мог бы наблюдать за учащимися и вовремя оказать им необходимую помощь. Учитель должен находиться на длинной, боковой стороне бассейна.

Игры в воде.

При обучении школьников 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 с водой отводится значительное место.

При подборе игр и комплектовании учитываются задачи урока, наполняемость групп, плавательная подготовка занимающихся, их возраст и пол, условия и место проведения, имеющийся инвентарь.

Учитель физической культуры по плаванию занимает место, откуда хорошо видны все занимающиеся.

Чтобы игра прошла успешно, нужно на суше коротко объяснить её условия. Если это необходимо, следует показать основные действия или движения. Судьями и помощниками можно назначить детей, которые по каким-либо причинам не могут в этот день находиться в воде.

После каждой игры педагог объявляет результаты, отмечает правильное и неправильное выполнение движений, даёт советы по исправлению недостатков.

Знакомые ребятам игры надо постоянно обновлять, усложняя и несколько изменяя правила, ставя новые задачи, которые способствовали бы совершенствованию умений и навыков, приобретенных ранее, воспитанию физических качеств.

При проведении игр следует учитывать инициативу самих занимающихся, так как нередко участники (особенно в старших классах, группах) во время объяснения правил вносят рациональные добавления и изменения. Это закономерно – игры имеют много вариантов и в разных школах проводятся по-разному. Подобное творчество надо всячески поощрять. Это воспитывает у детей инициативу, вдумчивое, сознательное отношение к происходящему, дисциплинирует их.

Включая в урок подвижные игры, эстафеты, мы повышаем интерес детей к занятиям, улучшаем их эмоциональное состояние. Однако всякая игра обычно действует возбуждающе на психику детей. Поэтому педагогу в процессе игры следует внимательно наблюдать не только за физическими нагрузками, получаемыми детьми, но и за их эмоциональным состоянием.

Независимо от хода и результата игры следует приучать детей уважать побеждённых, сохранять добрые отношения между недавними соперниками, воспитывать нетерпимость к зазнайству и грубости.

При распределении ролей желательно, чтобы участники выполняли различные игровые функции и побывали водящими и убегающими, капитанами и рядовыми.

Эстафеты – это командные состязания с поочерёдными действиями участников. Их можно также проводить с не умеющими и умеющими плавать. Не умеющие и слабо плавающие играют на небольшой глубине (по колени, по пояс). Им рекомендуются игры с ходьбой и бегом по дну бассейна, с передачами и бросками мяча. Хорошо плавающие находятся на большей глубине (по грудь) и выполняют более сложные задания.

Игры в воде можно условно разделить на игры

- для освоения с водой и 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:

1. 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;
2. 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;
3. 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 лёжа на воде с поддержкой партнёров;
4. 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:

- движения ногами с дыханием;
- движения руками с дыханием;
- движения ногами и руками с дыханием;
- плавание в полной координации.

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

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

- поочерёдное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперёк 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:

1. сознательности и активности;
2. наглядности;
3. доступности и индивидуальности;
4. систематичности и постепенности в повышении требований.

Занятия плаванием имеют большое воспитательное значение. Они помогают ребятам стать дисциплинированными, собранными, смелыми, решительными и находчивыми. Эти и другие морально-волевые качества формируются в ходе правильно организованных и регулярных уроков, учебно-тренировочных занятий, а также во время соревнований.

Тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Всего часов	в том числе	
			теория	практика
1.	Правила поведения в бассейне, инструктаж по техники безопасности.	1	1	
	Практическая часть	33		
2.	Освоение с водой.			8
3.	Ныряние, проплывание с задержкой дыхания под водой.			4
4.	Упражнения на дыхание.			8
5.	Прыжки и спады в воду.			4
6.	Кроль на спине.			12
7.	Элементы способа кроль на груди.			12
8.	Элементы способа брасс.			6
9.	Элементы способа баттерфляй.			6
10.	Прикладное плавание.			4
11.	Подвижные игры.			2
	Всего часов:	34	1	33

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Дата		Тема занятия	Кол-во часов
	план	факт		
1.			Вводное занятие. Дать представление о занятиях, познакомить и познакомиться с обучающимися. Рассказать о правилах поведения, провести инструктаж по технике безопасности.	2
2.			Освоение с водой, чувство опоры о воду и разучивание правильного дыхания в воде. Упражнение «звёздочка», «поплавок» и «медуза».	2
3.			Выполнение скольжения с дыханием на груди и на спине.	2
4.			Ныряние различными способами дыхания.	2
5.			Разучивание упражнений с элементами спортивного плавания кроль на спине с использованием различного оборудования	2
6.			Повторение упражнений с элементами спортивного плавания кроль на спине с использованием различного оборудования	2
7.			Разучивание упражнений с элементами спортивного плавания кроль на груди с использованием различного оборудования	2
8.			Повторение упражнений с элементами спортивного плавания кроль на груди с использованием различного оборудования	2
9.			Разучивание упражнений с элементами спортивного плавания способом брасс с использованием различного оборудования	2
10.			Повторение упражнений с элементами спортивного плавания способом брасс с использованием различного оборудования	2
11.			Разучивание упражнений с элементами спортивного плавания способом баттерфляй с использованием различного оборудования	2

12.			Повторение упражнений с элементами спортивного плавания способом баттерфляй с использованием различного оборудования	2
13.			Разучивание спадов в воду с бортика бассейна различными вариантами.	2
14.			Разучивание прыжков в воду с бортика бассейна различными вариантами.	2
15.			Подвижные игры направленные на развитие физических навыков и укрепление всех систем организма.	2
16.			Разучивание упражнений с использованием элементов прикладного плавания. Работа в парах.	2
17.			Повторение упражнений с использованием элементов прикладного плавания. Работа в парах.	2
			Итого:	34

Ресурсное обеспечение

Спортивная инфраструктура:

Плавательный бассейн «Дельфин»

Используемая литература

- Программа физического воспитания 1-11 классов. Лях В.И. Зданевич А.А. Москва «Просвещение» 2008г.
- Программа обучения детей плаванию Воронова Е.К. Санкт-Петербург «Детство-Пресс» 2003
- Плавание. Методические рекомендации. Н.Ж.Булгакова Москва «Астрель-АСТ» 2005
- Здоровье-сберегающие технологии. Ковалько В.И. 2004 Москва
- Обучение плаванию. Т.А. Протченко Ю.А.Семенов Москва «Айрис-Пресс» 2003
- Игры у воды, на воде, под водой. Н.Ж.Булгакова «Москва»Физкультура и Спорт, 2000
- Рабочие программы ФГОС Физическая культура В.И.Лях М.Я.Виленский «Просвещение» 2014 Москва