

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новоталицкая средняя школа»

Принято
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
« 30 » августа 2022г.

Утверждаю
Директор МБОУ «Новоталицкая СШ»
Варламова И.Ю. /Варламова И.Ю.
Приказ № 132-г-0/9 от
« 01 » сентября 20 22 г.

Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности

«Плавание»

(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 8-15 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Петрушкин В.В., руководитель физического воспитания

с. Ново-Талицы
2022г.

Аннотация

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Плавание» разработана для обучающихся 2-8 классов и рассчитана на 36 часов. Срок реализации 1 год.

Содержание

Пояснительная записка.....	4
Результаты освоения программы.....	5
Содержание программы с указанием форм организации и видов деятельности.....	7
Тематическое планирование.....	9

Пояснительная записка

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.

Дети быстро овладевают техникой плавания спортивными способами. Этому способствует лучшая, чем у взрослых, плавучесть и обтекаемость их тела.

Целью данной программы является подготовка ребенка к здоровому образу жизни и поиск индивидуального пути самосовершенствования; формирование всесторонней развитой личности, посредством приобщения детей к здоровому образу жизни; развитие двигательной активности для нормального физического развития; приобретения детьми теоретических знаний о роли физических упражнений и воспитание у детей стремления к высоким спортивным достижениям; приобретение жизненно важных навыков для выживания в экстремальных ситуациях; формирование умения использовать эти навыки; формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы курса

Программа предполагает, что обучающийся будет 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.

Программа предполагает, что обучающийся будет 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.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;

- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотиваций к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных и видах и формах физкультурной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;
- продуктивное сотрудничество со сверстниками при решении задач на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и метапредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умения осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты изучения физической культуры отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно:

- формирование представления о роли физической культуры для укрепления здоровья, позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- формирования навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических качеств;
- обнаружения ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- взаимодействия со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием упражнений на воде (особенно в дни летних каникул);
- изложение фактов истории развития плавания, Олимпийских игр, характеристика роли плавания и его значение в жизнедеятельности человека, его место в спорте, физической культуре;
- измерение индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела);
- развитие основных физических качеств; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- овладение основами плавания в глубокой воде, умение нырять и проплывать под водой с открытыми глазами;
- выполнение правильных технических действий (правильное дыхание, координация работы рук и ног) при демонстрации изученных стилей плавания;
- преодоление дистанции не менее 25 м одним из разученных способов плавания;
- умение выполнять общеразвивающие и специальные упражнения на воде, играть в подвижные игры.

Содержание курса внеурочной деятельности

Теория. Основы знаний.

1. Значение плавания. Правила поведения и техника безопасности на воде.

История развития плавания. Сведения о значении плавания для человека.

Правила поведения и техники безопасности, правила купания и меры

безопасности в оборудованных и необорудованных местах. Знаки безопасности на воде. Способы спасения. Оказание помощи при бедствии на воде и на льду. Водоемы нашей местности, правила купания в них и меры безопасности. Основные и подручные средства спасения на воде.

2. Гигиена занятий плаванием в бассейне и открытых водоемах.

Требования к соблюдению правил личной гигиены занимающихся в бассейне и во время купания в открытых водоемах. Основы здорового образа жизни человека. Понятие о здоровье и факторах влияющих на него. Критерии состояния здоровья. Основные факторы закаливания и здоровье - берегающие технологии. Самоконтроль при плавании и купании в открытых водоемах, бассейне.

3. Техника выполнения плавательных движений в способах плавания

«Кроль на спине» и «Кроль на груди».

-Техника движений ног, рук.

-Положение тела.

-Положение головы и дыхание.

-Общая координация движений.

Практика.

Практика.

1. Приобщение к водной среде, упражнения для освоения с водной средой.

Упражнения на суше, «Сухое плавание» (используются как упражнения для вводной части урока в процессе изучения нового плавательного движения) или разминочного варианта. Всевозможные усложнения упражнений, или выполнение их в описанных ранее вариантах, осуществляется по усмотрению преподавателя. Ранее используемые упражнения применяются для обучения вновь прибывших детей или не имевших возможность ранее для занятий плаванием.

2. Дыхательные упражнения в воде.

В воде подняться на носки, сделать вдох широко открытым ртом, задержать дыхание (закрыть рот и надуть щеки), погрузиться в воду и медленно выдыхать, сложив губы трубочкой, то же, но с более длительной задержкой дыхания (выдох выполняется во время вставания из воды в воду). Выдохи на воду, в воду, стоя свободно, вдох и выдох без задержки дыхания, наклонившись в воду (голову в воду, только лицо в воду).

Упражнения на суше. Упражнения в воде.

Упражнения на всплывание и расслабление:

2. Дыхательные упражнения в воде.

3. Спортивный способ «Кроль на спине».

Упражнения для ознакомления с техникой движений ногами и руками.

На суше. В воде.

4.Безопорные скольжения, упражнения для ознакомления с первыми движениями в плавании.

Начинают с изучения движений на суше (сухое плавание).

Выполнение их в воде.

После выполнения упражнений у бортиков дети могут выполнять его без поддержки руками.

Движения руками.

На суше.

В воде.

5. Способ плавания «Кроль на груди»

Движения ногами начинают осваивать также на суше.

Следующий этап движения ногами в воде. Ученики в воде, поворачиваются лицом к бортику, захватывают край руками и принимают горизонтальное положение, разучивают работу ног.

Упражнения для ознакомления с техникой движения руками.

На суше. Ученики принимают удобное исходное положение в наклоне.

В воде. Из прежнего исходного положения (как на суше), но подбородок на поверхности воды, делают непрерывные движения руками, как при плавании кролем на груди. Затем те же движения, но опустив лицо в воду.

6. Игры на воде. Подвижные игры в воде. Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного.

Тематическое планирование 2 класс

№	Тема урока	Дата проведения	
		План	Факт
1.	Инструктаж по ТБ Построение. Расчет. Гимнастическая разминка		
2.	Зарядка. Бег, прыжки. Игры: «Воробышки летят», «Птички»		
3.	Зарядка, ходьба разными видами, приседание, гимнастические шаги.		
4.	Разминка. Специальные упражнения на все группы мышц.		
5.	Разминка. Свободный бег. Подвижная игра.		
6.	Ходьба. Работа рук ног в воде. Игры в воде. «Караси и щуки»		
7.	Ходьба в воде с изменениями направления. Игры в воде. «Волны на море»		
8.	Отталкивание от бортика. Игры в воде.		
9.	Закрепление материала, упражнения на задержку дыхания. Игра «Пятнашки с поплавками»		
10.	Скольжение на груди. Комплекс упражнений. Игры.		

11.	Прыжки. Погружение. Скольжение. Игры: «Кто быстрее спрячется под воду»		
12.	Специальные упражнения. Скольжение на спине. Игры.		
13.	Скольжение на груди, прямые руки впереди. Скольжение на спине, прямые руки вверх.		
14.	Скольжение на груди с различным положением рук.		
15.	Скольжение на спине с различным положением рук (одна рука вверх, вторая прижата к бедру; две руки прижаты к бедру).		
16.	Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед. Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем.		
17.	Разминка в воде. Скольжение с движением руками кролем.		
18.	Скольжение на груди и спине кролем. Игры		
19.	Скольжение кролем с поворотом головы на вдохе Игры.		
20.	Скольжение на груди с различным положением Скольжение на спине с различным положением рук Игры в воде.		
21.	Скольжение на груди с последующим переворотом на спину.		
22.	Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем. Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт».		
23.	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием.		
24.	Разминка. Бег, прыжки. Гребковые движения с умением дышать одновременно. Игры на суше.		
25.	Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.		
26.	Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще.		
27.	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием. Закрепление материала. Свободное плавание.		
28.	Плавание при помощи движений ног на спине. Игры		
29.	Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.		
30.	Разминка. Игры в воде.		
31.	Разминка. Круговые движения на спине и груди, руками и ногами. Игры		

32.	Разминка. Свободная игра.		
33.	Скольжение на груди с движениями ногами брассом. Игры в воде.		
34.	Движения руками брассом с выдохом в воду – сначала стоя на месте, затем передвигаясь по дну.		
35.	Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами и произвольным дыханием.		
36.	Эстафеты		
37.	Соревнования		

4. Инвентарь:

Для зала:

- гимнастические маты для упражнений;
- фитболы-8 шт.;
- бодибары – 25 шт.;
- гантели по 0,5 кг.;
- гантели по 1,0 кг.;
- набивные мячи;
- скакалки;
- шведская стенка;
- гимнастические скамейки;
- тележки;
- резины для рук.
- пьедестал почета.

Для воды:

- плавательные доски;
- колобашки;
- лопатки различных видов;
- ласты различных видов;
- игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров;
- игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса.

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
2. Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
3. Водные виды спорта, Булгакова Н.Ж., М., «Академ» - 2010 г.
4. Плавание, Викулов А.Д., М., «Владос Пресс» - 20010г.
5. Игры у воды, на воде, под водой, Булгакова Н.Ж., М., «ФиС» - 2011 г.
Обучение плаванию дошкольников и младших школьников, Протченко Т.А. Семенов Ю.А., М., «Айрис пресс» - 2010 г.
6. Учись плавать, Дорошенко И.В., М., «Советский спорт»- 2009 г.

Перечень интернет-ресурсов

- 1) www.minsport.gov.ru (сайт Министерства спорта РФ).
- 2) www.sportrk.ru (сайт Агентства Республики Коми по ФКиС).
- 3) www.fina.org (сайт Международной Федерации Плавания).
- 4) russwimming.ru (сайт Всероссийской Федерации плавания).
- 5) www.swim-fed.ru (сайт Федерации плавания Республики Коми).
- 6) www.swimming.ru (сайт о спортивном плавании в России).
- 7) plavaem.info (сайт о плавании, посвященный оздоровительному и спортивному плаванию, а также здоровому образу жизни).
- 8) swim7.narod.ru (сайт профессиональных дипломированных тренеров по плаванию).
- 9) ussr-swimming.ru (сайт о спортивном плавании времен СССР).
- 10) madwave.eu (сайт интернет – магазина).
- 11) www.sport-spb.ru (сайт интернет – магазина).
- 12) www.arenarussia.ru (сайт интернет – магазина).
- 13) Журнал ВФП (<http://russwimming.ru/data/list/Journal.html>)
- 14) Газета ВФП (http://russwimming.ru/data/list/gazeta_VFP.html)

