

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей № 486
Выборгского района Санкт-Петербурга**

УТВЕРЖДЕНО

Директором ГБОУ лицея № 486

_____ Ю.В. Васильева

Приказ № 40 от 31.08.2023

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Золотые рыбки»- обучение плаванию

Физкультурно-спортивной направленности

Возраст 5-7 лет

2023-2024 учебный год

Срок реализации: 1 год 34 час

Составитель программы:

Горшков О.Ю.,

Денисенко М.М.

Ревель М.А.,

Лабзо С.А.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по плаванию составлена на основе:

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ № 1008);
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р утверждена Концепция развития дополнительного образования детей;
- Министерством образования и науки 1 июля 2014 года за № ВК-102/09 утверждены «Методические рекомендации по решению задачи увеличения к 2021 году числа детей в возрасте от 5 до 7 лет, обучающихся по дополнительным образовательным программам, в общей численности детей этого возраста до 70-75%».
- «Комплексная программа физического воспитания», автор В.И. Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б.Мейксон;
- «Программа подготовки юных пловцов», авторы Л.А. Макаренко, Л.Ж.Булгакова.

Направленность

Направленность данной программы – физкультурно-спортивная (обучение двигательным навыкам в данном виде деятельности, закаливание, повышение двигательной активности учащихся). Программа рассчитана для занятий спортивным плаванием девочек и мальчиков в возрасте 5- 8 лет.

Актуальность

Актуальность программы состоит в овладении учащимися навыками плавания и доступности занятий во внеурочное время. За время занятий учащиеся должны овладеть основами плавания в воде: научиться нырять, правильно дышать и плавать несколькими способами плавания. Кроме того, актуальность данной программы состоит еще и в том, что учащиеся принимаются в объединение независимо от уровня своей физической подготовки.

Цель программы:

Формирование интереса у учащихся к занятиям плаванием, создание оптимально физкультурно-оздоровительных условий для наиболее полного раскрытия и реализации плавательных способностей.

Задачи программы:

- **Обучающие:**

1. Формирование навыка уверенно держаться на воде
2. Совершенствование разнообразных плавательных умений: «поплавок», «звездочка» (на груди, на спине), задержка дыхания и др.
3. Обучение технике основных плавательных навыков
4. Способствование поддержанию необходимого уровня развития двигательных качеств и способностей, связанных с выполнением элементов аквааэробики.
5. Обучение учащихся технике плавания способами «кроль на груди», «кроль на спине».
6. Ознакомление с техникой плавания способом «басс»

- **Развивающие:**

1. Развитие мотивации к постоянным занятиям плаванием
2. Привитие стойких гигиенических навыков
3. Развитие аэробной выносливости
4. Совершенствование физических качеств, таких как сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость
5. Развитие основных двигательных навыков в обучении элементам аквааэробики

- **Воспитательные:**

1. Воспитание нравственно – волевых и коммуникативных качеств, дружеских взаимоотношений детей друг с другом и чувство уверенности в себе.
2. Воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера.
3. Профилактика асоциального поведения
4. Воспитание потребности к дальнейшим занятиям плаванием на более высоком уровне

- **Здоровьесберегающие:**

1. Формирование здорового образа жизни через привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом
2. Содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся
3. Закаливание организма

Условия реализации программы:

Максимальный состав занимающихся определяется с учетом соблюдения правил по технике безопасности на учебно-тренировочном занятии.

Содержание тренировочного процесса проводится в соответствии с учебной программой, определяющей содержание, объем тренировочной работы, требований к уровню

подготовленности занимающихся. Ответственность за создание условий для проведения занятий несут должностные лица учреждения.

Расписание занятий утверждается администрацией по представлению преподавателем дополнительного образования, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических требований, и норм, обучения детей в образовательном учреждении.

Продолжительность одного занятия 1 (один) академический час, в неделю – 1 академический час, в год – 35 академических часов.

Занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии.

Практические занятия проводятся в бассейне по расписанию занятий по плаванию.

Используются такие средства как пенопластовые доски, колобашки, мячи, секундомер, шести и т. д. Во вспомогательном курсе используется бортик бассейна для выполнения упражнений.

Планируемые результаты освоения программы

К концу учебного года учащиеся должны *знать и соблюдать*:

- основные правила безопасности поведения на воде и в плавательном бассейне;
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни;
- правила игр на воде.

К концу учебного года учащиеся должны *уметь*:

- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;
- выполнять упражнения «поплавок», «звездочка» (на спине и на груди);
- выполнять скольжение на груди и на спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног;
- плавать способом «кроль на груди», «кроль на спине»;
- проплывать дистанцию 10 метров кролем на спине;
- проплывать 10 метров кролем на груди.

К концу учебного года учащиеся должны *иметь* представление:

- о разных стилях плавания («кроль на спине», «кроль на груди», «брасс»)
- о водных видах спорта

Способами определения результативности реализации данной программы является тестирование сформированности навыков плавания в виде контрольных упражнений: «поплавок», «звездочка», скольжение в воде с работой ног кроль, плавание кроль на груди и на спине 10 метров.

Определение результативности проходит 3 раза в год в сентябре, феврале и мае.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

В программу входят теоретические знания, комплексы упражнений по обучению плаванию, общеобразовательные упражнения.

Технику спортивных способов плавания осваивают в таком порядке: формируют представление о спортивном способе в целом, разучивают отдельные движения, соединяются разученные движения. Последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения, следующая: разучивание движений ног, разучивание движений рук, разучивание способа плавания в целом, совершенствование плавания в полной координации.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше
- изучение движений с неподвижной опорой
- изучение движений с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры.

Обучение плаванию проходит в групповой форме по установленному расписанию. В процесс обучения осуществляется контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

1. Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:
 - передвижения по дну и простейшие действия в воде
 - погружение в воду, в том числе с головой
 - упражнения на дыхание
 - открывание глаз в воде
 - всплывание и лежание на поверхности воды
 - скольжение по поверхности воды.
2. Упражнения по разучиванию техники плавания с опорой и без
 - Движение рук и ног
 - Дыхание пловца
 - Согласование движений рук, ног, дыхания
 - Плавание в координации движений
3. Простейшие прыжки в воде
 - Прыжки на месте с погружением
 - Прыжки ногами вперед
4. Игры и игровые упражнения, способствующие:
 - Овладение навыкам погружения и открывания глаз
 - Овладение выдохом в воду

- Овладению скольжения
- Развитию физических качеств
- Развитию умения передвигаться в воде

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. Правила поведения, безопасности на занятиях.	1	1	-
2.	Техника дыхания в воде	5	-	5
3.	Обучение стилю кроль на спине	14	-	14
4.	Обучение стилю кроль на груди	14	-	14
5.	Тестовые занятия	1	-	1
	Итого:	34	1	33

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2023-2024 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	11.09.2023	31.05.2024	34	34	34	1 раз в неделю по 45 мин

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Колич ество часов
1	Техника безопасности. Вводный инструктаж. Научить спускаться по лестнице в воду и выходить из неё держась руками за поручни. Упражнения по освоению с водой.	1
2	Вводный инструктаж. Научить передвигаться в воде. Упражнения по освоению с водой.	1
3	Правила поведения в бассейне. Передвижение по дну бассейна держась рукой за бортик с одной и другой стороны и без рук. Игра «Маленькие и большие ножки», «Пузырь»	1
4	Вводный инструктаж. Ходьба по дну бассейна. Упр.» Переправа», игра «Лодочка»	1
5	Самостоятельно по команде тренера войти в воду. Упр. в ходьбе «Гигантский шаг», «Гусиный шаг». «Краб», «Рак». Обучение техники опускания лица в воду.	1
6	Упражнения по освоению с водой «умываемся», прыжки держась руками за бортик, по сигналу присесть под воду. Свободные игры с игрушками.	1
7	Формирование знаний о понятии задержка дыхания. Приседание под воду по команде и открываем глаза под водой. Игра «Солнышко и дождь» и «Морской бой»	1
8	Ходьба по дну бассейна. Прыжки с приседанием под воду по команде. Упр. на задержке дыхания 5-10 счётов.	1
9	Совершенствуем самостоятельный вход в воду под наблюдением тренера. Упражнения по освоению с водой: ходьба, гусиный шаг, краб, рак. Прыжки в парах. Игра «Не опоздай к игрушке»	1
10	Упражнения по освоению с водой. Приседаем под воду в парах, открываем глаза под водой, смотрим друг на друга. Игра «Мы веселые ребята»	1
11	Упражнения по освоению с водой. Обучение техники работы ног у бортика на спине. Игра «Байдарки»	1
12	Упражнения по освоению с водой. Упражнения на дыхание, дуем на воду, затем опускаем губы под воду и делаем длинный выдох. Совершенствование техники работы ног кролем на груди у бортика. Свободные игры с игрушками.	1
13	Обучаем технике погружения лица под воду и задерживаем дыхание на 5-10 счётов. Упражнение достань дно рукой. Свободные игры с игрушками.	1
14	Упражнения по освоению с водой. Работа ног на груди у бортика. Выдохи в воду держась руками за бортик бассейна. Ходьба по дну бассейна с выдохами в воду разное положение рук. Игра «Юла»	1
15	Передвижение по дну бассейна различными способами. Выдохи в воду держась руками за бортик и без бортика. Поплавок держась руками за бортик, звёздочка, стрелочка. Совершенствование техники работы ног на спине у бортика. Игра «Жук паук».	1
16	Упражнения по освоению с водой. Выдохи в воду. Работа ног на груди и на спине. Поплавок, звезда, стрела на задержке дыхания 5-10 счётов. Обучение технике скольжения на груди с доской 5-10 счётов. Свободные игры с игрушками.	1
17	Передвижение по дну бассейна от бортика до бортика различными способами. Игра «Найди себе пару». Совершенствование выдохов в воду. Скольжение на груди с доской 10 счётов на задержке дыхания. Игра «Кто как плавает»	1
18	Упражнения по освоению с водой. Поплавок, звезда, стрела на задержке дыхания 5-10 счётов. Скольжение на груди с работой ног, с доской 10 счётов	1

	на задержке дыхания. Игра «Кто как плавает»	
19	Передвижение по дну бассейна от бортика до бортика различными способами. Игра «Найди себе пару». Совершенствование технике работы ног кролем на груди с доской. Выдохи в воду. Обучение лежанию на спине с доской.	1
20	Игра «Кто быстрее» Выдохи в воду. Совершенствование поплавок, звёздочка, стрелочка на задержке дыхания. Совершенствование технике работы ног в кроле на груди с дыханием с доской и без доски. Свободные игры с игрушками.	1
21	Передвижение по дну бассейна от бортика до бортика различными способами. Совершенствование технике работы ног в кроле на груди с дыханием с доской и без доски. Игра « Кто как плывёт»	1
22	Формирование знаний о технике плавания кролем на спине. Обучение технике работы ног в кроле на спине с доской. Выдохи в воду. Передвижение по дну бассейна от бортика до бортика различными способами, отгребая воду руками вперёд и назад. Выдохи в воду. Совершенствование техники работы ног кролем на спине с доской.	1
23	Совершенствование техники работы ног кролем на груди и кролем на спине с доской. Совершенствование поплавок, звёздочка, стрелочка на задержке дыхания. Упр. достань рукой до дна. Выдохи в воду. Свободные игры с игрушками	1
24	Совершенствование техники работы ног в кроле на груди с дыханием. Совершенствование поплавок, звёздочка, стрелочка на задержке дыхания. Игра «Морской бой». Совершенствование техники работы ног кролем на спине с доской.	1
25	Обучение технике Ив кроле на груди на задержке дыхания. Игры «Кто быстрее». Сосчитай пальцы на руке под водой с открытыми глазами. Совершенствование техники работы ног кролем на спине с доской.	1
26	Совершенствование технике дыхания в кроле на груди. Обучение технике работы рук в кроле на груди. Игра «Подводный телеграф». Совершенствование техники работы ног кролем на спине с доской.	1
27	Совершенствование техники согласования работы рук и дыхания. Совершенствование техники работы ног кролем на спине с доской. Совершенствование поплавок, звёздочка, стрелочка на задержке дыхания Игра Водолазы».	1
28	Совершенствование согласования работы рук, ног и дыхания в кроле на спине. Совершенствование поплавок, звёздочка, стрелочка на задержке дыхания. Выдохи в воду. Свободные игры с игрушками.	1
29	Обучение технике кроля на спине в полной координации. Выдохи в воду. Свободные игры с игрушками. Передвижение по дну бассейна от бортика до бортика различными способами, отгребая воду руками вперёд и назад.	1
30	Совершенствование техники плавания кролем на спине и кролем на груди в координации. Свободные игры с игрушками.	1
31	Совершенствование работы ног на спине с разным положением рук. Совершенствование техники плавания кролем на спине и кролем на груди в координации. Игры на воде.	1
32	Совершенствование техники плавания кролем на спине и кролем на груди в координации. Игры на воде.	1
33	Обучение нырянию. Упражнения на дыхание Командные игры. Игра Водолазы».	1

34	Совершенствование ныряния. Совершенствовать навыки плавания кролем на груди и кролем на спине в полной координации. Эстафеты.	1
	Итого:	34 ч.