

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



Директор ГБОУ Лицея № 486

Ю.В. Васильева

Приказ № 39 от 31.08.2020г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«ПЛАВАНИЕ»

Физкультурно–спортивной направленности

Возраст 6-17 лет

Срок реализации: 1 год 28 часов

Составитель программы:
Шаболтас Виолетта Валерьевна

Санкт-Петербург
2020

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 2020 году числа детей в возрасте от 5 до 18 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 6-8 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 «брасс»

• **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 – 28 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, шесты 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.

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

- Развитию умения всплывать
- Овладению скольжения
- Развитию физических качеств
- Развитию умения передвигаться в вод

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	2	-	2
3.	Обучение стилю кроль на спине	11	-	11
4.	Обучение стилю кроль на груди	12	-	12
5.	Тестовые занятия	2	-	2
	Итого:	28	1	27

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2019-2020 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	14.09.2020	30.04.2021	28	28	28	1 раз в неделю по 45 мин

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Дата	Тема	Количество часов
1	14.09-18.09.2020	Техника безопасности. Вводный инструктаж. Освоение с водой. ОРУ в воде.	1
2	21.09-25.09.2020	Обучение технике дыхания в воде. Обучение удержанию тела на поверхности воды, звездочка, поплавок.	1
3	28.09-02.10.2020	Совершенствование техники дыхания. Повторение фигур звездочка, поплавок	1
4	05.10-09.10.2020	Формирование знаний о технике плавания кроль на спине. Обучение технике скольжения на груди.	1
5	12.10-16.10.2020	Совершенствование техники скольжения, обучение технике работы ног в кроле на спине с доской.	1
6	19.10-23.10.2020	Совершенствование техники работы ног в кроле на спине с доской	1
7	05.11-06.11.2020	Совершенствование техники работы ног в кроле на спине с доской. Игра на воде	1
8	09.11-13.11.2020	Совершенствование техники работы ног в кроле на спине без доски	1
9	16.11-20.11.2020	Совершенствование техники работы ног в кроле на спине без доски	1
10	23.11-27.11.2020	Обучение технике работы рук в кроле на спине	1
11	30.11-04.12.2020	Совершенствование техники работы рук в кроле на спине. Игры на воде	1
12	07.12-11.12.2020	Совершенствование техники работы рук в кроле на спине	1
13	14.12-18.12.2020	Обучение согласованию работы рук и ног в кроле на спине	1
14	21.12-25.12.2020	Совершенствование согласования работы рук и ног в кроле на спине	1
15	11.01-15.01.2021	Совершенствование согласования работы рук и ног в кроле на спине. Игры в воде	1
16	18.01-22.01.2021	Формирование знаний о технике плавания кролем на груди. Обучение технике работы ног в кроле на груди.	1
17	25.01-29.01.2021	Совершенствование техники работы кролем на груди с доской.	1
18	01.02-05.02.2021	Обучение согласованию дыхания в кроле на груди и работы ног.	1
19	08.02-12.02.2021	Совершенствование техники согласования работы рук и дыхания.	1
20	15.02-19.02.2021	Совершенствование согласования работы рук, ног и дыхания.	1
21	22.02-26.02.2021	Обучение технике кроля на спине в полной координации.	1
22	09.03-12.03.2021	Совершенствование техники плавания кролем на спине и кролем на груди	1

		в координации.	
23	15.03-19.03.2021	Совершенствование техники плавания кролем на спине и кролем на груди в координации. Игры на воде.	1
24	29.03-02.04.2021	Совершенствование техники плавания кролем на спине и кролем на груди в координации. Игры на воде.	1
25	05.04-09.04.2021	Обучение нырянию. Командные игры.	1
26	12.04-16.04.2021	Совершенствование ныряния. Эстафеты.	1
27	19.04-23.04.2021	Подведение итогов. Закрепление ранее разученных двигательных навыков.	1
28	26.04-30.04.2021	Открытый урок для родителей.	1
		Итого:	28