

**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 56 часов

**Составитель программы:  
Шаболтас Виолетта Валерьевна**

## 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 2 (два) академических часа, в неделю – 2 академических часа, в год – 56 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.

## **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

- 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	4	-	4
3.	Обучение стилю кроль на спине	22	-	22
4.	Обучение стилю кроль на груди	25	-	24
5.	Тестовые занятия	4	-	4
	<b>Итого:</b>	<b>56</b>	<b>1</b>	<b>55</b>

## 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	56	56	2 раза в неделю по 45 мин

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п		Тема	Количество часов
1	14-18.09.2020	Техника безопасности занимающихся плаванием. Гигиенические требования. Проверка плавательной подготовленности. Упражнения освоения с водой.	1
2	21-25.10.2020	Обучение вдоху-выдоху. Обучение лежанию на воде. Обучение скольжению на груди с задержкой дыхания.	1
3	28.09-02.10.2020	Обучение скольжению на груди с различным положением рук. Обучение движению ногами кролем на груди. Обучение лежанию на спине. Обучение движению ногами кролем на груди.	2
4	05.10-09.10.2020	Скольжение на груди. Совершенствование движений ногами кролем на груди. Обучение скольжению на спине.	2
5	12.10-16.10.2020	Плавание ногами кролем на груди с опорой и без опоры. Обучение движений руками кролем на груди. Обучение движению ногами кролем на спине.	2
6	19.10-23.10.2020	Плавание с согласованием движений руками и ногами в кроле на груди. Обучение движению руками кролем на спине.	2
7	05.11-06.11.2020	Согласование движений руками и ногами в кроле на груди. Согласование движений руками и ногами в кроле на спине. Обучение движению рук брасс	2
8	09.11-13.11.2020	Плавание ноги кроль на спине с различным положением рук. Совершенствование движений ног кроль на спине.	2
9	16.11-20.11.2020	Отработка движений ног кроль на груди и на спине. Согласование движения руками, ногами кролем на спине. Совершенствование движений рук брассом. Обучение движению ног брасс. Плавание ноги брасс с опорой и без.	2
10	23.11-27.11.2020	Согласование движения рук, ног и дыхания кроля на спине. Согласование движения ног, рук и дыхания кроль на груди. Совершенствование движений ногами кролем на груди.	2
11	07.12-11.12.2020	Согласование движения ног, рук и дыхания в кроле на груди и спине. Совершенствование согласования движений ногами и дыхания в кроле на груди. Совершенствование движений руками кролем на груди.	2
12	14.12-18.12.2020	Совершенствование согласования движений рук и дыхания в кроле на груди. Совершенствование движений руками в кроле на спине. Совершенствование согласования движений рук и дыхания в кроле на груди.	2



<b>13</b>	21.12-25.12.2020	Согласование движения ног, рук и дыхания в кроле на груди и спине. Совершенствование согласования движений ног и дыхания в кроле на груди. Совершенствование движений руками в кроле на груди.	2
<b>14</b>	11.01-15.01.2021	Совершенствование согласования движений рук и дыхания в кроле на груди. Совершенствование движений руками в кроле на спине. Совершенствование согласования движений рук и дыхания в кроле на груди.	2
<b>15</b>	18.01-22.01.2021	Совершенствование согласования движений рук и ног кроль на груди. Совершенствование согласования движений рук, ног и дыхания кроль на груди. Совершенствование координации движений кроль на спине.	2
<b>16</b>	25.01-29.01.2021	Плавание кролем на груди в координации. Совершенствование согласования движений рук и ног кроль на спине.	2
<b>17</b>	01.02-05.02.2021	Обучение движению рук брасс. Совершенствование движений руками в кроле на спине. Совершенствование согласования движений рук и дыхания в кроле на спине.	2
<b>18</b>	08.02-12.02.2021	Согласование движения руками брасс с дыханием. Плавание облегченным способом: ноги кроль, руки брасс. Совершенствование согласования движений рук и дыхания в кроле на спине. Совершенствование координации движений кролем на груди.	2
<b>19</b>	15.02-19.02.2021	Согласование движения руками брасс с дыханием. Плавание облегченным способом: ноги кроль, руки брасс. Совершенствование согласования движений рук и ног в кроле на спине. Совершенствование координации движений кролем на груди.	2
<b>20</b>	22.02-26.02.2021	Согласование движения ног, рук и дыхания в кроле на груди и спине. Совершенствование согласования движений ногами и дыхания в кроле на груди. Совершенствование движений руками кролем на груди.	2
<b>21</b>	01.03-05.03.2021	Совершенствование координации движений ногами брасс на спине. Согласование движений ног кроль, рук брасс. Обучение движению ногами брасс на груди. Плавание ноги брасс на груди с опорой и без.	2
<b>22</b>	09.03-12.03.2021	Согласование движений рук и ног брасс на груди. Совершенствование движений ног способом брасс. Совершенствование координации движений кролем на груди.	2

23	15.03-19.03.2021	Плавание при помощи движений ног брасс на спине . Совершенствование элементов в полной координации кроль на груди.	2
24	29.03-02.04.2021	Согласование движений ног брасс на груди с дыханием. Согласование движений руками и ногами брассом на спине и груди. Согласование движения ног, рук и дыхания брассом на спине и груди. Прыжки в воду.	2
25	05.04-09.04.2021	Совершенствование движений ног брасс на спине. Согласование движений ногами и дыхания брасс на спине и на груди.	2
26	12.04-16.04.2021	Совершенствование координации движений кроль на спине. Плавание облегченным способом ноги кроль, руки брасс.	2
27	19.04-23.04.2021	Плавание облегченным способом: руки брасс, ноги кроль. Согласование движений ногами брасс на груди с дыханием. Совершенствование согласование движений ногами, руками и дыхания брассом на груди и спине.	2
28	26.04-30.04.2021	Плавание при помощи движений ног способом брасс на груди. Совершенствование движений рук брасс на груди. Плавание облегченными способами.	2
		Итого	56 ч.