

«РАССМОТРЕНО»
Педагогическим советом
протокол №1 от «29» августа 2024 года



**«Многопрофильная школа №181»
Советского муниципального района г. Казани
Дополнительная общеразвивающая
образовательная программа
спортивно – оздоровительной направленности
«Обучение плаванию»
на 2024-2025 учебный год**

Педагога дополнительного образования
Шарипзянова Рамиля Дамировича

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 29 августа 2024г.

Пояснительная записка

Рабочая программа «Обучение плаванию» рассчитана на 157, 5 часов в год. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2,25 часа (1,25 часа «сухое плавание», 1,00 часа на воде) Одна тема рассчитана на 1-2 занятие.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

Новизна программы заключается в расширении и углублении содержания примерной программы элементами содержания авторской программы, конкретизированным и важным аспектом программы является формирование у детей с помощью различных органов чувств представления о движении. В зависимости от того, какой анализатор является ведущим в регулировании движения, можно говорить о зрительной, слуховой тактильно-мышечной наглядности.

В процессе обучения обязательно присутствует воспитание таких качеств, как настойчивость, смелость, выдержка, сила воли. Необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого обучающегося с учетом состояния его здоровья, развития интересов; дифференцировать знания, физические нагрузки, а также приемы педагогического действия.

Актуальность программы не подлежит сомнению, поскольку проблема сохранения и укрепления здоровья школьников, физического совершенствования, овладения физической культурой как частью общей культуры человека и остается весьма значимой в условиях модернизации российского образования. Программа обусловлена тем, что в настоящее время в соответствии с социально-экономическими потребностями, возможностями современного общества, его развития и опираясь на сущность общего начального и среднего образования, является содействием всестороннему и гармоничному развитию личности. Определение всестороннего развития личности предполагает овладение детьми младшего школьного возраста основами плавания и умения свободно держаться на воде.

В это определение можно включить крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, своеобразный и новый уровень двигательных способностей, знания и навыки в плавании мотивы и умения (освоенные способы плавания) вести физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность предпосылки для самостоятельных занятий.

Педагогическая целесообразность программы объясняется в интегративном подходе к реализации задач физического развития и здоровье сбережения школьников, развитие способностей через индивидуализацию, развитие коммуникативных качеств.

Использование разных видов деятельности образно-игровых упражнений в стихах, загадках, в том числе и с нестандартным оборудованием, специальные упражнения для освоения различных видов движения на воде, игровые упражнения, способствующие развитию дыхания, ориентировки в воде, упражнения на расслабление мышц. В основу программы заложена идея гуманизации, воспитание всесторонне физического развитого человека. Освоение плаванием происходит в процессе овладения специальными знаниями, умениями, навыками и их совершенствование.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения.

Цель: формирование здорового образа жизни у учащихся школы, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом в целом и к плаванию в частности, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

Задачи:

1. Выработать у учащихся положительный интерес к занятиям плаванием.
2. Овладеть жизненно необходимыми навыками плавания.
3. Обучать и совершенствовать технику основных стилей спортивного плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй).
4. Укреплять здоровье учащихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность
5. Прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спортивного плавания.
6. Развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на высоком уровне на протяжении всех лет обучения в школе.
7. Воспитывать высокие нравственные качества: чувство коллективизма, взаимопомощи, любовь к Родине.

Общая характеристика учебного предмета

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность..

При внедрении программы обращаем внимание на трудности, которые могут возникнуть в процессе работы с занимающимися и родителями во время обучения:

1. В процессе обучения детей плаванию следует обратить внимание на следующие аспекты:

1.1 дети должны иметь опыт общения с водной средой (пространственные представления о бассейне);

1.2 важно уделить внимание освоению детьми свойств водной среды (преодоление водобоязни);

1.3 до начала занятия необходимо создать эмоциональный «заряд» (используя художественное слово или музыкальное сопровождение);

2. Знания родителей об освоении данной программы должны быть сосредоточены на следующих аспектах:

2.1 доброжелательность и взаимная заинтересованность в занятиях в бассейне.

2.2 терпеливое отношение в изучении новых движений (помочь детям в словесном контакте понять необходимость и правильность выполнения трудных упражнений)

2.3 **Желание родителей** и совместная помощь педагогам в освоении этапов программы, самое главное условие успешного освоения программы – взаимосотрудничество: педагог – родитель – здоровые дети!

- С детьми: беседы, конкурсы рисунков, подборка картинок и создание тематических картотек и каталогов, т.е. деятельность, направленная на показ и закрепление движений посредством моделирования.
- С родителями: беседы о регулярном посещении занятий в бассейне и отсутствии пропусков занятий без уважительных причин; наличии специальной формы (купальные принадлежности, резиновая шапочка) и гигиенических принадлежностей для занятий плаванием (мочалка, мыло, полотенце); профилактическая работа – беседы о значении плавания и закаливания в оздоровлении ребенка (систематическое посещение занятий приводит к снижению заболеваемости).

Отличительной чертой данной программы является включение курса обучения спортивному плаванию как одного из основных компонентов деятельности в области физической культуры. Двигательные умения и действия в воде, развитие физических качеств посредством плавания открывают для учащихся средних школ новые горизонты для личного самосовершенствования и укрепления здоровья.

Овладение навыком плавания является жизненно необходимым для каждого учащегося нашей школы. Спортивное и оздоровительное плавание есть прекрасное средство закаливания и тренировки, посредством которого учащиеся имеют возможность совершенствовать свое тело и дух.

Программа направлена на формирования *здорового образа жизни*, укрепление здоровья, посредством развития физических качеств, воспитания потребности и умения самостоятельно заниматься плаванием. Тематическая направленность программы позволяет наиболее полно реализовать *творческий потенциал ребенка*, способствует развитию и совершенствованию двигательных навыков, помогает реализовать потребность ученика в общении.

По всей целевой направленности программа *физкультурно-спортивная*, так как нацелена на формирование плавательных навыков, бережного отношения к своему здоровью, навыков личной гигиены, умение владеть своим телом в непривычной среде.

В течение года необходимо :

- Овладеть учащимися навыков основных способов плавания, привлечение к систематическим занятиям плавания детей и подростков.
- Повысить уровень общей и специальной физической подготовленности детей и подростков.
- Овладеть навыками здорового образа жизни детьми, активное участие в общественной жизни.

В рамках реализации программы и популяризации плавания в течение учебного года проводятся соревнования:

- скоростное плавание

- «веселые старты» на воде.

- эстафетное плавание(командные)

В каждой четверти и конце года результаты обучения детей оцениваются учителем на контрольных уроках

Содержание

Теоретический раздел

История развития плавания. Правила соревнований. Влияние плавания на физические качества (выносливость, скоростно-силовые качества, скоростную выносливость, координационные способности). Роль плавания в повседневной жизни человека. Правила поведения учащихся на занятиях по плаванию. Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья школьников. Гигиена плавания и купания. Значение плавания, как средства укрепления здоровья. Стили спортивного плавания Виды водного спорта. Видеоматериалы по плаванию.

Практический раздел

Дальнейшее совершенствование техники плавания изученными способами: движения рук, ног, туловища. Плавание в полной координации. Проплавание отрезков 25–50 метров по 4-8 раз, 100 метров по 3-4 раза, 200 метров.

Техника плавание брассом. Движение ног: у бортика, с помощью партнёра, после скольжения. Движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног кролем. Согласование движений рук с дыханием после каждого скольжения. Согласование движений рук и ног с дыханием. Плавание с помощью только ног: с доской, без доски; при различных положениях рук: на груди, на спине. Проплавание отрезков с задержкой дыхания. Плавание брассом на спине. Плавание с полной координацией. Стартовый прыжок с последующим скольжением. Повороты.

Игры: «Водное поло», «Волейбол в воде», «Водолазы, “Салки”, “Рыбаки и рыбки”, эстафеты.

Ученик должен научиться:

1. самостоятельно выполнять разминку пловца на суше;
2. сдать контрольные нормативы;
3. овладеть навыком надежного и длительного плавания;
4. знать правила проведения соревнований по плаванию;
5. освоить технику плавания кролем и брассом.

Календарно-тематическое планирование

Условные обозначения:

- **В.У.** – вводный урок;
- **Н.У.** – урок ознакомления с новым материалом;
- **К.У.** – комбинированный урок;
- **Ком.У** – комплексный урок;
- **С.У.** – урок совершенствования с выполнением пройденного материала;
- **У.У.** – учетные уроки.

ОРУ – общеразвивающие упражнения.

ТБ – техника безопасности.

№ п/п	Тема занятия	Тип урока	Виды деятельности учащихся	Кол-во часов	дата	
					план	факт
1	Правила техники безопасности и поведения на уроках плавания.	В.У. Т.Б.	Коллективная работа	4.5	1 неделя	
2	Продолжение изучение движений ног в кроле на спине.	Ком.У	Коллективная работа	4.5	2 неделя	

3	Продолжение изучение движений ног в кроле на груди.	Ком.У	Коллективная работа	4.5	3 неделя	
4	Продолжение изучение движений рук в кроле на спине и дыхание.	К.У.	Коллективная работа	4.5	4 неделя	
5	Продолжение изучение движений рук в кроле на груди и дыхание.	Ком.У	Коллективная работа	4.5	5 неделя	
6	Согласование движений в кроле на спине.	К.У.	Коллективная работа	4.5	6 неделя	
7	Согласование движений в кроле на груди.	К.У.	Коллективная работа	4.5	7 неделя	
8	Плавание кролем на спине в координации.	Ком.У	Коллективная работа	9	8,9 неделя	
9	Плавание кролем на груди в координации.	Ком.У	Коллективная работа	9	10,11 неделя	
10	Сдача норм	У.У.	Самостоятельная работа Тестирование	4.5	12 неделя	
11	Дальнейшее изучение движений ног в плавании брассом.	Ком.У	Коллективная работа	4.5	13 неделя	

12	Дальнейшее изучение движений ног в плавании брассом и дыхание.	К.У.	Самостоятельная работа Тестирование	4.5	14 неделя	
13	Дальнейшее изучение движений рук в плавании брассом.	К.У.	Коллективная работа	4.5	15 неделя	
14	Дальнейшее изучение движений рук в плавании брассом и дыхание.	Ком.У	Коллективная работа	4.5	16 неделя	
15	Согласование движений в плавании брассом.	Ком.У	Коллективная работа	4.5	17 неделя	
16	Совершенствование техники плавания брассом.(изменяя темп и шаг).	Ком.У	Коллективная работа	4.5	18 неделя	
16	Сдача норм	У.У.	Самостоятельная работа Тестирование	4.5	19 неделя	
17	Равномерное плавание кролем на спине (по элементам, в координации)	У.У.	Коллективная работа	9	20,21 неделя	
18	Равномерное плавание кролем на груди (по элементам, в координации)	Ком.У	Коллективная работа	9	22,23 неделя	

19	Равномерное плавание брассом (по элементам, в координации)	К.У.	Коллективная работа	9	24,25 неделя	
20	Совершенствование техники плавания кролем на груди (ритм) и ознакомление с техникой плавания баттерфляем (по элементам)	Н.У.	Коллективная работа	9	26,27 неделя	
21	Сдача норм	У.У.	Самостоятельная работа Тестирование	4.5	28 неделя	
22	Совершенствование техники плавания брассом (дыхание)	Н.У.	Коллективная работа	9	29,30 неделя	
23	Дальнейшее изучение техники плавания баттерфляем(координация)	Н.У.	Коллективная работа	9	31,32 неделя	
24	Совершенствование техники плавания баттерфляем (темп, шаг) и брассом (ритм)	Ком.У	Коллективная работа	9	33,34 неделя	
25	Сдача норм	У.У.	Самостоятельная работа Тестирование	4.5	35 неделя	
				Итого:157,5 часов		

Литература

Рабочая программа составлена на основе требований ФГОС второго поколения и комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича, Москва «Просвещение», 2008 г.

Учебники:

- Учебник по плаванию под редакцией профессора Н.Ж. Булгаковой. Москва: Физкультура и спорт, 2001 год.**
- Методика преподавания плавания в школе под редакцией Л. П. Макаренко (1985)**

Дополнительная литература:

- учите детей плавать под редакцией Е.В.Бахлина, А.Ш.Шарафутдинова (2007)**
- плавание под редакцией Н.Ж.Булгакова (1989)**

- плавайте на здоровье под редакцией Л.П.Макаренко (1988)