

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с.Завальное
Усманского муниципального района Липецкой области
(МБОУ СОШ с.Завальное)

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
МБОУ СОШ с.Завальное

Протокол № 1
от «30» августа 2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности «ПЛАВАНИЕ»
(возраст детей 12-17 лет)

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ – 1 ГОД

АВТОР ПРОГРАММЫ:
Бубнова Елена Ивановна, педагог ДО

с.Завальное – 2024 г.

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год
4. Содержание рабочей программы
5. Оценочные и методические материалы
6. Организационно-педагогические условия
7. Планируемые результаты
8. Материально-техническое обеспечение
9. Список литературы

Приложение:

1. Рабочая программа курса «Умею плавать»
2. Рабочая программа воспитания
3. Календарный план воспитательной работы

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Плавание» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Плавание - это олимпийский вид спорта, в котором спортсмены показывают свое техническое мастерство и скорость, а также устанавливают мировые рекорды.

Плавание – один из самых популярных видов спорта. Плавание жизненно необходимый навык для человека и тесно связан с трудовой деятельностью отдельных профессий.

Плавание широко используется как средство закаливания и профилактики простудных заболеваний. Вследствие повышенной теплоотдачи в воде активизируется обмен веществ в организме, расход энергии повышается. Это способствует достижению оптимального веса, оптимального соотношения жировой и мышечной тканей. Давление воды на грудную клетку стимулирует развитие дыхательных мышц, подвижности грудной клетки, увеличение ее размеров, увеличение жизненной емкости легких.

Программа содержит учебный план, который определяет режимы учебно-тренировочной работы, продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям, соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения. Программа раскрывает содержание подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств.

В программе представлены контрольные нормативы, правила техники безопасности при проведении занятий и перечень информационного обеспечения.

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе современной методики обучения, позволяющей учащимся выполнить объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, достаточные для освоения программы. Учебный материал программы распределен с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Нормативно-правовые документы, на основе которых разработана дополнительная общеразвивающая программа «Плавание»

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 «273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 02.07.2021г.);
- Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 2 декабря 2019г. № 649 «Об утверждении Целевой модели цифровой образовательной среды»;
- Приказ Минпросвещения России от 3 сентября 2019г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Распоряжение Правительства от 31 марта 2022г. №678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030г. План мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, 1 этап (2022-2024 годы)»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 г. Москва «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (срок действия с 01.01.2021г. по 01.01.2027г.);
- Устав МБОУ СОШ с.Завальное;
- Локальные акты, регламентирующие образовательную деятельность МБОУ СОШ с.Завальное

Новизна данной программы заключается в увеличении разнообразия видов спорта, доступных для обучающихся, что позволит им идти в ногу со временем и развить больше знаний, умений, навыков.

Актуальность. Плавание является уникальным видом физических упражнений и относится к наиболее массовым видам спорта в нашей стране. Специфическая особенность плавания связана с двигательной активностью в водной среде, чем объясняется его гигиенически-оздоровительная, прикладная и спортивная ценность. Данные ЮНЕСКО свидетельствуют о том, что более 350 тысяч человек ежегодно терпят бедствия на воде, а из каждого миллиона людей, населяющих нашу планету, ежегодно тонет около 120 человек. Как правило, это дети и подростки, не обученные навыку плавания. Таким образом, каждый не умеющий плавать или держаться на поверхности воды, оказавшись на берегу водоема или в воде, подвергает опасности свою жизнь.

Хорошо плавающий человек никогда не рискует жизнью, находясь в воде. Он знает, что всегда доплывет до берега или сумеет продержаться на воде, пока не подоспелет помощь. Поэтому умение плавать - жизненно важный для каждого человека навык. Поэтому квалифицированное обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что в процессе учебно-тренировочных занятий дети не только разучивают новый материал, но и закрепляют пройденный ранее. Также большое внимание уделяется повышению общей и специальной физической подготовки. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению физической подготовки. Здоровье сберегающие технологии, их применение в процессе занятий обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся.

Цель программы – обучение навыкам плавания, приобретение крепкого здоровья, развитие двигательных качеств, привитие любви к спорту, развитие и позитивная реализация физической активности учащихся.

Задачи программы:

1.Образовательные:

- обучение основным навыкам плавания;
- обучение основам техники основных стилей спортивного плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй);
- формирование системы знаний о видах плавания, его оздоровительном воздействии на организм, правилах техники безопасности при проведении занятий, спортивной терминологии. - обучение основам физиологии и личной гигиены, профилактике простудных заболеваний и травматизма.

2.Развивающие:

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- всестороннее физическое развитие и совершенствование таких физических качеств, как сила, гибкость, выносливость, быстрота, координационные способности.
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений, подвижных игр.

3. Воспитательные:

- расширение коммуникативных способностей учащихся;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и здоровому образу жизни, профилактика вредных привычек и правонарушений в среде подростков и молодежи;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- формирование дружного и сплоченного коллектива, способного совместно решать поставленные задачи.

Отличительные особенности программы:

- интегрированный подход к обучению;
- сохранение единого образовательного пространства на основе преемственности содержания основного и дополнительного образования детей;
- новизна и разнообразие образовательных направлений, приемов и форм работы с целью развития творческой одаренности учащихся;
- ориентация образовательной деятельности на создание конкретного персонального продукта и его публичную презентацию;
- добровольность участия, возможность каждого достигнуть оптимального результата с учётом его индивидуальных особенностей и практически полное отсутствие полной регламентации деятельности.

Адресат программы – обучающиеся 12-17 лет. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Она обеспечивает непрерывность образовательного процесса – каникулярные периоды используются для проведения соревнований. Набор учащихся свободный и добровольный. Могут заниматься все, кто проявляет желание и интерес, но, главное, без медицинских противопоказаний.

Адресат программы – программа рассчитана на обучающихся 12-17 лет.

Объём программы - 37 часов

Формы организации образовательного процесса и виды занятий:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тестирование;

- участие в соревнованиях.

Срок освоения программы - 1 год.

Режим занятий:

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 45 мин., педагогическая нагрузка-1 час.

Педагог имеет право с учетом различных условий и по необходимости, самостоятельно изменять очередность изучения тем программы, устанавливать продолжительность занятий.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Плавание» рассчитана на 37 часов в год и включает в себя 1 курс.

Учебный курс «Умею плавать» рассчитан на 37 часов и направлен на повышение уровня основным навыкам плавания.

№ п/п	Наименование курса	Количество часов	Формы промежуточной аттестации
1.	«Умею плавать»	37	выполнение контрольных упражнений
Количество занятий в год		37	

Формой промежуточной аттестации по итогам освоения учебного курса «Умею плавать» является выполнение контрольных упражнений.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

Количество возрастных групп	1
Возрастной состав групп	12-17 лет
Продолжительность учебного года	37 недель
Количество часов в неделю	1 час
Количество часов в год	37 часов
Организация занятий	вторник 15.00-15.45
Продолжительность занятий	45 минут
Сроки промежуточной аттестации	на последнем занятии по курсу

Расписание работы объединения дополнительного образования «Плавание» МБОУ СОШ с.Завальное на 2024-2025 уч.г.

Наименование объединения	Ф.И.О. руководителя	Дни недели	Время проведения	Место проведения	Кол-во часов ДО	Класс
направление						
Физкультурно-спортивное						
«Плавание»	Бубнова Елена Ивановна	вторник	15.00-15.45	Спортивный зал Бассейн МБОУ СОШ №4 г.Усмани	1ч.	5-11

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Учебный курс «Умею плавать»

1. Физическая культура и спорт в России – 1ч.

Обзор состояния и развития физической культуры и спорта в России: этапы развития в России и в своем регионе, традиции своего коллектива, итоги выступления российских спортсменов на соревнованиях различного уровня

2. Правила поведения в бассейне -1ч.

Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях.

3. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний -1ч.

Понятие о гигиене. Гигиенические основы труда и отдыха. Закаливание. Значение закаливания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

4. Врачебный контроль и самоконтроль -2ч.

Первая помощь при несчастных случаях. Понятие о травмах, причины травм и их профилактика, раны и их разновидности, ушибы, растяжения, вывихи переломы, оказание первой доврачебной помощи. Способы остановки кровотечений, наложение шины при переломах. Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавшего.

5. Спортивный инвентарь и оборудование -1ч.

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости.

6. Общая физическая подготовка -2ч.

Строевые упражнения, ходьба и бег: построение в шеренгу и колонну; расчет по порядку и на первый второй; перестроения: из одной шеренги в две; из колонны по одному в круг, в колонну по два и т. д. размыкания и смыкания; передвижения шагом и бегом; ходьба и бег противоходом и по диагонали; ходьба обычная и на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы с различными положениями рук (в том числе руки вытянуты вверх ладонями вперед); бег на носках, чередование бега с ходьбой и т.д.

Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координацию, расслабление); упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах; упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов.

7. Общая плавательная подготовка -24ч.

Подготовительные упражнения по освоению с водой. Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, передвижение с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.). Движение руками и ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками. Погружение в воду на задержанном вдохе и открывание глаз под водой. Дыхательные упражнения:

из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду).

Лежание и скольжение. На груди и спине с различными положениями рук. Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика. Скольжение с вращением, скольжение на боку, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Кроль: на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

Брасс: движение ногами, руками, дыхание, согласование движений ногами, руками с дыханием, общее согласование движений.

Баттерфляй: движение ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений

Повороты: простые открытые и закрытые при плавании кролем на груди, брассом, баттерфляем и на спине.

Стартовый прыжок: с низкого бортика и тумбочки. Старт из воды при плавании на спине.

Учебные прыжки: соскок в воду с низкого бортика; спад в воду из положения приседа или седа на бортике; спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки, метрового трамплина, прыжки вниз ногами с метрового трамплина; совершенствование техники дыхания. Совершенствование техники дыхания и поворотов.

Подвижные игры и развлечения на воде:

Игры: «Невод», «Байдарки», «Лягушата», «Поезд в тоннеле», «Буксиры», «Попади торпедой в цель», «Виет», «Дельфины», «Кто дальше проскользит», «Прыжки в обруч» и т.д.

8. Развитие силы пловца -1ч.

На суше для развития специальной силы пловца используются упражнения с отягощениями, с резиновыми амортизаторами и на блочных аппаратах с грузами. При выполнении упражнений траектория движения конечностей, распределение усилий во времени и темп обязаны быть по способности сходными с движениями пловца.

Для воспитания специальной силовой выносливости пловца используются на суше упражнения на тренажерах, позволяющих имитировать усилия при выполнении гребковых движений (блочные устройства, скользящие наклонные скамейки).

В воде для развития специальной силы используются плавание с лопаточками, надетыми на руки, и плавание с различными тормозными устройствами (тренировочная доска между ногами, плавание с закрепленным амортизатором и др.).

9. Развитие выносливости пловца -1ч.

Выносливостью пловца именуется его способность противостоять утомлению при проплывании дистанции. Уровень выносливости можно оценить, сравнивая характеристики скорости плавания на маленьких и более длинных дистанциях. Из двух пловцов, имеющих однообразные результаты в плавании на 100 м, более выносливым будет тот, у кого лучше результаты на дистанции 200 м.

В спортивной практике принято различать общую и специальную выносливость.

Общая выносливость воспитывается при помощи проплывания средних и длинных дистанций с умеренной мощностью. Высокий уровень развития общей выносливости является необходимой предпосылкой для совершенствования специальной выносливости и заслуги больших спортивных результатов.

На суше развитие и поддержание уровня общей выносливости проводятся с внедрением кроссового бега, ходьбы, упражнений на тренажерах с небольшими отягощениями при продолжительности их выполнения до 10-15 мин.

В воде общая выносливость воспитывается и поддерживается проплыванием с маленькой мощностью дистанций 400-1500 м и более.

10. Развитие скоростных способностей пловца -1 ч.

Скоростные способности пловца появляются в виде быстроты выполнения частей техники, быстроты реакции и быстроты выполнения цикла движений пловца.

Быстрота выполнения движений пловцом проявляется при движении рук по воздуху и во время вкладывания их в воду при плавании кролем на груди, кролем на спине и дельфином, при подтягивании ног и движении рук вперед во время плавания брассом. Быстрота реакции проявляется при выполнении старта под команду. Быстрота цикла движений пловца оценивается временем его выполнения и зависит от способности спортсмена скоро чередовать напряжение и расслабление участвующих в работе мускул. Чем быстрее происходит напряжение и расслабление мускул, тем больше времени получают мускулы для отдыха и тем экономнее техника плавания.

На суше скоростные способности пловца развиваются упражнениями с максимально быстрым выполнением отдельных частей имитационных движений, характерных для техники плавания кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом. Быстрота реакции на стартовую команду воспитывается при помощи упражнений, выполняемых из неподвижных положений (под команду): быстро прыгнуть вверх из положения пловца на старте, быстро бросить мяч, присесть, прыгнуть в сторону и др.

В воде быстрота выполнения цикла движений пловца развивается упражнением в проплывании отрезков до 25 м в максимальном темпе, плавании с быстрым выполнением отдельных частей техники: движение рук по воздуху, окончание гребка, слитное с движением рук вперед, и др.

Быстрота выполнения старта традиционно контролируется временем, прошедшим от стартового сигнала до пересечения пловцом полосы первых 10 м пути. Контроль поворота осуществляется по времени преодоления пути от 7,5 м до поворота и до пересечения пловцом полосы 7,5 м после поворота.

11. Развитие гибкости пловца -1ч.

Уровень гибкости зависит от подвижности в суставах, определяемой эластичностью мускул, сухожилий и связок. Отменная подвижность в суставах позволяет спортсмену овладеть эффективной техникой и делать в воде качественные и экономные движения.

Упругость пловца в зависимости от специализации в методах плавания несколько специфична. Так, для плавания кролем на груди и кролем на спине в особенности нужна отменная подвижность в плечевых и голеностопных суставах, а для плавания брассом – отменная подвижность в коленных, тазобедренных и голеностопных.

На суше основными средствами повышения специальной гибкости пловца являются упражнения с наибольшей амплитудой движений. Это круговые движения конечностями с равномерно увеличивающейся амплитудой, пружинящие движения с увеличением.

Примерные упражнения гимнастики пловца: разные маховые движения с постепенным увеличением амплитуды.

Упражнения для развития специальной гибкости включаются в разминку и в комплекс специальной гимнастики пловца, составленный с учетом избранного метода плавания.

В воде упругость пловца развивается и поддерживается плаванием различными методами с упором на выполнении определенных частей движений с наибольшей амплитудой.

12. Выполнение контрольных упражнений -1ч.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

В течение учебного года педагог дополнительного образования организует и проводит контроль знаний, умений и навыков учащихся. Текущий контроль осуществляется в форме соревнований, тестирования.

Освоение дополнительной общеразвивающей программы сопровождается промежуточной аттестацией учащихся.

Промежуточная аттестация – проводится в конце учебного года в виде выполнения контрольных упражнений.

Результаты промежуточной аттестации доводятся до сведения родителей (законных представителей).

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Бросок набивного мяча 1кг; м	+	+
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Челночный бег 3*10м; с	+	+
Техническая и плавательная подготовка		
Длина скольжения; м	+	+
Проплавание: а) 25 м кроль на груди б) 25 м на спине или другая техническая программа	+	+

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Дидактические материалы	Материально-техническое обеспечение
<p>Интернет-источники - http://www.ukzdor.ru/plavanie.html Иллюстрации с изображением водных видов спорта. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания. Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы. Комплексы дыхательных упражнений.</p>	<p>Плавательный бассейн МБОУ СОШ №4 г.Усмани оборудован следующим инвентарем:</p> <ul style="list-style-type: none">-стеллажи для хранения инвентаря для плавания -2 шт,-поплавки цветные-5 шт,,-круги спасательные (детские облегченные) -4 шт,, контейнеры для спортивного инвентаря-6 шт,, коврики резиновые-5 шт,, доски для плавания-40 шт,,резиновые дорожки для разбега-136 шт,,аквапалки -20 шт,

Кадровые условия

Педагогическая деятельность по реализации дополнительной общеразвивающей программы осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

В его обязанности входит преподавание по дополнительным программам, методическое и педагогическое сопровождение их реализации.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения программы учащийся должен знать:

- правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены, значение плавания в системе закаливания организма и в обеспечении безопасности жизнедеятельности человека;
- названия плавательных упражнений, способов плавания;
- название плавательного инвентаря для обучения;
- значение закаливающих процедур;
- роль занятий плаванием для физического развития.

уметь:

- выполнять упражнения на всплытие и расслабление;
- лежать на поверхности воды, на груди и на спине;
- выполнять передвижения в воде;
- выполнять погружение в воду, ныряние, задерживать дыхание, открывать глаза под водой;
- выполнять выдох в воду при погружении, подряд несколько раз;
- выполнять скольжения на груди и на спине без работы ног с задержкой дыхания и различным положением рук;
- выполнять перемещение с доской при помощи ног способом кроль на груди, кроль на спине, брассом и дельфином;
- выполнять перемещение с колобашкой при помощи рук способом кроль на груди, кроль на спине, брассом и дельфином;
- выполнять скольжение с работой ног способом кроль на груди и кроль на спине в согласовании с дыханием;
- проплывать дистанцию 50 метров в полной координации всеми способами. **использовать**

приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности для:

- выполнения дыхательных упражнений;
- соблюдения санитарно - гигиенических требований и применения их в повседневной жизни;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;
- выполнения правил поведения и мер техники безопасности на открытых и закрытых водоёмах в различное время года, а также основных требований к местам купания в летний период;

– оперативного принятия решения в экстремальных и нестандартных ситуациях.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детскоюношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский Спорт, 2009.
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. — М.: Физкультура и спорт, 2000.
3. Булгакова Н.Ж. Плавание. — М.: Физкультура и спорт, 1999.
4. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. — М.: Физкультура и спорт, 1981.
5. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. — 2-е изд., перераб. и доп. — Минск: Высшая школа, 1980.
6. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. — М.: Физкультура и спорт, 1986.
7. Макаренко Л.П. Юный пловец. — М.: Физкультура и спорт, 1983.
8. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ /Составители: В.Г. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. —М.: 1995.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. — М.: Астрель, 2003. 10. Плавание. Программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ) / Под ред. ЛИ. Макаренко и Т.М. Абсалямова. — М., 1977.
11. Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru/>
12. Библиотека международной спортивной информации: <http://bmsi.ru/>
13. Всероссийская федерация плавания: <http://www.russwimming.ru/>

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с.Завальное
Усманского муниципального района Липецкой области (МБОУ
СОШ с.Завальное)

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
СОШ с.Завальное

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МБОУ СОШ с.Завальное МБОУ
от 30.08.2024г. №70

Протокол № 1
от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса «Умею плавать»
к дополнительной общеразвивающей программе «Плавание»
физкультурно-спортивной направленности
(Возраст детей: 12-17 лет)

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: 37 часов

АВТОР ПРОГРАММЫ:
Бубнова Елена Ивановна, педагог ДО

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения курса учащиеся должны знать:

- правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены, значение плавания в системе закаливания организма и в обеспечении безопасности жизнедеятельности человека;
- названия плавательных упражнений, способов плавания;
- название плавательного инвентаря для обучения;
- значение закаливающих процедур;
- роль занятий плаванием для физического развития.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять упражнения на всплытие и расслабление;
- лежать на поверхности воды, на груди и на спине;
- выполнять передвижения в воде;
- выполнять погружение в воду, ныряние, задерживать дыхание, открывать глаза под водой;
- выполнять выдох в воду при погружении, подряд несколько раз;
- выполнять скольжения на груди и на спине без работы ног с задержкой дыхания и различным положением рук;
- выполнять перемещение с доской при помощи ног способом кроль на груди, кроль на спине, брассом и дельфином;
- выполнять перемещение с колобашкой при помощи рук способом кроль на груди, кроль на спине, брассом и дельфином;
- выполнять скольжение с работой ног способом кроль на груди и кроль на спине в согласовании с дыханием;
- проплыть дистанцию 50 метров в полной координации всеми способами.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО КУРСА «УМЕЮ ПЛАВАТЬ»

1. Физическая культура и спорт в России – 1ч.

Обзор состояния и развития физической культуры и спорта в России: этапы развития в России и в своем регионе, традиции своего коллектива, итоги выступления российских спортсменов на соревнованиях различного уровня

2. Правила поведения в бассейне -1ч.

Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях.

3. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний -1ч.

Понятие о гигиене. Гигиенические основы труда и отдыха. Закаливание. Значение закаливания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

4. Врачебный контроль и самоконтроль -2ч.

Первая помощь при несчастных случаях. Понятие о травмах, причины травм и их профилактика, раны и их разновидности, ушибы, растяжения, вывихи переломы, оказание первой доврачебной помощи. Способы остановки кровотечений, наложение шины при переломах. Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавшего.

5. Спортивный инвентарь и оборудование -1ч.

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости.

6. Общая физическая подготовка -2ч.

Строевые упражнения, ходьба и бег: построение в шеренгу и колонну; расчет по порядку и на первый второй; перестроения: из одной шеренги в две; из колонны по одному в круг, в колонну по два и т. д. размыкания и смыкания; передвижения шагом и бегом; ходьба и бег противходом и по диагонали; ходьба обычная и на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы с различными положениями рук (в том числе руки вытянуты вверх ладонями вперед); бег на носках, чередование бега с ходьбой и т.д.

Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координацию, расслабление); упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах; упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов.

7. Общая плавательная подготовка -24ч.

Подготовительные упражнения по освоению с водой. Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, передвижение с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.). Движение руками и ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками. Погружение в воду на

задержанном вдохе и открывание глаз под водой. Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду).

Лежание и скольжение. На груди и спине с различными положениями рук. Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика. Скольжение с вращением, скольжение на боку, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Кроль: на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

Брасс: движение ногами, руками, дыхание, согласование движений ногами, руками с дыханием, общее согласование движений.

Баттерфляй: движение ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

Повороты: простые открытые и закрытые при плавании кролем на груди, брассом, баттерфляем и на спине.

Стартовый прыжок: с низкого бортика и тумбочки. Старт из воды при плавании на спине.

Учебные прыжки: соскок в воду с низкого бортика; спад в воду из положения приседа или седа на бортике; спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки, метрового трамплина, прыжки вниз ногами с метрового трамплина; совершенствование техники дыхания. Совершенствование техники дыхания и поворотов.

Подвижные игры и развлечения на воде:

Игры: «Невод», «Байдарки», «Лягушата», «Поезд в тоннеле», «Буксиры», «Попади торпедой в цель», «Виет», «Дельфины», «Кто дальше проскользит», «Прыжки в обруч» и т.д.

8. Развитие силы пловца -1ч.

На суше для развития специальной силы пловца используются упражнения с отягощениями, с резиновыми амортизаторами и на блочных аппаратах с грузами. При выполнении упражнений траектория движения конечностей, распределение усилий во времени и темп обязаны быть по способности сходными с движениями пловца.

Для воспитания специальной силовой выносливости пловца используются на суше упражнения на тренажерах, позволяющих имитировать усилия при выполнении гребковых движений (блочные устройства, скользящие наклонные скамейки).

В воде для развития специальной силы используются плавание с лопаточками, надетыми на руки, и плавание с различными тормозными устройствами (тренировочная доска между ногами, плавание с закрепленным амортизатором и др.).

9. Развитие выносливости пловца -1ч.

Выносливостью пловца именуется его способность противостоять утомлению при проплывании дистанции. Уровень выносливости можно оценить, сравнивая характеристики скорости плавания на маленьких и более длинных дистанциях. Из двух пловцов, имеющих однообразные результаты в плавании на 100 м, более выносливым будет тот, у кого лучше результаты на дистанции 200 м.

В спортивной практике принято различать общую и специальную выносливость.

Общая выносливость воспитывается при помощи проплывания средних и длинных дистанций с умеренной мощностью. Высокий уровень развития общей выносливости является необходимой предпосылкой для совершенствования специальной выносливости и заслуги больших спортивных результатов.

На суше развитие и поддержание уровня общей выносливости проводятся с внедрением кроссового бега, ходьбы, упражнений на тренажерах с небольшими отягощениями при продолжительности их выполнения до 10-15 мин.

В воде общая выносливость воспитывается и поддерживается проплыванием с маленькой мощностью дистанций 400-1500 м и более.

10. Развитие скоростных способностей пловца -1 ч.

Скоростные способности пловца появляются в виде быстроты выполнения частей техники, быстроты реакции и быстроты выполнения цикла движений пловца.

Быстрота выполнения движений пловцом проявляется при движении рук по воздуху и во время вкладывания их в воду при плавании кролем на груди, кролем на спине и дельфином, при подтягивании ног и движении рук вперед во время плавания брассом. Быстрота реакции проявляется при выполнении старта под команду. Быстрота цикла движений пловца оценивается временем его выполнения и зависит от способности спортсмена скоро чередовать напряжение и расслабление участвующих в работе мускул. Чем быстрее происходит напряжение и расслабление мускул, тем больше времени получают мускулы для отдыха и тем экономнее техника плавания.

На суше скоростные способности пловца развиваются упражнениями с максимально быстрым выполнением отдельных частей имитационных движений, характерных для техники плавания кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом. Быстрота реакции на стартовую команду воспитывается при помощи упражнений, выполняемых из неподвижных положений (под команду): быстро прыгнуть вверх из положения пловца на старте, быстро бросить мяч, присесть, прыгнуть в сторону и др.

В воде быстрота выполнения цикла движений пловца развивается упражнением в проплывании отрезков до 25 м в максимальном темпе, плавании с быстрым выполнением отдельных частей техники: движение рук по воздуху, окончание гребка, слитное с движением рук вперед, и др.

Быстрота выполнения старта традиционно контролируется временем, прошедшим от стартового сигнала до пересечения пловцом полосы первых 10 м пути. Контроль поворота осуществляется по времени преодоления пути от 7,5 м до поворота и до пересечения пловцом полосы 7,5 м после поворота.

11. Развитие гибкости пловца -1ч.

Уровень гибкости зависит от подвижности в суставах, определяемой эластичностью мускул, сухожилий и связок. Отменная подвижность в суставах позволяет спортсмену овладеть эффективной техникой и делать в воде качественные и экономные движения.

Упругость пловца в зависимости от специализации в методах плавания несколько специфична. Так, для плавания кролем на груди и кролем на спине в особенности нужна отменная подвижность в плечевых и голеностопных суставах, а для плавания брассом – отменная подвижность в коленных, тазобедренных и голеностопных.

На суше основными средствами повышения специальной гибкости пловца являются упражнения с наибольшей амплитудой движений. Это круговые движения конечностями с равномерно увеличивающейся амплитудой, пружинящие движения с увеличением.

Примерные упражнения гимнастики пловца: разные маховые движения с постепенным увеличением амплитуды.

Упражнения для развития специальной гибкости включаются в разминку и в комплекс специальной гимнастики пловца, составленный с учетом избранного метода плавания.

В воде упругость пловца развивается и поддерживается плаванием различными методами с упором на выполнении определенных частей движений с наибольшей амплитудой.

12. Выполнение контрольных упражнений -1ч.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА
«УМЕЮ ПЛАВАТЬ»**

№ п/п	Наименование раздела и тем	Всего часов	В том числе	
			Теоретич.	Практич
I.	Физическая культура и спорт в России.	1		
1.	Обзор состояния и развития физической культуры и спорта в России: этапы развития в России и в своем регионе, традиции своего коллектива, итоги выступления российских спортсменов на соревнованиях различного уровня		1	
II.	Правила поведения в бассейне.	1		
2.	Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях.		1	
III.	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.	1		
3.	Понятие о гигиене. Гигиенические основы труда и отдыха. Закаливание. Значение закаливания как фактора сохранения и укрепления здоровья.		1	
IV.	Врачебный контроль и самоконтроль.	2		
4.	Первая помощь при несчастных случаях. Понятие о травмах, причины травм и их профилактика, раны и их разновидности, ушибы, растяжения, вывихи переломы, оказание первой доврачебной помощи.		1	
5.	Способы остановки кровотечений, наложение шины при переломах. Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавшего.			1
V.	Спортивный инвентарь и оборудование.	1		
6.	Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости.		1	
VI.	Общая физическая подготовка.	2		
7.	Строевые упражнения.			1
8.	Общеразвивающие упражнения.			1
VII.	Общая плавательная подготовка.	24		
9.	Подготовительные упражнения по освоению с водой.			1
10.	Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, передвижение с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.).			1

11.	Движение руками и ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно.			1
12.	Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками.			1
13.	Погружение в воду на задержанном вдохе и открывание глаз под водой.			1
14.	Дыхательные упражнения.			1
15.	Лежание и скольжение.			1
16.	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.			1
17-18.	Кроль			2
19-20.	Брасс			2
21-22.	Баттерфляй			2
23-24.	Повороты			2
25-26.	Стартовый прыжок			2
27.	Учебные прыжки.			1
28-32.	Подвижные игры и развлечения на воде.			5
33.	Развитие силы пловца.	1		1
34.	Развитие выносливости пловца.	1		1
35.	Развитие скоростных способностей пловца.	1		1
36.	Развитие гибкости пловца.	1		1
37.	Выполнение контрольных упражнений.	1		1
ИТОГО		37	5	32

Рабочая программа воспитания к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Плавание»
(Возраст детей 12-17 лет)

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ- 1 ГОД

АВТОР ПРОГРАММЫ:
Бубнова Елена Ивановна, педагог ДО

с.Завальное, 2024г.

1. Пояснительная записка.

Воспитание, осуществляемое в дополнительном образовании, очень значимо, так как охватывает весь образовательный процесс. Планирование воспитательной работы является значимым звеном в общей системе деятельности педагога.

Воспитание является одним из важнейших компонентов образования в интересах человека, общества государства.

Настоящая программа разработана для детей в возрасте от 12 до 17 лет, обучающихся в объединении «Плавание», с целью организации воспитательной работы с учащимися. Реализация программы воспитательной работы осуществляется параллельно с выбранной ребенком или его родителями (законными представителями) основной дополнительной общеразвивающей программой «Плавание».

Актуальность программы определена тем, что одной из важнейших задач образования в настоящее время является освоение детьми духовных ценностей, накопленных человечеством. Уровень нравственности человека отражается на его поведении, которое контролируется его внутренними побуждениями, собственными взглядами и убеждениями. Выработка таких взглядов, убеждений и привычек составляет сущность социально-педагогического воспитания. Воспитание представляет собой многофакторный процесс, т. к. формирование личности происходит под влиянием семьи, образовательных учреждений, среды, общественных организаций, средств массовой информации, искусства, социально-экономических условий жизни и др.

Цель программы: формирование и развитие у учащихся системы нравственных, моральноволевых и мировоззренческих установок, способствующих их личностному, гармоничному развитию и социализации в соответствии с принятыми социокультурными правилами и нормами, как основы их воспитанности.

Задачи программы:

1. Приобщение обучающихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям.
2. Обеспечение развития личности и её социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни.
3. Воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания.
4. Развитие воспитательного потенциала семьи.
5. Поддержка социальных инициатив и достижений обучающихся.
6. Способствовать развитию личности, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции.
7. Способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности.

2.Виды, формы, содержание деятельности

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы объединения.

Каждое из них представлено в соответствующем модуле.

Инвариантные модули:

«Профориентация»- направлен на оказание профориентационной поддержки учащимся в процессе самоопределения и выбора сферы будущей профессиональной деятельности.

«Основные школьные дела» - это главные традиционные дела объединения, в которых принимает участие большая часть учащихся, в которые входят календарные праздники и традиционные конкурсы, смотры и выставки.

«Социальное партнерство»- школа взаимодействует с другими образовательными организациями, организациями культуры и спорта, общественными объединениями, разделяющими в своей деятельности цель и задачи воспитания, ценности и традиции уклада школы.

«Профилактика и безопасность» - акции, беседы, изготовление и распространение буклетов, конкурсы, месячники, направленные на профилактику безопасности жизнедеятельности.

Вариативные модули:

«Добровольческая деятельность» – это участие воспитанников объединения в общественнополезных делах, деятельности на благо конкретных людей и социального окружения в целом.

3.Формы, методы и оценки результатов воспитания, социализация и саморазвитие учащихся

Формы:

- 1.коллективное творчество
- 2.сотрудничество
- 3.индивидуальная работа
- 4.экскурсия

Методы:

- 1.словесный метод (рассказ, беседа)
- 2.наглядный метод (показ, демонстрация)
- 3.частично-поисковый метод (игра, конкурс)
- 4.исследовательский метод
- 5.эвристический метод
- 6.проблемный метод

Оценки результатов воспитания, социализация и саморазвитие учащихся:

1. Анализ анкет учащихся
2. Отзывы родителей
3. Опрос учащихся
4. Тестирования.

Календарный план воспитательной работы объединения «Плавание» на 2024-2025 учебный год

Модуль	Название мероприятия	Форма проведения	Место и время проведения
«Профориентация»	Экскурсия на МПСС на ВО №5	Экскурсия	МПСС на ВО №5 г. Усмани, сентябрь
	Участие в спортивных соревнованиях «Умею плавать»	Соревнования	Бассейн г. Усмани, декабрь
	Урок по правилам безопасного поведения на водоёмах и оказанию первой помощи на базе МПСС на ВО N5	Урок	МПСС на ВО №5 г. Усмани, ноябрь
«Основные школьные дела»	День безопасности на водных объектах.	Классные часы	МБОУ СОШ с. Завальное, сентябрь
	Участие в региональном конкурсе «Звезда спасения»	Конкурсы	МБОУ СОШ с. Завальное, сентябрь
	«Мои действия в опасных ситуациях»	Классный час	МБОУ СОШ с. Завальное, октябрь
	Всероссийский открытый урок «ОБЖ» (День гражданской обороны Российской Федерации)	Урок безопасности	октябрь
	День спасателя	Занятие	декабрь
	Встреча с работниками героической профессии, ветеранами спасательной службы.	Классный час	МБОУ СОШ с. Завальное, ноябрь

	Акции Победы «Георгиевская ленточка», «Поем всем двором», «Окна Победы», «Бессмертный полк» и т.д.	Акции Конкурсы	МБОУ СОШ с.Завальное, май
«Социальное партнерство»	Участие в соревнованиях по плаванию	Соревнования	В течение года
	Участие в работе всероссийского	Проект	МБОУ СОШ с.Завальное, Центр поддержки
	профорientационного проекта «ПроеКТОриЯ», «Билет в будущее», «Большая перемена», «Финансовая грамотность»		одаренных детей «стратегия», в течение года
«Профилактика и безопасность»	Проведение разъяснительных бесед и занятий с учащимися по правилам поведения на воде.	Тренинги, беседы	МБОУ СОШ с.Завальное, декабрь
	Классные часы, посвященные месячнику по профилактике ВИЧ/СПИДа, наркомании, ПАВ, пропаганде ЗОЖ	Классный час	МБОУ СОШ с.Завальное, в течение года
	Организация и проведение индивидуальных бесед по профилактике правонарушений с учащимися, требующих индивидуального контроля	Беседы, тренинги, ролевые игры	МБОУ СОШ с.Завальное, в течение года
«Добровольческая деятельность»	Общешкольное родительское собрание «Правила безопасности в период проведения новогодних праздников»	Собрание	МБОУ СОШ с.Завальное, декабрь

	Выпуск буклетов, памяток "Осторожно, водоемы».	Беседа	МБОУ СОШ с.Завальное, декабрь
	Участие в проведение праздника «День защиты детей»	Акция	МБОУ СОШ с.Завальное, май