

1.1. Пояснительная записка.

Актуальность программы состоит в овладении учащимися навыками плавания и доступности занятий во внеурочное время. Умение хорошо держаться на воде — это жизненно необходимый навык, который способствует сохранению в водной среде своей жизни и жизни окружающих. Занятия плаванием способствуют утверждению ребёнка как личности. Ранее, боявшиеся воды дети, преодолевая подсознательное стремление к самосохранению, приобщаются к активным действиям в воде и приобретают уверенность в своих силах.

За время занятий обучающиеся должны овладеть основами плавания в воде: научиться нырять, правильно дышать и плавать несколькими способами плавания. Кроме того, актуальность данной программы состоит еще в том, что учащиеся принимаются в группу независимо от уровня своей физической подготовки.

Технология физического воспитания плавательного процесса, формирует представление о здоровье как ценности, стимулирует мотивацию на ведение здорового образа жизни, пропагандирует закаливание — как укрепление иммунной, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата.

В процессе плавания создаются благоприятные условия для исправления нарушения осанки и деформаций позвоночника. Плавание — это один из способов физического развития и совершенствования ребенка, которое направлено на коррекцию позвоночника и грудной клетки, улучшение осанки, формирование правильного дыхания, повышение тонуса мышц-разгибателей позвоночника, брюшного пресса, а также улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы.

Об актуальности плавания свидетельствует и повышенный спрос семей на данную программу в общеобразовательных организациях. Обучающиеся, которые проявляют повышенный интерес и инициативность, участвуют в соревнованиях и контрольных стартах школьного спортивного клуба.

Адресат программы: обучающиеся от 11 до 13 лет, желающие заниматься плаванием и не имеющие медицинских противопоказаний. Необходимо наличие медицинской справки и сертификата дополнительного образования детей.

Срок освоения программы: 8 месяцев.

Объем программы: 32 часа

Периодичность занятий: 1 раз в неделю — всего в неделю 1 час.

Продолжительность одного занятия 1 академический час.

Форма обучения: очная

1.2. Цель и задачи программы:

Цель: привлекать детей школьного возраста к систематическим занятиям по плаванию и углубленному изучению техники 2-основных стилей плавания.

Задачи:

Обучающие:

- обучение жизненно необходимыми навыками плавания и безопасного поведения на воде;
- овладение необходимым минимумом теоретических знаний, умений, навыков по гигиене;
- развитие волевых качества в процессе тренировочных занятий и при участии в соревнованиях.
- осуществление самоконтроля за достижением поставленных целей.
- изучение технике основных 2-х стилей плавания: кроль на груди, кроль на спине, стартовые прыжки и повороты, а также широкому кругу двигательных навыков. - развитие умений работы со специальным инвентарем.

Развивающие:

- улучшить состояния здоровья, укрепить иммунитет, дыхательную систему и сердечно-сосудистую систему;
- устранить недостатки физического развития;
- развить аэробную выносливость, быстроту, скорость, силовые и координационные возможности.

Воспитательные:

- сформировать готовность обучающихся к саморазвитию и самообразованию, осознанную заинтересованность в ведении здорового образа жизни;
- сформировать уважительное и доброжелательное отношение со сверстниками и тренерами;
- сформировать нравственное поведение, положительные качества личности, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам; в решении проблем в процессе занятий плаванием;
- сформировать ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии плаванием.

1.3. Планируемые результаты.

Предметные

обучающиеся:

- освоили правила поведения на занятиях в бассейне, правила безопасного поведения на воде;
- овладели необходимым минимумом теоретических знаний, умений, навыков по гигиене;

- развили волевые качества в процессе тренировочных занятий и при участии в соревнованиях.

- научились самоконтролю за достижениями поставленных целей.

- изучили технику основных 2-х стилей плавания: кроль на груди, кроль на спине, стартовые прыжки и повороты, а также широкий круг двигательных навыков;

- развитие умений работы со специальным инвентарем.

Метапредметные:

обучающиеся:

- улучшили состояния здоровья, укрепили иммунитет, дыхательную систему и сердечно-сосудистую систему;

- стали более физически развитыми;

- демонстрируют выносливость, быстроту, скорость, силовые и координационные возможности;

Личностные:

Обучающиеся:

- занимаются саморазвитием и самообразованием, заинтересованы в ведении здорового образа жизни;

- уважительно и доброжелательно относятся к сверстникам и тренерам;

- проявляют нравственное поведение, положительные качества личности, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам; в решении проблем в процессе занятий плаванием;

- сформировали ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоили правила безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии плаванием

1.4. Содержание программы

1.4.1. Учебный план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Правила поведения в плавательном бассейне, техника безопасности на занятиях. Освоение с водой (погружения, выдохи, «поплавки», «звездочки»). Игры на воде.	3	0,5	2,5	Наблюдение за правильным выполнением упражнений. Корректировка двигательных ошибок
2.	Техника скольжения на груди и на спине без движения ног и рук («стрелочка») из различных исходных положений. Игры на воде.	4	0,5	3,5	Наблюдение. Анализ выполненного упражнения. Корректировка двигательных

					ошибок.
3.	Значение плавания, как средства укрепления здоровья. Техника освоения движения ног в скольжении на груди и на спине с доской и без доски.	8	0,5	6,5	Наблюдение Анализ выполненного упражнения. Корректировка двигательных ошибок.
4.	Техника освоения движения рук при кроле на груди и спине. Согласование движений рук с дыханием на определенных отрезках.	10	0,5	9,5	Наблюдение Анализ выполненного упражнения. Корректировка двигательных ошибок.
5.	Техника освоения согласования движения рук, ног с дыханием. Умение преодолевать определенные отрезки кролем на груди и кролем на спине с доской и без доски. Контрольные старты.	9	0,5	7,5	Соревнование
Итого:		32	2,5	29,5	

1.4.2. Содержание учебного плана.

Тема 1. Правила поведения в плавательном бассейне, техника безопасности на занятиях. Освоение с водой (погружения, выдохи, «поплавки», «звездочки»). Игры на воде.

Теория. Правила поведения в плавательном бассейне. Техника безопасности на занятиях по плаванию.

Практика. Освоение с водой (погружения, выдохи, «поплавки», «звездочки»). Игры на воде

Тема 2. Техника скольжения на груди и на спине без движения ног и рук («стрелочка») из различных исходных положений. Игры на воде.

Теория. Правила рационального скольжения на груди и на спине.

Практика. Скольжения на груди и на спине из различных исходных положений.

Тема 3. Техника освоения движения ног в скольжении на груди и на спине, без доски и с доской на определенных отрезках.

Теория. Правильная техника работы ног при кроле на груди и на спине.

Практика. Освоение техники движения ног с доской и без доски на определенных отрезках.

Тема 4. Техника освоения движения рук при кроле на груди и спине на определенных отрезках. Согласование движений рук с дыханием на определенных отрезках.

Теория: Освоение техники работы рук при кроле на груди и на спине с дыханием.

Практика: Проплавание определенных отрезков кролем на груди и кролем на спине без доски, отрабатывая технику работы рук с дыханием.

Тема 5. Техника освоения согласования движения рук, ног с дыханием. Умение преодолеть определенные отрезки кролем на груди и кролем на спине с доской и без доски. Контрольные старты.

Теория: Освоение техники плавания кролем при согласовании движения рук, ног с дыханием.

Практика: Проплавание определенных отрезков кролем на груди и кролем на спине без доски, отрабатывая технику работы рук, ног с дыханием.

1.5. Формы аттестации планируемых результатов и их периодичность.

Для определения результативности освоения программы предполагается использовать следующие формы контроля: тренерское наблюдение за правильным выполнением плавательного упражнения, тестирование, заплыв на контрольные дистанции.

В программе предусмотрен начальный, промежуточный и итоговый контроль.

Начальный контроль организован для оценки первоначального уровня знаний и умений. Проводится в форме беседы на первом занятии и показ умения погружаться в воду на мелкой части бассейна.

Промежуточный контроль организован для оценки качества обучения. Проводится в форме тренерского наблюдения за правильным выполнением дыхательного и плавательного упражнений.

Итоговый контроль или аттестация организуются для подведения итогов программы. Проходит в форме участия в заплывах на контрольные дистанции.

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Методическое обеспечение программы.

В образовательном процессе используются следующие педагогические технологии:

- дифференцированного обучения;
- игровые технологии;
- обучение в сотрудничестве;
- здоровьесберегающие технологии.

Формы занятий, методы и приемы обучения и воспитания используются с учетом возрастных особенностей. Активно используются игровые формы ведения занятия, оценка действий обучающихся методом

поощрения, доступный для понимания язык объяснения и образный показ упражнений.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными возможностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

На групповых занятиях используются методы: тестирования, беседы, просмотр учебных видеороликов.

При подготовке обучающихся учтены практические рекомендации возрастной физиологии, гигиены, психологии и педагогики.

Учитывая разный уровень физической подготовки обучающихся, в начале курса обучения, необходимо выполнять определённые упражнения в более упрощённом виде, доступном для детей. Это поможет в дальнейшем осваивать более сложные упражнения, но имеющие много общего в структуре выполнения плавательного движения.

В процессе занятий по программе применяются следующие **методы**:

- словесный;
- наглядный;
- практический;
- разучивание по частям
- разучивание в целом;
- повторный метод;
- соревновательный метод.

Занятие содержит 3 основные части:

Подготовительная часть. Построение в шеренгу, приветствие, поимённая переключка, сообщение задач, краткий инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях. Проведение санитарно – гигиенических процедур. Подготовительные упражнения на суше и в воде.

Основная часть. Знакомство и формирование правильных двигательных навыков плавания разными методами. Овладение элементами техники плавания (изучение нового материала или повторение пройденного). Увеличение двигательного запаса плавательных движений и возможность выбора спортивного способа плавания.

Заключительная часть. Постепенное снижение нагрузки, игры на воде, упражнения для отдыха, организованный выход из воды, переключка, подведение итогов, организованный уход из чаши бассейна.

2.2. Условия реализации программы.

Особенностью программы является оптимальное распределение нагрузки во время занятия. Продолжительность занятия – 1 академических часа. Занятие состоит из трех частей, которые проводятся на суше и на воде. Первая часть занятия – 10 минут проводится на суше с применением общеразвивающих физических упражнений и имитационных плавательных упражнений. Вторая часть занятия – 25 минут выполняется в воде.

Третья часть – это выход из воды на сушу – 5 минут.

Санитарные нормы температурного режима в бассейне.

Температура воздуха	Температура воды
28 градусов	29 градусов

2.3. Материально-техническое обеспечение и условия реализации программы:

1. бассейн спортивного типа с ванной не менее 25 метров;
2. оснащение ванны бассейна удобными лестницами для спуска в воду и подъёма при выходе из воды;
3. разделительные дорожки, которые используются в качестве поддерживающего и страхующего средства;
4. вода, соответствующая санитарно–гигиеническим нормам;
5. наличие специального инвентаря и оборудования;
6. длинный шест 2-2,5 м для поддержки и страховки обучающихся;
7. плавательные доски;
8. наличие оборудованных душевых и раздевалок;
9. сменная обувь;
10. резиновые шлёпанцы на рифлёной подошве;
11. средства личной гигиены (мыло, мочалку, полотенце);
12. плавки/купальник;
13. шапочку для плавания;
14. очки для плавания;
15. нарукавники (для младших классов).

Занимающиеся должны быть ознакомлены с правилами поведения в раздевалках и душевых, техникой безопасности на занятиях в бассейне.

Кадровое обеспечение: программу реализуют тренер-преподаватель, учитель физической культуры, владеющие методикой последовательного изучения плавательных движений.

2.4. Список литературы для разработки программы.

2.4.1. Список литературы для тренеров-преподавателей:

1. Водные виды спорта, Булгакова Н.Ж., М., «Академ» - 2003 г.
2. Игры у воды, на воде, под водой, Булгакова Н.Ж., М., «ФиС» - 2000 г.
3. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. Учись плавать. Дорошенко И.В.
3. Протченко Т. А., Семёнов Ю. А. Примерная программа по плаванию. Методическое пособие. – М.: Просвещение, 2004.
4. Страшко А.Н. «Безопасность плавания». СПб: ГМА им. Макарова, 2002. – 128с.
5. Смоленская Т. Б. «Обучение плаванию младших школьников». Макаренко Л.П. 1979 «Плавание».
6. Протченко, Т.А., Семенов Ю.А. «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: практическое пособие». – М.: Айрис-пресс, 2003. – 80с.

2.4.2. Литература, рекомендуемая для детей и родителей по данной программе:

1. Фирсов З.П., 1980. «Плавать раньше, чем ходить».
2. Петрова Н.Л., Баранова В.А., 2006; «Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста».
3. Велитченко, В. К. Как научиться плавать. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 96с.
4. Горбунов В. В. Вода дарит здоровье. – М., 1990. 7.Литвинов А. А., Иванчин Е. В. Азбука плавания. – СПб. 1995.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

к программе «Плавание» на октябрь-май 2023-2024 г.

№	Месяц, число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	02.10-06.10	Тренировочное занятие.	1	Правила поведения в плавательном бассейне. Упражнения на дыхание на суше и в воде. Изучение упражнений «Поплавок» и «Звёздочка» на груди на задержке дыхания. Упражнения на дыхание (выход – вдох), работа ног на суше и в воде. Игры в воде «Насос», «Фонтанчик».	Плавательный бассейн.	Анализ выполненного упражнения. Корректировка двигательных ошибок
2.	09.10-13.10	Тренировочное занятие	1	Инструктаж по ТБ на занятиях. Изучение упражнения «Звёздочка» на спине. Упражнения на дыхание у борта, работа ног на суше и в воде.	Плавательный бассейн.	Анализ выполненного упражнения. Корректировка двигательных ошибок
3.	16.10-20.10	Тренировочное занятие	1	Изучение упражнения «Стрелочка» в скольжении на спине и груди. Игры «Насос», «Водолазы».	Плавательный бассейн.	Анализ выполненного упражнения. Корректировка двигательных ошибок
4.	23.10-25.10	Тренировочное занятие	1	Упражнения на дыхание, работа ног на суше и в воде. Скольжения на груди и на спине из положения «поплавок» без движения ног и с переменным движением ног, упражнения на дыхание в скольжении.	Плавательный бассейн.	Анализ выполненного упражнения. Корректировка двигательных ошибок
5.	06.11-10.11	Тренировочное занятие	1	Основы техники плавания. Скольжения на спине, на груди, на задержке дыхания, с дыханием.	Плавательный бассейн.	Анализ выполненного упражнения. Корректировка двигательных ошибок
6.	13.10-17.10	Тренировочное	1	Основы техники плавания кролем.	Плавательный бассейн.	Анализ выполненного

		занятие		Плавание при помощи работы ног в скольжении. Упражнения на дыхание. Спады в воду, скольжение. Плавание при помощи работы ног в скольжении без доски и с доской.		упражнения. Корректировка двигательных ошибок
7.	20.11-24.11	Тренировочное занятие	1	Упражнения на дыхание, скольжение на груди и на спине. Плавание при помощи работы ног с доской 15 м.	Плавательный бассейн.	Анализ выполненного упражнения. Корректировка двигательных ошибок
8.	27.11-01.12	Тренировочное занятие	1	Работа ног в воде и на суше. Спады в воду и скольжение. Техника плавания «Кроль на спине». Работа ног на суше и воде	Плавательный бассейн.	Анализ выполненного упражнения. Корректировка двигательных ошибок
9.	04.12-08.12	Тренировочное занятие	1	Плавание кроль на груди при помощи движений правой руки, затем левой. Скольжение на груди с переворотом на спину, упражнения на дыхание	Плавательный бассейн	Анализ выполненного упражнения. Корректировка двигательных ошибок.
10.	11.12-15.12	Тренировочное занятие	1	Плавание на груди, на ногах при помощи движений правой руки, затем левой. Скольжения на груди с переворотом на спину, упражнения на дыхание. Игры : погружение на дно бассейна, поплавок на длительную задержку дыхания.	Плавательный бассейн.	Анализ выполненного упражнения. Корректировка двигательных ошибок
11.	18.12-22.12	Тренировочное занятие	1	Плавание на спине руки вверх (стрелочка), одна рука догоняет другую. Плавание на спине одновременное движение двумя руками, ноги работают попеременно. Игры «акула», «водолазы».	Плавательный бассейн.	Анализ выполненного упражнения. Корректировка
12.	25.12-28.12	Тренировочное занятие	1	Плавание на груди, на ногах при помощи движений одной руки. Скольжения, упражнения на дыхание. Спады в воду.	Плавательный бассейн.	Анализ выполненного упражнения. Корректировка

				Игра «Торпеды».		двигательных ошибок
13.	08.01-12.01	Тренировочное занятие	1	Гигиена плавания и купания. Скольжение на груди и на спине. Плавание кролем на груди с доской, вдох-выдох в воду. Игра «Большой фонтан». Игра с мячом.	Плавательный бассейн.	Анализ выполненного упражнения. Корректировка двигательных ошибок
14.	15.01-19.01	Тренировочное занятие	1	Работа ног кролем на груди и на спине. Плавание в координации движения 15 м кролем на груди, затем 10 м на спине. Спады в воду.	Плавательный бассейн	Анализ выполненного упражнения. Корректировка двигательных ошибок
15.	22.01-26.01	Тренировочное занятие	1	Контроль работы ног на груди с доской. Проплывание отрезков кролем на груди от 5 м до 15 м. на задержке дыхания. Игра «Кто выиграл старт».	Плавательный бассейн.	Анализ выполненного упражнения. Корректировка двигательных ошибок
16.	29.01-02.02	Тренировочное занятие	1	Работа ног кролем на спине. Работа рук при наличии плавательной доски. Игра «Водолазы» или «Акула». Игра с мячом.	Плавательный бассейн.	Анализ выполненного упражнения. Корректировка двигательных ошибок
17.	05.02-09.02	Тренировочное занятие		Контроль работы ног на спине с доской на бедрах и работы ног руки вверх с доской. Игра с мячом.	Плавательный бассейн	Анализ выполненного упражнения. Корректировка двигательных ошибок
18.	12.02-16.02	Тренировочное занятие	1	Плавательные упражнения на отработку рук при кроле на груди и на спине с доской и без доски. Спады в воду из различных положений: сидя на бортике, в упоре присев, стоя). Изучение простых поворотов.	Плавательный бассейн.	Анализ выполненного упражнения. Корректировка двигательных ошибок
19.	19.02-22.02	Тренировочное занятие	1	Работа рук кролем на груди с доской (левой, правой рукой по переменно). Плавание кролем на груди вдох в сторону с доской и без доски. Плавание с различным положением рук при кроле на	Плавательный бассейн.	Анализ выполненного упражнения. Корректировка двигательных ошибок

				спине (правая вверх, левая вверх) Игры с мячом.		
20.	26.02-01.03	Тренировочное занятие	1	Плавание на груди, одна рука вверх, другая – прижата к бедру, поворот головы в сторону для вдоха, затем плавание на груди руки вверх, отработка гребка и вдоха через сторону. Спады в воду из различных исходных положений. Игры.	Плавательный бассейн.	Анализ выполненного упражнения. Корректировка двигательных ошибок.
21.	04.03-07.03	Тренировочное занятие	1	Плавание кролем на груди с доской, вдох сторону, с различными положениями рук. Плавание без доски кролем на груди с различными положениями рук. Скольжение на груди Игра «Стрелка с мотором», спады в воду, работа ног кролем на спине. Игра «Кто быстрее».	Плавательный бассейн.	Анализ выполненного упражнения. Корректировка двигательных ошибок
22.	11.03-15.03	Тренировочное занятие	1	Плавание кролем на груди, отработка гребка 25 м правой рукой на третий вдох и потом левой рукой на третий вдох. Эстафеты с доской в руках.	Плавательный бассейн.	Анализ выполненного упражнения. Корректировка
23.	18.03-22.03	Тренировочное занятие	1	Плавание на спине правая сверху, левая прижата к бедру, отработка гребка правой рукой 25 м, затем левой рукой 25 м. Спады в воду и стартовые прыжки.	Плавательный бассейн.	Анализ выполненного упражнения. Корректировка
24.	01.04-05.04	Тренировочное занятие	1	Отработка простых поворотов при плавании кролем на груди. Плавание кролем на груди с простыми поворотами (закрытым и открытым)	Плавательный бассейн.	Анализ выполненного упражнения. Корректировка
25.	08.04-12.04	Тренировочное занятие	1	Отработка простых поворотов при плавании на спине. Плавание кролем на спине с простыми поворотами. Спады в воду из различных исходных положений.	Плавательный бассейн.	Анализ выполненного упражнения. Корректировка

26.	15.04-19.04	Тренировочное занятие	1	Плавание кроль на груди с доской 25 м и без доски 25 м. Чередование определенное количество метров. Игры с мячом.	Плавательный бассейн.	Анализ выполненного упражнения. Корректировка
27.	22.04-26.04	Тренировочное занятие	1	Совершенствование простых поворотов при плавании кролем на груди и кролем на спине. Игра «акула». Спады в воду.	Плавательный бассейн.	Анализ выполненного упражнения. Корректировка
28.	02.05-03.05	Тренировочное занятие	1	Плавание кролем на груди. Отработка стартового прыжка и выхода при плавании кролем на груди. Проныривание на дальность отрезков. Игра с мячом.	Плавательный бассейн.	Анализ выполненного упражнения. Корректировка
29.	06.05-08.05	Тренировочное занятие	1	Плавание кролем на груди на длинном выдохе или на задержке дыхания. Отработка стартового прыжка. Спады в воду из различных исходных положений. Игра с мячом.	Плавательный бассейн.	Анализ выполненного упражнения. Корректировка
30.	13.05-17.05	Тренировочное занятие	1	Плавание кролем на груди и на спине с доской и без доски. Проплывание скоростных отрезков от 15 м до 25 м и более. Игра «акула»	Плавательный бассейн.	Анализ выполненного упражнения. Корректировка
31.	20.05-24.05	Тренировочное занятие	1	Проплывание 400 м без остановки чередуя кроль на груди и кроль на спине с простыми поворотами и выходами после поворотов. Игра с мячом.	Плавательный бассейн.	Анализ выполненного упражнения. Корректировка
32.	27.05-29.05	Тренировочное занятие	1	Контрольный старт кролем на груди и кролем на спине на технику 25м (с доской или без доски). Игра с мячом. Игра «акула», «достать предмет со дна»	Плавательный бассейн.	Анализ выполненного упражнения. Корректировка