

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 21 Василеостровского района
Санкт-Петербурга им Э.П. Шаффе

ПРИНЯТА
на заседании Педагогического совета
ГБОУ средней школы № 21 им. Э.П.
Шаффе
Протокол №1
от «31» августа 2023г.

Утверждаю
Директор ГБОУ средней школы № 21
им. Э.П. Шаффе

Ю.И. Ачкасова
Приказ № 92/10-ОД
"31" августа 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Умею плавать»**

Возраст обучающихся 11-15 лет
Срок реализации 1 год

Разработчик –
педагоги дополнительного образования
Гаврилова Елена Сергеевна
Плотникова Екатерина Михайловна

Пояснительная записка.

Направленность

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Уровень освоения: общекультурный. Данное программное обеспечение дополнительных занятий физической культурой, направлено на повышение двигательной активности детей школьного возраста, призванное компенсировать статический компонент в режиме дня и, соответственно, минимизировать возникновение отклонений в состоянии их здоровья.

Актуальность

Программа по обучению плаванию «Умею плавать» рассчитана на учащихся, имеющих предварительную плавательную подготовку и предусматривает дальнейшее изучение, освоение и совершенствование различных способов плавания и способствует приобретению устойчивого жизненно необходимого навыка.

Программа направлена на физическое, интеллектуальное и нравственное развитие личности; формирование основ здорового образа жизни.

Кроме этого, в процессе освоения программы, учащиеся получают навыки общения и совместной деятельности, накапливая социальный опыт.

Отличительные особенности

Процесс обучения строится на основе индивидуальных особенностей учащегося (возможностей, способностей, интересов, склонностей).

Широкое применение игр на воде, игровых и соревновательных упражнений - является приоритетной формой занятий по плаванию. При помощи игр решаются задачи повторения и закрепления разученных упражнений; воспитания самостоятельности, инициативы, развития творческих способностей детей; улучшается эмоциональный фон занятий.

Адресат программы

Программа составлена для учащихся 11-15 лет, имеющих начальную плавательную подготовку.

Цель

– формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активизации их возможностей, развитие творческой самостоятельности, создание условий для развития личности посредством занятий по обучению плаванию.

Задачи

Обучающие:

1. Содействовать формированию знаний о здоровом образе жизни, о пользе систематических занятий физкультурой и спортом;
2. Обучение плаванию как жизненно необходимому навыку;
3. Совершенствование техники плавания способами: кроль на груди, кроль на спине;
4. Способствовать овладению способами плавания брасс, дельфин;
5. Совершенствование техники плавания способами: кроль на груди, кроль на спине;
6. Приобретение необходимых знаний о технике безопасности в воде во время летнего отдыха.

Развивающие:

1. Содействие всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья и закаливанию организма учащихся;
2. Развитие аэробной выносливости, быстроты, гибкости, силовых и координационных возможностей;

3. Способствовать развитию внимания, наблюдательности, способности к самоконтролю.
Воспитательные:
 1. Формирование культуры общения и поведения в социуме;
 2. Формирование навыков здорового образа жизни;
 3. Воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим, чувства товарищества, личной ответственности.

Условия реализации программы

Условия набора и формирования групп

Реализация данной программы предполагает следующие формы обучения – очную.

Группы комплектуются из детей школьного возраста 11-15 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям плаванию. Для допуска к занятиям занимающиеся должны иметь: справку от педиатра об отсутствии противопоказаний к занятиям в бассейне, результаты анализа соскоб на энтеробиоз (только для обучающихся с 1 по 4 класс включительно). Занятия организуются в соответствии с действующим СанПиН

Зачисление в группы осуществляется на основании заключенного договора на оказание дополнительных платных образовательных услуг между родителем (законным представителем) и ГБОУ средняя школа № 21 Василеостровского района им. Э.П. Шаффе и оформляется приказом директора.

Количественный состав группы не должен превышать 15 человек.

Особенности организации образовательного процесса

Программа рассчитана на один год обучения (1 год - 36 академических часов).

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу (45 минут).

Структура занятий. Основной формой является занятие по обучению плаванию, которое состоит из 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия продолжается до 10 минут. Она включает гигиенические процедуры, медицинский осмотр, переключку, разъяснение задач и содержания занятия, ознакомление детей на суше с упражнениями, которые они будут выполнять в воде. В подготовительной части занятия внимание детей должно быть сосредоточено на правильности подготовки к занятиям и на выполнение задач и решения целей занятия.

Основная часть занятия — освоение с водой, изучение и выполнение плавательных движений, техники выполнения этих движений. Эта часть занятия продолжается в течение до 25-30 минут и делится на два этапа. Первый этап непосредственно сама плавательная подготовка с использованием всех обучающих упражнений и методов (продолжительностью от 10 до 15 минут). И второй этап - постепенное снижение нагрузки с использованием игровых моментов и развлечений в воде, свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного (продолжительностью от 5 до 10 минут).

Заключительная часть занятия включает в себя организованный выход из бассейна, построение, краткое подведение итогов занятия с выделением успехов и неудач, как всей группы, так и отдельных учащихся. Подводя итоги необходимо выделить недостатки и ошибки, которые обязательно надо будет исправлять на последующих занятиях. Эта часть занятия длится до 10 минут, так же включая в себя организационные моменты по гигиеническим процедурам и контроль за тщательным вытиранием и просушиванием.

Кроме занятия по обучению плаванию, с набором необходимых условий, возможно проведение и других форм занятий: соревнования, эстафеты, спортивные праздники.

Планируемые результаты

Личностные:

1. Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
2. Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
3. Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

Метапредметные:

1. Технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности;
2. Понятие о здоровом образе жизни;
3. Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека.

Предметные:

1. Значение плавания в жизни человека;
2. Безопасное поведение в воде, правила поведения и гигиены на занятиях в бассейне, бережное использование инвентаря и оборудования;
3. Владение техникой плавания способами брасс, кроль на груди и спине;
4. Умение самостоятельно контролировать свои действия в бассейне во время выполнения заданий, игровых ситуаций и свободного плавания.

Способы определения результативности

1. Наблюдения педагога за динамикой качества выполняемых заданий
2. Контрольные нормативы
3. Открытые занятия для родителей
4. Соревнования
5. Мониторинг

Учебный план

№ пп	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Правила поведения и гигиены на занятиях в бассейне. Техника безопасности в воде. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-	Беседа. Опрос
2.	Значение плавания. Правила поведения на открытых водоёмах	1	1	-	Беседа. Опрос
3.	Кроль на спине. Совершенствование техники	3	-	3	Наблюдения педагога. Исправление ошибок
4.	Кроль на груди. Совершенствование техники	3	-	3	Указания. Исправление ошибок
5.	Имитационные и подготовительные упражнения	2	-	2	Разбор по элементам
6.	Брасс. Освоение техники плавания	5	1	5	Разбор по частям
7.	Дельфин. Освоение техники	5	1	5	Оценка действий

	плавания				
8.	Техника выполнения поворотов	1		1	Оценка действий
9.	Комплексное плавание	3	-	3	Наблюдение. Исправление ошибок
10.	Соревнования	2	-	2	Анализ результата
11.	Контрольные нормативы	2	-	2	Мониторинг
12.	Эстафетное плавание	2	-	2	Оценка действий
13.	Игры на воде. Свободное плавание	6	-	6	Соблюдение правил безопасности
	Итого	36	4	32	

Рабочая программа

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	09 сентября 2023	31 мая 2024	36	36	1 акад. час 1 раз в неделю

Цель

– формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активизации их возможностей, развитие творческой самостоятельности, создание условий для развития личности посредством занятий по обучению плаванию.

Задачи:

Обучающие:

1. Содействовать формированию знаний о здоровом образе жизни, о пользе систематических занятий физкультурой и спортом;
2. Обучение плаванию как жизненно необходимому навыку;
3. Совершенствование техники плавания способами: кроль на груди, кроль на спине;
4. Способствовать овладению техники способов брасс, дельфин;
5. Приобретение необходимых знаний о технике безопасности в воде во время летнего отдыха.

Развивающие:

1. Содействие всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья и закаливанию организма учащихся;
2. Развитие аэробной выносливости, быстроты, гибкости, силовых и координационных возможностей;
3. Способствовать развитию внимания, наблюдательности, способности к самоконтролю при выполнении упражнений.

Воспитательные:

1. Формирование культуры общения и поведения в социуме;
2. Формирование навыков здорового образа жизни;
3. Воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим, чувства товарищества, личной ответственности.

Планируемые результаты

Личностные:

1. Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
2. Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
3. Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

Метапредметные:

1. Технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности;
2. Понятие о здоровом образе жизни;
3. Свойства воды и взаимосвязь техники плавания с законами физики;
4. Способность к анализу и самоанализу.

Предметные:

1. Влияние занятий плаванием на состояние здоровья, факторы закаливания;
2. Безопасное поведение в воде, правила поведения и гигиены на занятиях в бассейне, бережное использование инвентаря и оборудования;
3. Владение техникой плавания и поворотов способами брасс, дельфин, кроль на груди и спине;
4. Умение самостоятельно контролировать свои действия в бассейне во время выполнения заданий, игровых ситуаций и свободного плавания.

Очная форма

Календарно-тематическое планирование

	Тема занятия	Всего часов	Теория	Практика	Дата
1	Правила поведения и гигиены на занятиях в бассейне. Техника безопасности в воде. Инструктаж по охране труда	1	1	-	
2	Кроль на спине. Положение тела в воде	1	-	1	
3	Кроль на спине. Согласование движений ног, рук и дыхания	1	-	1	
4	Кроль на груди. Техника вдоха	1	-	1	
5	Кроль на груди. Согласование движений ног, рук и дыхания	1	-	1	
6	Игры на воде. Элементы аквааэробики	1	-	1	
7	Имитационные и подготовительные упражнения для освоения техники брасса	1	-	1	
8	Брасс. Техника движений ног	1	1	-	
9	Брасс. Техника движений ног с доской	1	-	1	
10	Кроль на спине. Ускорения	1	-	1	
11	Кроль на груди. Ускорения	1	-	1	
12	Контрольные нормативы	1	-	1	
13	Соревнования	1	-	1	
14	Эстафетное плавание. Способы передачи эстафеты	1	-	1	
15	Игры на воде. «Найди клад»	1	-	1	
16	Игры на воде. Водное поло. Правила игры	1	-	1	

17	Брасс. Техника гребка	1	-	1	
18	Брасс. Техника вдоха	1	-	1	
19	Брасс. Согласование движений ног, рук и дыхания	1	-	1	
20	Игры на воде. Водное поло. Правила судейства	1	-	1	
21	Имитационные и подготовительные упражнения для освоения техники плавания способом дельфин	1	-	1	
22	Дельфин . Техника движений ног	1	1	-	
23	Дельфин. Движения ног в ластах	1	-	1	
24	Игры на воде. «Подводный лабиринт»	1	-	1	
25	Дельфин. Техника гребка	1	-	1	
26	Дельфин. Техника вдоха	1	-	1	
27	Дельфин. Согласование движений ног, рук и дыхания	1	-	1	
28	Техника выполнения поворотов	1	-	1	
29	Комплексное плавание. Последовательность способов	1	-	1	
30	Комплексное плавание с выполнением поворотов	1	-	1	
31	Комплексное плавание. Увеличение дистанции	1	-	1	
32	Контрольные нормативы	1	-	1	
33	Соревнования	1	-	1	
34	Эстафетное плавание. «Весёлые эстафеты»	1	-	1	
35	Значение плавания. Правила поведения при купании в открытых водоёмах	1	1	-	
36	Игры на воде. Свободное плавание. Водное поло. Игра на счёт	1	-	1	
	Итого:	36	4	32	

Содержание программы:

1. Правила поведения и гигиены на занятиях в бассейне. Техника безопасности в воде.

Инструктаж по охране труда

Теория

Правила поведения в бассейне. Порядок прохода группы, нормы и правила поведения в раздевалке, душе и чаше бассейна.

Предназначение плавательных принадлежностей (купальный костюм, шапочка, тапочки, очки для плавания). Гигиенические требования в бассейне. Необходимые принадлежности для душа (гель, губка, полотенце) и их применение. Требования в отношении внешнего вида и посторонних предметов (жвачка, украшения, заколки и т.п).

Точное выполнение требований преподавателя, знание условных сигналов и жестов. Объясняется детям, что недопустимо заплывать за определённые преподавателем границы, брать инвентарь без разрешения, нырять, прыгать в воду с бортиков, мешать выполнению задания другим ученикам, толкать друг друга и погружать с головой в воду, делать захваты за шею, руки, ноги, туловище, громко кричать и поднимать ложную тревогу, а также другие действия, влекущие за собой испуг или иносенегативное состояние. Передвижение в бассейне только шагом.

Правила техники безопасности в воде.

2. Значение плавания. Правила поведения при купании в открытых водоёмах

Теория

Значение плавания в жизни человека.

Правила и меры безопасности при нахождении на открытых водоёмах в различное время года, основные требования к местам купания в летний период.

Первая помощь пострадавшему.

3. Совершенствование техники плавания способом кроль на спине

Практика

Положение тела в воде, движения ногами кролем на спине с различным положением рук, согласование гребковых движений руками с дыханием, плавание кролем на груди и на спине в полной координации с выполнением поворотов и постепенным увеличением дистанции.

4. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди

Практика

Движения ногами кролем на груди с различным положением рук, согласование гребковых движений руками с дыханием, положение тела и головы при вдохе, плавание кролем на груди в полной координации с выполнением поворотов и постепенным увеличением дистанции.

5. Имитационные и подготовительные упражнения

Практика

Имитация на суше движений сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания. Движения ног брассом разучивают в положении сидя на полу: медленно подтянуть ноги и развернуть стопы ; выполнить толчок через стороны, соединить ноги и вытянуть их на полу; сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.

6. Брасс. Освоение техники плавания

Теория

Сформировать представление и рассмотреть особенности способа плавания брасс, используя видеоматериал, учебные пособия.

Практика

Упражнения для изучения движений ног.

Упражнения для изучения движений рук и дыхания.

Упражнения для изучения общего согласования движений.

7. Дельфин. Освоение техники плавания

Теория

Сформировать представление о способе плавания дельфин и рассмотреть о, используя видеоматериал, учебные пособия.

Практика

Упражнения для изучения движений ног.

Упражнения для изучения движений рук и дыхания.

Упражнения для изучения общего согласования движений.

8. Техника выполнения поворотов

Практика

Правила выполнения поворотов. Просмотр видеоматериала.

Упражнения для освоения поворота «маятником» в брассе и дельфине и скоростного поворота в кроле.

9. Комплексное плавание

Практика

Чередование способов плавания на дистанции в определённой последовательности (дельфин, спина, брасс, кроль).

Особенности выполнения поворотов при смене способов.

10. Контрольные нормативы

Практика

Контрольные испытания имеют целью выявление динамики физической подготовленности детей до и после реализации программы

		Нормативы
1.	Плавание способом кроль на груди в полной координации	28 метров
2.	Плавание способом кроль на спине в полной координации	28 метров

3.	Плавание способом брасс	14 метров
4.	Плавание способом дельфин	14 метров

11. Соревнования

Практика

Участие в соревнованиях усиливает у детей мотивацию к занятиям физической культурой и спортом: делает учебный процесс более понятным, а отношения к занятиям – активным и сознательным; создаёт условия для развития морально-волевых качеств характера, чувство коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Умение справляться с предстартовым волнением способствует формированию выдержки и самообладания.

Включение в программу соревнований заданий с элементами игр, конкурсов, весёлых эстафет на основе изученного материала помогают привить интерес к занятиям по плаванию, сдружить детей, продемонстрировать свои достижения родителям.

12. Эстафетное плавание

Практика

Эстафетное плавание – яркий эмоциональный вид плавания, способствует проявлению командного духа и индивидуальной ответственности пловца.

Способы передачи эстафеты в плавании.

13. Игры на воде. Свободное плавание

Практика

Широкое применение игр на воде, игровых и соревновательных упражнений – обязательное требование к учебно-оздоровительному занятию по плаванию и является приоритетной формой занятия в группах дополнительного образования. При помощи игр решаются задачи повторения и закрепления разученных упражнений, воспитание самостоятельности, инициативы, развитие творческих способностей детей, улучшение эмоционального фона занятий.

Знакомство с правилами игры в водное поло. Способы передвижения с мячом, передачи мяча, гребковые движения ногами, разучивание «стойки ватерполиста».

Элементы аквааэробика включают в себя упражнения на определённые группы мышц, в заданном музыкальной ритме.

Оценочные и методические материалы

Инвентарь: плавательные доски, колобашка в виде восьмерки, ласты, лопатки для плавания, нудлсы, мячи, секундомер, свисток.

Необходимый инвентарь для обучающегося: купальник/плавки, резиновые тапочки, резиновая (силиконовая) шапочка, очки для плавания, полотенце, мыло/гель для душа, мочалка.

Наглядность

1. Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне»
2. Иллюстрации с изображением водных видов спорта
3. Плакаты, схемы, фото различных способов плавания
4. Видеоматериалы для теоретических занятий
5. Фонотека музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений
6. Видеосъёмка выполняемых заданий для сравнительного анализа

Методы и приёмы

1. Рассказ, беседа, образное объяснение, опрос
2. Жестикуляция и сигналы
3. Показ, разучивание, имитация упражнений
4. Индивидуальная страховка и помощь

5. Анализ выполнения упражнений
6. Исправление ошибок
7. Оценка (самооценка) двигательных действий
8. Подвижные игры и другие игровые приёмы
9. Соревновательный эффект

Список используемой литературы

для педагога:

1. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П. Плавание. Игровой метод обучения. – Терра-Спорт, 2009
2. Макаренко Л.П. Юный пловец. – М., Физкультура и спорт, 1983
3. Кубышкин В.И. Учите школьников плавать. - М., Просвещение, 2013
4. Маслов В.И. Начальное обучение плаванию. - М., Просвещение, 2011.
5. Лафлин Т. Как рыба в воде.- Манн, Иванов и Фербер, 2012

для учащихся:

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М., Физкультура и спорт, 2000
2. Белиц-Гейман С.В. Мы учимся плавать. – М., Просвещение, 2002
3. Вильке К. Плавание для начинающих. - М., Физкультура и спорт, 2012.

Интернет ресурсы:

www.swim-video.ru - Видео по плаванию: большая подборка видеофайлов по технике плавания с известными спортсменами, записи соревнований

<http://uroki-online.com/sport/swim/> - Видео уроки плавания. Комплексы упражнений для различных групп мышц. Описание разных техник плавания.

<http://to-swim.ru/index.php> - техника и методика обучения плаванию. В помощь учителю и родителям. Дидактические материалы.

<http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/obuchenie-plavaniyu-s-ispolzovaniem-netradicionnyh-sredstv> Обучение плаванию с использованием нетрадиционных средств.

www.virtual-swim.com - Анимация стилей плавания: Подробнейшая возможность рассмотреть со всех сторон технику плавания в виде анимированных 3д роликов.

www.swimming.ru - ведущий сайт о спортивном плавании в России. Новости, протоколы соревнований, статьи.

www.ussr-swimming.ru - Плавание в СССР: все о спортивном плавании времен СССР: спортсмены, биографии, фото, видео.