

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ШКОЛА № 161 ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
194358, Санкт-Петербург, внутригородское муниципальное образование города
федерального значения Санкт-Петербурга, поселок Парголово,
улица Архитектора Белова, дом 5, корпус 2, строение 1**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБОУ школа № 161
Выборгского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от «30» августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор ГБОУ школа № 161
Выборгского района Санкт-Петербурга
_____ О.А. Клекоцук
Приказ № 6-4/ОД от «02» сентября 2024г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Плавание»

Срок освоения 1 год
Возраст обучающихся от 8 до 16 лет

Разработчик:
Кузнецова Екатерина Андреевна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2024

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» (далее – программа) относится к физкультурно-спортивной направленности. На занятиях учащиеся получают разностороннюю общую физическую подготовку. Уровень освоения программы – общеразвивающей.

В 1515 году в Венеции прошли первые соревнования пловцов. В 1869 в Англии была открыта первая любительская школа по плаванию («Ассоциация любителей спортивного плавания Англии»). Чуть позже подобные школы появились в Швеции, Германии, Венгрии, Франции, Нидерландах, США, Новой Зеландии, России, Италии и Австрии.

В конце 19 века наблюдается всплеск популярности водных видов спорта, предпосылкой для этого стало появление искусственных бассейнов. С 1896 года и до сегодняшнего дня плавание входит в программу Олимпийских игр. В 1899 был проведен крупный чемпионат среди стран Европы, который получил название «первенство Европы».

В 1908 году Международной федерацией плавания (ФИНА) были разработаны и зафиксированы основные дистанции для проведения соревнований, а также порядок проведения заплывов.

Сейчас в нашей стране большое внимание уделяется детскому и юношескому спорту плаванию. Плавание, как вид спорта давно себя зарекомендовало среди профессионалов и любителей, но и значение его для укрепления здоровья и развития человека в целом, трудно переоценить:

- укрепляет внутренние органы и их работу: сердечную, сосудистую и нервную системы (устраняет нервозность), дыхание;
- способствует росту подростков, так как во время скольжения по воде позвоночник разгружается и вытягивается;
- закаляет организм, происходит совершенствование процессов терморегуляции, тем самым растет сопротивление систем организма к неблагоприятным факторам окружающей среды;
- предотвращает застой в венах и артериях, способствуя возврату венозной крови в сердце;
- способствует похудению за счет активных физических нагрузок;
- развивает легкие, стимулируя в них воздухообмен;
- выравнивает осанку, за счет освобождения межпозвонковых дисков от нагрузки.

Приведены целесообразные способы организации обучения двигательным действиям. Программа является информационной моделью педагогической системы, представляющей собой организованную совокупность взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания целенаправленного педагогического воздействия на формирование личности с качествами, необходимыми обучающемуся для достижения высоких спортивных результатов. Программа играет ведущую роль в раскрытии содержания обучения плаванию и применении организационных форм обучения и в совершенствовании подготовки пловцов, направленной на выработку навыков, усвоение знаний и формирование важных личностных качеств, обучающихся в условиях многолетней подготовки.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с самого раннего возраста.

Программа актуальна т.к. дополнительная общеразвивающая программа «Плавание» разработана на основании мониторинга потребностей учащихся и родителей в направлениях дополнительного образования в Выборгском районе, соответствует

тенденциям развития дополнительного образования и Концепции развития дополнительного образования. Программа создает необходимые условия для личностного развития учащихся, призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

-от простого к сложному,

-от частного к общему,

- с использованием технологий личностно-ориентированного подхода в обучении.

Новизна программы состоит в том, что дети к концу обучения умеют плавать двумя основными способами плавания (кроль на груди и на спине), разучивают движения двух других, более сложных, способов плавания (брасс и баттерфляй). Занятия, в основном, проходят в форме тренировочных, поэтому больше времени уделяется именно закреплению и отработке элементов спортивных стилей. Спортивное плавание – это пластичное скольжение пловца по поверхности воды при наименьшей её сопротивляемости телу на основе рациональной техники движений рук и ног.

Объем и срок реализации программы.

Программа «Плавание» предусматривает 1 год обучения. Время, отведенное на обучение, составляет 144 часа в год, по 2 раза по 2 часа.

Основная цель программы - формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, привлечение к регулярным занятиям физической культурой и спортом, забота о всестороннем физическом развитии и воспитании гармоничной личности.

Поставленная цель раскрывается в триединстве следующих задач:

Обучающие:

- Научиться уверенно держаться на воде;
- Сформировать систему знаний и умений для овладения двигательными навыками всех четырех способов плавания;
- Сформировать систему знаний и умений для самостоятельных занятий плаванием;
- Обучить занимающихся осознано владеть своим телом в воде;
- Научить правильному ритму дыхания при выполнении подготовительных упражнений в воде и при плавании в полной координации;
- Способствовать устранению недостатков физического развития;
- Формирование основ базовых видов двигательной деятельности.

Развивающие:

- Способствовать развитию координации движений (ориентации в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движения);
- Способствовать развитию кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости);
- Способствовать укреплению здоровья и закаливанию;
- Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий плаванием на основные системы организма.

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Условия набора.

В спортивную секцию «Плавание» принимаются все желающие (по заявлению

родителей), не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Форма организации занятий — групповая:

Количество обучающихся в группах:

1 год обучения не более 18 человек

Критерии и формы оценки качества знаний **Оценочные материалы**

- тестовые работы
- зачетные занятия по практическим навыкам
- районные и городские соревнования.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Учащиеся должны

Знать:

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно -сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- места занятий и инвентарь.

Уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;

Личностные и метапредметные результаты освоения программы «Плавание»

Результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о плавании и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Формы учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- Групповые, теоретические и практические занятия,
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- Подвижные игры,
- Эстафеты,
- зачетные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по плаванию. Главная задача педагога дать учащимся основы техники плавания.

Типы занятий.

Занятия включает в себя теоретическую и практическую часть.

Методы обучения:

Словесные методы - устное изложение материала, формулирование задач, обсуждение результатов.

Наглядные методы – показ упражнений, фрагментов игр и соревнований.

Практические методы – отработка навыков и тактических упражнений в игре.

Репродуктивные методы – формирование навыков путем повторения и закрепления результатов теоретической и практической работы.

Частично-поисковые – стимулирование самостоятельных версий выполнения упражнений, решения тактических задач.

Беседы - лекции по правилам гигиены, технике безопасности, оказание первой помощи при травмах.

Материально-техническое обеспечение программы.

Для успешной реализации программы «Плавание» необходимы следующие материалы и инструменты:

Основной учебной базой для проведения занятий является бассейн ОУ.

Спортивный инвентарь:

Плавательные доски, лопатки для плавания, ласты

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 обучения	10 сентября 2024 года	30 мая 2025 года	36	1 год обучения – 144 часа	1 год обучения – 2 раза в неделю 4 часа

Занятия проводятся по утвержденному расписанию или по временному расписанию, составленному на период каникул, в форме групповых занятий, с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая и дистанционная форма работы, участия в конкурсах, смотрах, соревнованиях, парадах, экскурсий, выездов.

Календарно – тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Фактическое
1	Техника безопасности.	2	10.09.2024	
2	История развития плавания в России.	2	12.09.2024	
3	Лежание на воде и скольжение на груди	2	17.09.2024	
4	Лежание на воде и скольжение на спине	2	19.09.2024	
5	Обучение задержке дыхания с опорой о бортик	2	24.09.2024	
6	Обучение задержке дыхания без опоры.	2	26.09.2024	
7	Обучение выдоху в воду без опоры и скольжение	2	01.10.2024	
8	Изучение движения ног кролем, на спине с опорой на бортик.	2	03.10.2024	

9	Изучение движения ног кролем, на груди с опорой на бортик.	2	08.10.2024	
10	Изучение движения ног кролем, на спине без опоры.	2	10.10.2024	
11	Изучение движения ног кролем, на груди без опоры.	2	15.10.2024	
12	Обучение работы рук на спине с опорой .	2	17.10.2024	
13	Обучение работы рук на груди с опорой.	2	22.10.2024	
14	Обучение работы рук на спине без опоры.	2	24.10.2024	
15	Обучение работы рук на груди без опоры.	2	29.10.2024	
16	Обучение согласованию работы рук и ног на груди с опорой.	2	31.10.2024	
17	Обучение согласованию работы рук и ног на груди без опоры.	2	05.11.2024	
18	Обучение согласованию работы ног ,рук и дыхания на спине с опорой.	2	07.11.2024	
19	Обучение согласованию работы ног ,рук и дыхания на спине без опоры.	2	12.11.2024	
20	Обучение согласованию работы ног ,рук и дыхания на груди с опорой.	2	14.11.2024	
21	Обучение согласованию работы ног ,рук и дыхания на груди без опоры.	2	19.11.2024	
22	Закрепление согласования работы рук,ног и дыхания на спине с опорой	2	21.11.2024	
23	Закрепление согласования работы рук,ног и дыхания на спине без опоры.	2	26.11.2024	
24	Закрепление согласования работы рук,ног и дыхания на груди с опорой.	2	03.12.2024	
25	Закрепление согласования работы рук,ног и дыхания на груди без опоры.	2	05.12.2024	
26	Закрепление выдохов в воду, освоение с водой, согласованная работа рук и ног кролем на груди.	2	10.12.2024	
27	Закрепление выдохов в воду, освоение с водой, согласованная работа рук и ног кролем на спине.	2	12.12.2024	
28	Совершенствование дыхательных упражнений с работой ног на спине.	2	17.12.2024	
29	Совершенствование дыхательных упражнений с работой ног на груди.	2	19.12.2024	
30	Тестирование согласованию работы ног ,рук и дыхания на груди	2	24.12.2024	
31	Тестирование согласованию работы	2	26.12.2024	

	ног ,рук и дыхания на спине.			
32	Обучение выполнению простых поворотов способом кроль на груди	2	09.01.2025	
33	Обучение выполнению простых поворотов способом кроль на спине.	2	14.01.2025	
34	Повторение согласования работы ног ,рук и дыхания на груди	2	16.01.2025	
35	Повторение согласования работы ног ,рук и дыхания на спине.	2	21.01.2025	
36	Обучение спадов в воду	2	23.01.2025	
37	Обучение стартов в воду на груди	2	28.01.2025	
38	Повторение согласования работы ног ,рук и дыхания на груди	2	30.01.2025	
39	Повторение согласования работы ног ,рук и дыхания на спине.	2	04.02.2025	
40	Обучение стартов в воду на спине.	2	06.02.2025	
41	Обучение работе ног способом брасс с опорой.	2	11.02.2025	
42	Обучение работе ног способом брасс без опоры.	2	13.02.2025	
43	Обучение работе рук способом брасс с опорой.	2	18.02.2025	
44	Обучение работе ног способом брасс без опоры.	2	20.02.2025	
45	Обучение дыханию способом брасс с опорой.	2	25.02.2025	
46	Обучение дыханию способом брасс без опоры.	2	27.02.2025	
47	Обучение согласованию работы ног,рук и дыханию способом брасс	2	04.03.2025	
48	Повторение согласования работы ног ,рук и дыхания на груди	2	06.03.2025	
49	Повторение согласования работы ног ,рук и дыхания на спине.	2	11.03.2025	
50	Повторение стартов в воду на груди	2	13.03.2025	
51	Повторение стартов в воду на спине	2	18.03.2025	
52	Повторение поворотов	2	20.03.2025	
53	Закрепление согласования работы ног.рук и дыхания способом брасс	2	25.03.2025	
54	Тестирование работы ног.рук и дыхания способом брасс	2	27.03.2025	
55	Обучение работы ног способом дельфин с опорой.	2	01.04.2025	
56	Обучение работы ног способом дельфин без опоры.	2	03.04.2025	
57	Обучение работы рук способом дельфин с опорой.	2	08.04.2025	
58	Обучение работы рук способом дельфин без опоры.	2	10.04.2025	
59	Обучение дыханию способом	2	15.04.2025	

	дельфин с опорой .			
60	Обучение дыханию способом дельфин без опоры.	2	17.04.2025	
61	Обучение согласованию работы ног,рук и дыханию способом дельфин.	2	22.04.2025	
62	Повторение согласования работы ног ,рук и дыхания на груди	2	24.04.2025	
63	Повторение согласования работы ног ,рук и дыхания на спине.	2	29.04.2025	
64	Тестирование работы ног.рук и дыхания способом дельфин.	2	06.05.2025	
65	Повторение стартов в воду на груди	2	08.05.2025	
66	Повторение стартов в воду на спине	2	13.05.2025	
67	Повторение поворотов	2	15.05.2025	
68	Закрепление согласования работы ног,рук и дыхания способом дельфин.	2	20.05.2025	
69	Экскурсия или соревнование	2	22.05.2025	
70	Экскурсия или соревнование	2	27.05.2025	
71	Сдача нормативов	2	29.05.2025	
72	Итоговое занятие	2	30.05.2025	

По окончании первого года обучения, учащийся должны:

Знать:

1. Правила техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации;
2. Правила личной гигиены;
3. Влияние плавания на организм занимающихся;
4. Спортивные способы плавания;
5. Средства спасения на воде;
6. Технику выполнения плавательных движений в способах кроль на спине;
7. Технику выполнения плавательных движений в способах кроль на груди;
8. Технику выполнения плавательных движений в способе брасс.

Уметь:

1. Выполнять упражнения лежа на груди и на спине;
2. Выполнять упражнения на скольжение;
3. Проплыть 25м способом кроль на спине;
4. Проплыть 25м способом кроль на груди;
5. Проплыть 25м способом брасс;
6. Проплыть 50м без учета времени любым способом.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени,

грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов. В основу программы легли определенные педагогические принципы: принцип субъектности познающего сознания. Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования.

Принцип дополнительности - монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности. Принцип открытости учебной и воспитательной информации. Мир знаний "открывается" перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия. Принцип уважения к личности ребенка в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна, если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности. Принцип сознательности и активности учащихся предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков. Принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения. Принцип преемственности, последовательности и систематичности заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития. Принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

Контрольные упражнения и нормативы:

- проплыть 25 м способом кроль на спине;
- проплыть 25 м способом кроль на груди;
- проплыть 25 м способом брасс;
- скольжение на груди (руки вытянуты вперед) и на спине, (руки у бедер) с помощью толчка от стены бассейна. Оценка выставляется за технику и дальность скольжения;
- прыжок в воду вниз головой со стартовой тумбочки.

Учащиеся должны быть способны решать следующие жизненно-практические задачи:

- вести здоровый образ жизни;
- соблюдать правила личной гигиены;
- вести физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность,
- использовать свои навыки и умения на открытых водоемах в периоды летнего отдыха.

Дидактические материалы:

«Физическая культура», Лях В.И. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2017.

Методические материалы:

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич; Москва: «Просвещение», 2017
2. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций/В. И. Лях. — 9-е изд. — М. : Просвещение, 2021. —64 с
3. «Учет биологических закономерностей развития в тренировочном процессе пловца»/В.А. 2015.-251с.
4. «Отбор и подготовка юных пловцов», Булгаков Н.Ж. 288с.

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет

<https://www.gto.ru/> ВФСК ГТО

<https://infourok.ru/metodika-kompleksnogo-obucheniya-plavaniyu-pri-zanyatiyah-s-yunimi-plovtsami-409024.html> Методика комплексного обучения плаванию при занятиях с юными пловцами

<https://www.madwave.ru/world/madwave-akademiya/uprazhneniya/trenirovka-v-bassejne-s-doskoj-dla-plavania> Тренировка в бассейне с доской