

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа «Перспектива»**

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению
Научно-методическим советом

УТВЕРЖДЕНА
приказом руководителя
от 18.10.2023 №ПВА-13-529/3

Подписано электронной подписью

Сертификат:
008D269C97CC28A06EBBFFBF24D9B03B6B
Владелец:
Запольская Елена Леонидовна
Действителен: 08.12.2023 с по 02.03.2025

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности

«Оздоровительное плавание»

Возраст обучающихся: 18 лет и старше

Срок реализации: 6 месяцев

Количество часов в год: 48

Автор-составитель программы:

Горшков В.Г.,

педагог дополнительного образования

г. Сургут

2023

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа «Перспектива»

Название программы	Оздоровительное плавание
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Горшков Виталий Григорьевич
Год разработки	2023
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Приказ от 18.10.2023 №ПВА-13-529/3
Уровень программы	-
Информация о наличии рецензии	-
Цель	- формирование у занимающихся положительного отношения к плаванию.
Задачи	- Сформировать у занимающихся знания о безопасности на занятиях; - Обучить различным стилям плавания; - Способствовать овладению занимающимися навыками здорового образа жизни; - Популяризация активных видов отдыха; - Развивать физические качества (выносливость, быстроту, силовые и координационные возможности); - Развивать волевую, эмоциональную сферы (самостоятельность, уверенность в своих силах).
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю/год	2/48
Возраст обучающихся	18 лет и старше
Формы занятий	- практические и теоретические групповые занятия;

<p>Методическое обеспечение</p>	<p>Александрова С.С. "Психологические особенности младшего школьника", - Просвещение, Москва, 2002г. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. М., 2008. Кардамонова Н.Н.. Плавание: лечение и спорт. РнД., 2007. Программа. Плавание. Москва.2006г. «Комплексная программа физического воспитания» В.И.Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б.Мейксон «Просвещение» 2010г. и «Программа подготовки юных пловцов», авторы Л.А.Макаренко, Л.Ж.Булгакова. «Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли. Документы и материалы (2011-2014 годы)» /Н.В. Паршикова, П.А. Виноградов // под общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. - М.: Советский спорт, 2014 г. Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор (пособие для учителей) /Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. М: Просвещение, 2012г. Физическая культура. 1- 11 классы / под ред. В. И.Ляха. -М.: Просвещение, 2009 Водные виды спорта, Булгакова Н.Ж.,М., «Академ» - 2003 г. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003. Смоленская Т.Б. Обучение плаванию в школе. (2004). Викулов АД. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.</p>
	<p>Чаленко И.А. Современные уроки физкультуры в начальной школе. - Ростов Н-Д.: Феникс, 2003. Медяников В.В., Радыгин Ю.И. К вопросу интенсификации начального обучения плаванию // Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1985.</p>
<p>Условия реализации программы</p>	<p>Бассейн, плавательные доски, калабашки, ласты, свисток.</p>

1. Аннотация

Программа по плаванию ориентирована на овладение навыком плавания каждого занимающегося в рамках реализации целевой программы. Важнейшим требованием к проведению занятий по плаванию, является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. За время занятий занимающиеся должны овладеть основами плавания в глубокой воде: научиться нырять, проплывать под водой, правильно дышать и плавать несколькими способами спортивного плавания. Предназначена взрослых (25+), 2 раза в неделю в общем количестве 48 часов.

2. Пояснительная записка

2.1 Актуальность программы

Программа по плаванию ориентирована на овладение навыком плавания каждого занимающегося в рамках реализации целевой программы. За время занятий занимающиеся должны овладеть основами плавания в глубокой воде: научиться нырять, проплывать под водой с закрытыми глазами, правильно дышать и плавать несколькими способами спортивного плавания.

Спортивно-оздоровительное плавание призвано оберегать жизнь и здоровье занимающихся. В соответствии со «Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» и Государственной программой Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом.

Программа «Оздоровительное плавание» составлена в соответствии с нормативными документами:

Программа составлена в соответствии с нормативными документами:

- Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями, внесенных Федеральным законом от 17.02.2023 N 26-ФЗ) Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (последняя редакция) \ КонсультантПлюс (consultant.ru);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержденная Правительством Российской Федерации, Распоряжение от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов, утвержденная Президентом Российской Федерации Д.А. Медведевым 3 апреля 2012 г. (с планом мероприятий) Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов (утв. Президентом РФ 3 апреля 2012 г.) (garant.ru);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

"Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"" (garant.ru)

2. Пояснительная записка программы дополнительного образования

2.2 Направленность программы – физкультурно-спортивная.

2.3 Уровень освоения программы - базовый

Контрольные упражнения подобраны таким образом, чтобы были видны результаты работы учителя с группой занимающихся в соответствии с этапами подготовки.

2.4 Адресат программы:

Занимающиеся МБОУ школа «Перспектива», возраст: 25+ (взрослые).

Количество занимающихся в группе в текущем учебном году: 15 человек.

2.5 Сроки освоения программы – 6 месяцев

2 раза в неделю, продолжительность занятия 40 минут.

2.6 Объем программы: – 2 часа в неделю / 24 недели / 48 часов;

2.7 Режим занятий: 2 раза в неделю, продолжительность занятия 40 минут.

2.8 Формы обучения и виды занятий:

Индивидуальные.

Групповые.

3. Цель и задачи программы

Цель: формирование у занимающихся положительного отношения к плаванию.

Задачи:

Обучающие:

1. Сформировать у занимающихся знания о безопасности на занятиях, тренировках, соревнованиях;
2. Обучить различным стилям плавания.
3. Способствовать овладению занимающимися навыками здорового образа жизни.

Развивающие:

1. Популяризация активных видов отдыха среди обучающихся, педагогов и родителей.
2. Развивать физические качества (выносливость, быстроту, силовые и координационные возможности).
3. Развивать волевую, эмоциональную сферы (самостоятельность, уверенность в своих силах).

3.1 . Содержание программы

Учебно-тематический план

№	Название раздела, тема	Количество часов		
		Теоретическая часть	Теоретическая часть	Теоретическая часть
1	Теория и практика			
1.1	Водный инструктаж по технике безопасности и правила поведения в бассейне	1		6
1.2	Первичный инструктаж по технике безопасности.		1	
1.3	Специальная физическая подготовка.		2	
1.4	Общая физическая подготовка		2	
2	Кроль на спине			
2.1	Обучение движениями ног		3	18
2.2	Обучение движениям ног и дыхания		3	
2.3	Обучение движениям рук		3	
2.4	Обучение движениям рук и дыхания		3	
2.5	Общая координация		6	
3	Кроль на груди			
3.1	Обучение движениям ног		3	19
3.2	Обучение движениям ног и дыхания		3	
3.3	Обучение движениям рук		3	
3.4	Обучение движениям рук и дыхания		5	
3.5	Общая координация		5	
4	Старты и повороты			
4.1	Техника старта кроль на спине и на груди		2	5
4.2	Техника поворота кроль на груди и спине		3	

Содержание учебно- тематического плана:

Раздел 1. Теория и практика

Теоретические сведения

Правила поведения в бассейне. Порядок прибытия на занятия, первоначальное построение, порядок в раздевалке, в душе и в бассейне. Личная гигиена пловца. Требования к одежде пловца. Плавание - важное средство закаливания и укрепления здоровья занимающихся. Требования к закаливанию организма на занятиях по плаванию. Элементы закаливания в домашних условиях. Совершенствование иммунной системы человека важный фактор предупреждения простудных заболеваний. Влияние плавания на развитие и совершенствование сердечно-сосудистой, дыхательной и др. систем организма. Правила поведения в бассейне, техника безопасности, техника плавания, значение плавания, оказание первой помощи утопающим.

Практические занятия

Общеразвивающие физические упражнения

Ходьба и бег н/м с высоким подниманием колен. Круговые вращения руками вперед - назад. Упражнение "Стрела" фиксировать у стены 4сек., повторить 5-6 раз. И.п.- сидя на бортике, упор руками сзади, ноги вытянуты, носки "внутрь". Движение ногами кролем. И.п. - ноги врозь, руки за голову. Наклоны туловища вперед с доставанием пола руками, ходьба. Упражнения на дыхание. И.п. - стоя ноги врозь, правая рука вверх, левая прижата к бедру. Имитация гребковых движений руками при плавании кролем н/с. И.п. - стоя ноги врозь руки за голову. Повороты туловища в сторону, руки в сторону. И.п. - стоя в наклоне, выполнение гребковых движений руками в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди. Круговые движения вперед, назад (имитация). Сидя на полу - работа ног кролем, то же - лежа.

Специальные физические упражнения

Занимающиеся учатся погружаться с головой в воду и открывать глаза, всплывать и принимать правильное положение пловца на воде («Стрела»), делать выдох в воду, скользить по поверхности, сохраняя горизонтальное положение тела. Большинство упражнений выполняется с задержкой дыхания на вдохе.

Раздел 2. Кроль на спине

Теоретические сведения

Основу техники плавания кролем на спине составляют попеременные гребковые движения руками. В то время, как одна рука выполняет гребок, несколько сгибаясь и разгибаясь в локтевом суставе, другая движется над водой, выпрямленная и расслабленная. Движения руками сочетаются с попеременными

движениями ногами кролем.

Раздел 3. Кроль на груди

Теоретические сведения

Стиль плавания на груди, при движении которым пловец совершает широкие гребки вдоль тела попеременно правой и левой руками, и одновременно постоянно выполняет удары ногами в вертикальной плоскости (по принципу работы ножниц). Лицо спортсмена почти постоянно находится при этом в воде; периодически, во время одного из гребков он поворачивает голову в сторону, поднимая лицо из воды для того, чтобы сделать вдох.

Раздел 4. Старты и повороты

Теоретическая часть

Виды стартов. Старт с тумбочки. Старт из воды. Техника выполнения поворотов. Поворот маятником. Поворот сальто.

Практические занятия

Старт кроль на груди, из положения основная стойка, большими пальцами ног зацепиться за край бортика бассейна, руки вверх, «зажать» голову. Приседая наклониться вперед - вниз, грудью лечь на колени и потеряв равновесие, выполнить спад вперед, вход в воду с прямыми руками и следующими скольжением вперед в положении «Стрела». Поворот - подплывая к бортику бассейна, коснуться его рукой, в момент касания повернуться на бок в сторону этой руки, затем опираясь рукой о бортик, приподнять голову и плечевой пояс над водой, подтянуть согнутые ноги к животу и поставить их под водой на стенку. Сделать вдох, оттолкнуться рукой от бортика, перевернуться на другой бок, пронести руку по воздуху вперед, опустить ее в воду и вытянуть вперед одновременно с другой рукой. Голова и плечи в это время полностью погружаются в воду. Оттолкнуться ногами от стенки бассейна, вытянуться и после непродолжительного скольжения под водой в положении «Стрела», начинать плыть кролем на груди.

Старт кроль на спине. При плавании на спине старт выполняется из воды. По команде «занять места» пловцы прыгают в воду по своим дорожкам, поворачиваются лицом к стартовым тумбочкам и по команде «На старт!» пловцы руками берутся за ручку тумбочки, согнутыми ногами упираются в стенку бассейна. По команде «Марш!» - выполняют мах руками через стороны вверх и назад, одновременно отталкиваясь ногами от стенки и прогибаясь. После отталкивания вытягивают руки за голову прямые, входят в воду. После скольжения ногами под водой, подключаются руки и плывут н/с в полной координации. Поворот - подплывая к стенке бассейна н/с, повернуться на грудь, лицом к стенке, взяться руками за бортик, приподнять голову и плечи, согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди и поставить на стенку - сделать вдох.

Календарно-учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения
1	12	5	19.00-19.40	Теоретические занятия	1	Водный инструктаж по ТБ и правила поведения в бассейне.	Бассейн
2	12	7	19.00-19.40	Практические занятия	1	Первичный инструктаж по ТБ.	Бассейн
3	12	12	19.00-19.40	Учебно-тренировочные занятия	1	Закаливание, свойства воды	Бассейн
4	12	14	19.00-19.40	Учебно-тренировочные занятия	1	Закаливание, свойства воды	Бассейн
5	12	19	19.00-19.40	Учебно-тренировочные занятия	1	Освоение с водной средой	Бассейн
6	12	21	19.00-19.40	Учебно-тренировочные занятия	1	Освоение с водной средой	Бассейн
7	12	26	19.00-19.40	Учебно-тренировочные занятия	1	Работа ног способом кроль на спине	Бассейн
8	12	28	19.00-19.40	Учебно-тренировочные занятия	1	Работа ног способом кроль на спине	Бассейн
9	01	9	19.00-19.40	Учебно-тренировочные занятия	1	Работа ног способом кроль на спине	Бассейн
10	01	11	19.00-19.40	Учебно-тренировочные занятия	1	Разучивание попеременных движений ногами в скольжении на спине с опорой и без опоры	Бассейн
11	01	16	19.00-19.40	Учебно-тренировочные занятия	1	Разучивание попеременных движений ногами в скольжении на спине с опорой и без опоры	Бассейн
12	01	18	19.00-19.40	Учебно-тренировочные занятия	1	Разучивание попеременных движений ногами в скольжении на спине с опорой и без опоры	Бассейн
13	01	23	19.00-19.40	Учебно-тренировочные занятия	1	Работа рук способом кроль на спине	
14	01	25	19.00-19.40	Учебно-тренировочные занятия	1	Работа рук способом кроль на спине	
15	01	30	19.00-19.40	Учебно-тренировочные занятия	1	Работа рук способом кроль на спине	
16	02	01	19.00-19.40	Учебно-тренировочные занятия	1	Согласование работы рук и ног и дыхания способом кроль на спине	

39	04	23	19.00-19.40	Учебно-тренировочные занятия	1	Согласование работы рук и дыхания способом кроль на груди	Бассейн
40	04	25	19.00-19.40	Учебно-тренировочные занятия	1	Согласование работы рук и дыхания способом кроль на груди	Бассейн
41	04	30	19.00-19.40	Учебно-тренировочные занятия	1	Умение проплывать в полной координации способом кроль на груди	Бассейн
42	05	02	19.00-19.40	Учебно-тренировочные занятия	1	Умение проплывать в полной координации способом кроль на груди	Бассейн
43	05	07	19.00-19.40	Учебно-тренировочные занятия	1	Умение проплывать в полной координации способом кроль на груди	Бассейн
44	05	14	19.00-19.40	Учебно-тренировочные занятия	1	Умение проплывать в полной координации способом кроль на груди	Бассейн
45	05	16	19.00-19.40	Учебно-тренировочные занятия	1	Разучивание техники стартов кроль на груди и спине	Бассейн
46	05	21	19.00-19.40	Учебно-тренировочные занятия	1	Разучивание техники стартов кроль на груди и спине	Бассейн
47	05	23	19.00-19.40	Учебно-тренировочные занятия	1	Разучивание поворотов при плавании кроль на груди и спине	Бассейн
48	05	28	19.00-19.40	Учебно-тренировочные занятия	1	Разучивание поворотов при плавании кроль на груди и спине	Бассейн

3.2 Календарный график

Объединение	Сроки	Учебные недели
Оздоровительное плавание	05.12.2023- 28.05.2024	24 учебные недели

3.3 Условия реализации программы

1. спортивный зал;
2. бассейн;
3. компьютер с выходом в интернет, программное обеспечение;
4. спортивный инвентарь.

Список литературы

1. Александрова С.С. "Психологические особенности младшего школьника", - Просвещение, Москва, 2002г.
2. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. М., 2008.
3. Кардамонова Н.Н.. Плавание: лечение и спорт. РнД., 2007.
4. Программа. Плавание. Москва.2006г.
5. «Комплексная программа физического воспитания» В.И.Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б.Мейксон «Просвещение» 2010г. и «Программа подготовки юных пловцов», авторы Л.А.Макаренко, Л.Ж.Булгакова.
6. «Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли. Документы и материалы (2011-2014 годы)» /Н.В. Паршикова, П.А. Виноградов // под общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. - М.: Советский спорт, 2014 г.
7. Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор (пособие для учителей) /Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. М: Просвещение, 2012г.
8. Физическая культура.1- 11 классы / под ред. В. И. Ляха. -М.: Просвещение, 2009
9. Водные виды спорта, Булгакова Н.Ж.,М., «Академ» - 2003 г.
10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.
11. Смоленская Т.Б. Обучение плаванию в школе. (2004).
12. Викулов АД. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.
13. Чаленко И.А. Современные уроки физкультуры в начальной школе. - Ростов Н-Д.: Феникс, 2003.
14. Медяников В.В., Радыгин Ю.И. К вопросу интенсификации начального обучения плаванию // Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1985.