

МБОУ многопрофильный лицей с. Малая Сердоба

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
МБОУ многопрофильный
лицей с.МалаяСердоба
Протокол №1
от «30» 08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Методическим советом МБОУ
многопрофильный лицей
с.МалаяСердоба
Плотникова И.К..
Протокол №1 от «28»08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом по МБОУ
многопрофильный лицей
с.МалаяСердоба
Директор _____
Грунина Н.А.
Приказ № 61
от «30» 08. 2023 г.

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Обучение плаванию»

Направление: Спортивно-оздоровительное

Возраст: 7-10 лет

Классы: 1-4.

Количество часов: 24

Руководитель: Малкин В.Г.

2023/24г

1. Пояснительная записка.

Обновление содержания общего образования, внедрение новых методов и технологий обучения, в том числе, создание условий для обеспечения высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура», повышения его образовательного, воспитательного и оздоровительного потенциала, являются приоритетными направлениями государственной политики в сфере образования. Учебный предмет «Физическая культура» представлен на всех уровнях общего образования. Включает развитие и внедрение спортивно-ориентированных форм обучения, реализацию образовательных программ на основе традиционных, прикладных и популярных у обучающихся видов спорта, в том числе, плавания.

Программа разработана на основе «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» (распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 N 1101-р), федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016 – 2020 гг.» (постановление Правительства от 21.01.2015 г.), нормативными документами, регулирующими деятельность спортивных школ, примерной программы спортивной подготовки детско-юношеских спортивных школ с учетом многолетнего опыта работы бассейнов г. Пензы по обучению детей плаванию.

Программа направлена на обучение плаванию учащихся младших классов муниципальных общеобразовательных учреждений Пензенской области и рассчитана на 2 месяца обучения (24 занятия). Количество занятий в неделю - 3. Продолжительность занятия - 45 минут. Наполняемость группы – не более 10 человек. До занятий допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям плаванием.

Актуальность программы.

Плавание является важнейшей составляющей физической подготовки учащихся. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, благотворно влияют на формирование осанки, гармонично развивают практически все группы мышц, тренируют вестибулярный аппарат, улучшают работу органов кровообращения и дыхания. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма и способствуют развитию положительных черт личности ребёнка.

По состоянию на сентябрь 2022 г. только 61,4 % детей и подростков Малосердобинского района в возрасте от 5 до 18 лет умеют плавать. Обучение детей плаванию по-прежнему остаётся важнейшей задачей. Особую актуальность навыки плавания приобретают в летнее время. Активный отдых на воде, морском или речном побережье, чрезвычайно полезен для здоровья человека. В то же время водоёмы являются местом повышенной опасности, особенно в летнее время. Ежегодно статистика пополняется печальными фактами гибели людей во время отдыха у водоёмов. Поэтому умение плавать и правильно вести себя на воде является жизненно важным навыком для каждого человека.

Цель программы – обучение учащихся младших классов плаванию.

Задачи :

Обучающие:

1. Научить всех учащихся (независимо от уровня начальной подготовки) уверенно держаться на воде и уверенно чувствовать себя в воде.
2. Обучить занимающихся осознанно владеть своим телом в воде.
3. Сформировать знания о базовых видах двигательной деятельности.

Развивающие:

1. Способствовать развитию координации движений (ориентации в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движения).
2. Способствовать укреплению здоровья и устранению недостатков или особенностей физического развития.
3. Формировать основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий плаванием на основные системы организма.

Воспитательные:

1. Воспитать способность к самоконтролю через физические ощущения.
2. Приобщать учащихся к трудолюбию, упорству в достижении поставленной цели.
3. Приобщать учащихся к здоровому образу жизни.
4. Способствовать развитию коммуникабельности, становлению нравственно-эстетических качеств личности.

Планируемые результаты обучения

Предметные

Учащиеся, освоившие программу:

- Будут уметь задерживать дыхание под водой, открывать глаза под водой
- Научатся выполнять выдохи в воду
- Научатся выполнять плавательные движения в согласовании с дыханием
- Будут уметь проплыть 25м, свободным стилем.

Метапредметные

Учащиеся, освоившие программу, научатся:

- понимать цель и задачи учебной деятельности
- оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей
- определять причины успеха и не успеха учебной деятельности
- научатся осознанно владеть и управлять своим телом в стандартных учебных и нестандартных жизненных ситуациях
- улучшат свое физическое самочувствие

Личностные результаты

- Учащиеся преодолеют чувство страха перед водой, приобретут уверенность в собственных силах.
- Научатся осознанно выполнять упражнения, следить за своим физическим состоянием и самочувствием.
- Учащиеся станут более уважительно относиться к своим товарищам и педагогу
- Научатся контролировать свои эмоции при выполнении упражнений и взаимодействии с другими учащимися.

Условия реализации программы.

Формируются разновозрастные группы.

Данная программа предназначена для детей 7-10 лет; заниматься могут все желающие.

Наполняемость учебной группы – 10 чел.

Материально-техническое обеспечение реализации программы.

1. Для проведения занятий необходим большой бассейн 25 метров, 4 дорожек, глубина 1.2м и 2 м.

2. Инвентарь:

- плавательные доски 20шт.
- колобашки для плавания на руках 20шт.
- нарукавники 10 шт.
- жилеты 10шт.

Принципы реализации программы.

1. Принцип научности, подразумевающий научную обоснованность процесса обучения плаванию.
2. Принцип наглядности, подразумевающий использование средств наглядности в процессе обучения плаванию (показ упражнений, демонстрация наглядных пособий, видеоматериалов и т.д.).

3. Принцип сознательности и активности, подразумевающий формирование осмысленного сознательного отношения учащихся к занятиям плаванием, привычки к анализу, самоконтролю и корректировке своих действий при выполнении упражнений.

4. Принцип доступности, подразумевающий оптимальное сочетание задач, средств и методов физического воспитания с возможностями занимающихся.

5. Принцип последовательности, подразумевающий поэтапное освоение учебного материала, нового движения, способа в плавании, повышение нагрузки.

6. Принцип систематичности, подразумевающий системное построение процесса обучения плаванию.

7. Принцип оздоровительной направленности, подразумевающий бережное отношение к здоровью учащихся, укрепления здоровья, опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.

2. Общая характеристика курса.

Программа обучения плаванию включает 2 этапа:

- подготовительный этап, включающий приобщение детей к воде; подготовительные упражнения (освоение дыхания, элементарных гребковых движений руками и ногами, скольжения, соскоков в воду); общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше;
- этап разучивания техники плавания кролем на груди и на спине, включающий освоение новых общеразвивающих и специальных упражнений пловца на суше; совершенствование навыков плавания.

Курс включает:

- теоретическую подготовку, предусматривающую овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности плавания;
- общую физическую подготовку, предусматривающую овладение двигательными навыками не специфическими для плавания, но косвенно влияющими на успешное овладение плавательной техникой;

- специальную физическую подготовку, включающую развитие двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям успешного овладения навыками плавания.

- специальную техническую подготовку, включающую развитие двигательных способностей, направленных на эффективное овладение техникой пловца.

3. Формы и методы организации занятий.

В процессе обучения плаванию необходимо сочетание всего многообразия словесных, наглядных, практических методов и приемов.

Словесные методы: рассказ, объяснение, пояснение, беседа, разбор, анализ, указания, команды, распоряжения.

Наглядные методы: показ упражнений и техники плавания, учебных, наглядных пособий, фото и видеоматериалов, кинофильмов, а также применение жестикуляции.

Практические методы: метод практических упражнений, соревновательный метод, игровой метод.

4. Учебно-тематический план

№№	Содержание учебного материала	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка: Правила поведения в бассейне Гигиена физических упражнений Влияние физических упражнений на организм человека, техника и терминология плавания	3 1 1 1
2.	<i>Практическая подготовка:</i> Подготовительные упражнения на воде Общая плавательная подготовка на воде: Изучение техники плавания кролем на груди и на спине Учебные прыжки в воду Старты Игры Контрольные испытания <i>Общefизическая подготовка на суше:</i> СФП ОФП	21 3 9 2 1 1 2 1 2
ИТОГО:		24 часа

5. Содержание программы.

Раздел I. Теоретическая подготовка.

1. Правила поведения в бассейне.

Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев, заболеваний при занятиях плаванием.

2. Гигиена физических упражнений.

Личная гигиена юного пловца, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой. Режим сна, отдыха, питания.

3. Влияние физических упражнений на организм человека.

Строение и функции организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем на организм человека под воздействием систематических занятий плаванием. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

4. Техника и терминология плавания:

Краткая характеристика техники спортивных способов плавания и старта. Основные термины, используемые на тренировках.

Раздел II. Практическая подготовка.

1. Подготовительные упражнения в воде. Изучение движений рук, ног, положение тела, дыхания, при различных способах плавания. Выполнение имитационных движений. Контроль за правильным выполнением техники движения, самоконтроль. Начальные элементы плавательной подготовки: лежание, погружение, скольжение. Игры в воде различной направленности.

2. Упражнения, направленные на изучения техники спортивных способов плавания. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.

Освоение движений руками, ногами. Согласование движений рук и дыхания, скольжение на груди с последующим подключением ног, рук. Работа над техникой плавания. Изучения способов дыхания. Элементы и связки плавательной подготовки. Изучение техники выполнения спадов, соскоков. Скольжение на груди, спине, на боку с элементарными гребковыми движениями. Скольжение с поворотом относительно продольной оси тела.

Ожидаемые результаты

Повышение количества учащихся младшего школьного возраста, умеющих плавать.

Увеличение числа детей занимающихся плаванием в спортивных секциях.

Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости.

Повышение показателей физического развития детей.

Приобретение школьниками знаний о здоровом образе жизни и умения применять их в жизни.

3. Диагностика результативности реализации программы.

Диагностика результативности реализации программы осуществляется с помощью следующих методов контроля: тестов, определяющих уровень развития и динамику двигательных качеств, методов наблюдения за деятельностью, методов устного и письменного опроса для определения уровня теоретических знаний, методов контрольных испытаний по овладению занимающимися двигательными навыками (техникой движений). Методами диагностики достижения воспитательных задач программы являются психолого-педагогическое наблюдение, опросы, тесты и анкеты, направленные на изучение изменений в личности школьника. Педагогический контроль следует проводить в тесной связи с данными медицинских осмотров.

Тема 9. Контрольные занятия.

Способы проверки умений и знаний.

Проводиться по окончанию курса обучения
- Выполнение зачетных упражнений.

Формы фиксации результатов.

- Таблицы оценок
- Протокол

Критерии и нормы оценки знаний и навыков.

Контрольные упражнения и нормативы для начального обучения

№№	Нормативные требования	Оценка	№ контрольного занятия
1.	Проплыть при помощи плавательной доски с помощью ног кролевым способом	10 –удовлетворит. 15 – хорошо 20 – отлично	
2.	Соскок в воду вниз ногами с дальнейшим проплыванием отрезка одним из кролевых способов	10 –удовлетворит. 15 – хорошо 20 – отлично	
3.	Проплыть способом (со стартовым прыжком или спадом в воду): «кроль» на груди 20-25 м «кроль» на спине 20-25 м		
4.	Выполнить спад в воду	С оценкой техники	

Список литературы.

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой.- М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
3. Викулов А.Д. Плавание: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.
4. Гончар И.Л. Плавание – теория и методика преподавания, 1998 .
5. Горбунов В.В. Вода дарит здоровье. – М., Советский спорт,1990.
6. Козлов, А.В. Плавание доступно всем. – М.: Просвещение, 1986.
7. Кошанов, А.И. Начальное обучение плаванию // Спорт в школе. – 2006. – №3. – С32.
8. Осокина, Т.И., Тимофеева, Е.А., Богина, Т.Л. Обучение плаванию. – М.: Просвещение, 1991.
9. Плавание. Методические рекомендации. Под ред. Н.Ж.Булгакова. – М.: «Астрель-АСТ», 2005.