

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

«Плавание»

Направление: Спортивно-оздоровительное

Срок реализации программы: 1 год

Возраст: 12-14 лет

Классы: 5-7

Количество часов: 35

Составитель и руководитель: Малкин В.Г.

2023/24г

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.

Плавание занимает одно из первых мест по популярности среди многих видов спорта. Этот вид спорта рекомендован врачами, чтобы поправить здоровье, улучшить деятельность нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, органов пищеварения, значительно расширить возможности опорно-двигательного аппарата, поэтому плавая, мы, прежде всего, оздоравливаемся, что сегодня - в век экологического кризиса и ослабления иммунной системы организма очень важно. Благотворное влияние воды на здоровье человека, его работоспособность, настроение неоценимо.

В быту и повседневной деятельности мы постоянно связаны с водой. В самом близком контакте с ней находится молодежь во время активного отдыха. Бывают случаи, когда вода настигает нас там, где мы ее меньше всего ждем (наводнения, приливы). Довольно часто несчастные случаи происходят с маленькими детьми во время купания в водоемах. Поэтому простая случайность, неосмотрительность, незнание правил безопасности на воде, а самое главное неумение плавать, могут привести к гибели ребенка. Научить плавать ребенка жизненно важно.

Навык плавания сохраняется на всю жизнь. Чем раньше человек войдет в воду и начнет учиться плавать, тем быстрее добьется успеха. Дети учатся плавать быстро, они лучше взрослых усваивают естественные движения в воде, где успех дела решают координация и ловкость, а не физическая сила.

Направленность программы физкультурно- спортивная.

Занятия плаванием имеют также и огромное воспитательное значение. Они способствуют развитию таких качеств как смелость, решительность, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, воспитывают чувство товарищества и взаимопомощи. Благодаря занятиям плаванием, мы не только решаем вопрос досуга ребенка, но и позволяем физически совершенствоваться, способствуем развитию таких физических качеств как быстрота, выносливость, сила, координация.

Актуальность: Программа способствует решению таких важных проблем дополнительного образования как повышение занятости детей в свободное время, развитие морально-волевых качеств личности, физическое развитие и оздоровление, подготовка к сдаче норм ГТО.

Физическая нагрузка при занятиях плаванием дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет реализовывать программу для детей любого возраста, пола и уровня физической подготовленности

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р),

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных образовательных программ (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 №09-3242.).

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Адресат программы учащиеся 12-14 лет.

Объем и сроки реализации программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия по 1ч 2 раза в неделю по 68 ч в год(количество учащихся в группе -15чел)

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.

Задачи :

Обучающие:

- Совершенствовать основы техники плавания кролем на спине и кролем на груди.
- Совершенствовать основы техники выполнения поворотов и стартов.
- Научить работать ногами дельфином в согласование с дыханием.
- Научить работать руками дельфином в согласование с дыханием.
- Научить согласованной работе ног и рук дельфином с дыханием.
- Научить выполнению стартов и поворотов при плавании дельфином.

Развивающие:

- Способствовать развитию двигательных навыков при плавании кролем на груди и кролем на спине.
- Способствовать развитию координации при плавании дельфином.
- Способствовать развитию кондиционных способностей при плавании кролем на груди, кролем на спине и дельфином.

Воспитательные:

- Воспитывать способность к самоконтролю через физические ощущения.
- Способствовать развитию коммуникативных навыков.
- Способствовать развитию интереса к занятиям плаванием.

Ожидаемые результаты обучения

Предметные

К концу года обучения учащиеся должны:

- проплывать 50-100 м кролем на спине и кролем на груди.
- уверенно и технически правильно выполнять старты (с тумбочки) и повороты

- иметь представление о технике плавания двух ударным дельфином.
- уметь работать руками и ногами в согласовании с дыханием при плавании

дельфином

Метапредметные

К концу года обучения учащиеся должны:

- уметь оценивать свои достижения, понимать цель и задачи учебной деятельности
- определять причины успеха и не успеха учебной деятельности
- осознанно владеть и управлять своим телом в стандартных учебных и нестандартных жизненных ситуациях
- улучшить свое физическое самочувствие и личные спортивные результаты

Личностные результаты

К концу года обучения учащиеся должны:

- приобрести навыки адекватной оценки своего физического самочувствия и физической формы
- научиться осознанно выполнять упражнения, следить за своим физическим состоянием и самочувствием.
- уметь оценивать командные результаты и уважительно относиться к своим товарищам по секции
- уметь контролировать свои эмоции при выполнении упражнений и взаимодействии с другими учащимися.

Условия реализации программы.

Формируются разновозрастные группы.

Данная программа предназначена для детей 11-14 лет; заниматься могут все желающие.

Наполняемость учебной группы – 15 чел.

Материально-техническое обеспечение реализации программы.

1. Для проведения занятий необходим большой бассейн 25 метров, 4 дорожек, глубина 1.8м и 2 м.

2. Инвентарь:

- плавательные доски 20шт.
- колобашки для плавания на руках 20шт.
- лопатки для плавания 20шт.

Особенности организации образовательного процесса

- получение и освоение базовых знаний по программе в большом бассейне

Формы организации деятельности учащихся:

- *групповая*- организация работы в группе;
- *индивидуально-групповая* - чередование индивидуальных и групповых форм работы;
- *в подгруппах* - выполнение заданий малыми группами;

Формы проведения занятий: комбинированное занятие, практическое занятие, эстафета, соревнование и др.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Техника безопасности	1	1	2	опрос, беседа.
2	Совершенствовать технику плавания кролем на груди и кролем на спине	1	6	7	педагогическое наблюдение
3	Движение ног дельфином	1	10	11	педагогическое наблюдение
4	Движение рук дельфином	1	11	12	педагогическое наблюдение
5	Согласование движения рук и ног с дыханием при плавании дельфином	1	8	9	педагогическое наблюдение
6	Совершенствование техники стартов и поворотов при плавании дельфином	1	6	7	педагогическое наблюдение, зачет
7	Поворот «маятником» при плавании дельфином	1	6	7	зачет
8	Игры	1	9	10	педагогическое наблюдение
9	Контрольные занятия		3	3	прием контрольных нормативов
	Итого за год обучения	8	60	68	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Введение в предмет. Техника безопасности.

Теория. Физическая культура и спорт. История спортивного плавания.

Правила поведения в бассейне. Требования к порядку и дисциплине детей в раздевалке, душе, бассейне. Меры безопасности в бассейне. Личная гигиена пловца. Плавание - важное средство закаливания и укрепления здоровья детей

Практика. Упражнение «вопрос-ответ» по технике безопасности.

Составление рассказа на тему: «Для чего я учусь плавать?»

Тема 2 . Совершенствовать технику плавания кролем на груди и кролем на спине.

Теория. Рассказ о фазах гребка. Рассказ о циклах гребка. Рассказ о ритме дыхания при плавании кролем на груди и кролем на спине.

Практика. Увеличение объемов плавательной нагрузки связанных с развитием аэробной выносливости. Плавание более длинных дистанций ногами кролем на груди и кролем на спине с различными вариантами дыхания и положениями рук. Увеличение числа плавательных упражнений без опоры. Увеличивается объем плавания в полной координации на заданное количество циклов. Плавание различных упражнений в заданном темпе и различной интенсивностью.

1. Упражнения, выполняемые у неподвижной опоры (борт бассейна) для выполнения проноса согнутой рукой. Имитационные упражнения для отработки по-фазно траектории гребка.
2. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания) для отработки выполнения проноса согнутой рукой. Упражнения для отработки траектории гребка.
3. Упражнения, выполняемые в без опорном положении, направленные на отработку проноса рук над водой и выполнением траектории гребка.

Практика. Техника движения рук в кроле на спине

1. Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше) для отработки проноса прямой рукой и выполнением гребка рукой по-фазно.
2. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания) для отработки проноса прямой рукой и выполнением гребка рукой с соблюдением траектории гребка по-фазно.
3. Упражнения, выполняемые в безопорном положении плавание в полной координации с выполнением траектории гребка.

Тема 3. Движение ног в плавании дельфином.

Теория. Рассказ о технике движения ног дельфином. Рассказ о ритме дыхания при плавании ногами дельфином.

Практика. Техника движения ногами дельфином.

1. Упражнения выполняются стоя на дне бассейна, с опорой руками о бортик без задержки дыхания, на задержке дыхания и с заданным ритмом дыхания.

2. Упражнения выполняются с подвижной опорой (доской) с различными исходными положениями рук на задержке дыхания и с заданным ритмом дыхания, а так же на спине.

3. Упражнения выполняются без опоры с различными исходными положениями рук на задержке дыхания и с заданным ритмом дыхания, а так же на спине.

Тема 4. Движение рук в плавании дельфином.

Теория. Рассказ о технике движения рук дельфином. Рассказ о ритме дыхания при плавании руками дельфином.

Практика. Техника движения рук дельфином.

1. Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше). Имитационные упражнения на отработку траектории гребка руками дельфином, проноса без задержки дыхания, на задержке дыхания, с заданным ритмом дыхания.

2. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (колобашка для плавания, доска) попеременные гребки руками, плавание с колобашкой в ногах руками дельфином.

3. Упражнения, выполняемые без опоры с выполнением гребковых движений рукой из различных исходных положений, с выполнением попеременных гребковых движений. Плавание на спине ногами дельфином с выполнением различных гребковых движений руками.

Тема 5. Согласованное движение рук и ног в плавании дельфином с дыханием.

Теория. Рассказ о технике двух ударного дельфина при плавании в полной координации и фазе вдоха.

Практика. Плавание в полной координации (фаза захвата воды руками совпадает с первым движением ногами дельфином, а фаза отталкивания руками – со вторым движением ног).

1. Упражнения на согласование движения рук и ног. Плавание на задержке дыхания, на согласование удара ногами дельфином с фазами гребка руками и дыхания. Плавание в полной координации с дыханием на каждый гребок и через гребок.

Тема 6. Совершенствование техники стартов и поворотов при плавании кролем на груди и кролем на спине.

Теории. Техника выполнения поворота «маятником» при плавании кролем на груди. Техника выполнения «плоского» поворота при плавании кролем на спине. Обзор техники стартов и выполнение стартовых команд.

Практика. Выполнение стартов и поворотов.

1. Стартовые упражнения. Старт с тумбочки из положения «стрелочка». Старт с маховым движением рук.

2. Старт из воды применяется при плавании способом кроль на спине.

Упражнения для разучивания старта из воды. Стартовые команды, непосредственно фаза отталкивания, фаза полета, фаза входа вводу, скольжения движения ногами кролем и первые движения руками кролем на спине.

3. Поворот «Маятник» (маятником). Упражнения на изучение касания бортика, фазы вращения, группировки и отталкивания в положении «стрелочка» скольжения и движения ногами кролем с последующими движениями руками кролем.

4. Поворот «Плоский».

Поворот выполняется с касанием одной рукой бортика в положении на спине, с последующим разворотом на 180 градусов, с одновременным отталкиванием двумя ногами от бортика в положении «стрелочка», с выполнением скольжения и движением ног кролем.

Тема 7. Поворот при плавании дельфином.

Теория. Техника выполнения поворота «маятником» при плавании дельфином.

Практика. Поворот выполняется «маятником» с одновременным касанием двумя руками бортика на одной линии и выполнением разворота на 180 градусов и одновременным отталкиванием двумя ногами от бортика в положении «стрелочка». Под водой выполняются движения ногами дельфином до 14метров.

Тема 8. Игры.

Теория. Игры на воде. Правила безопасности. Игровая этика. Правила игр.

Практика. Водное поло по упрощенным правилам (на мелкой части бассейна). Водный баскетбол по упрощенным правилам (на мелкой части бассейна).

Водный волейбол по упрощенным правилам (на мелкой части бассейна).

Тема 9. Контрольные занятия.

Теория. Правила проведения контрольных занятий. Критерии определения лучших учеников. Оценка техники плавания.

Практика. Выполнение контрольных упражнений и заданий. Обсуждение итогов занятий. Самоанализ и коллективное обсуждение.

Оценочные материалы

Способы проверки умений и знаний.

Проводиться 1 раз в пол года

- Выполнение зачетных упражнений.
- Выполнение контрольных упражнений.
- Участие в праздниках и соревнованиях.

Формы фиксации результатов.

- Таблицы оценок

- Протоколы соревнований
- Итоги участия в соревнованиях и праздниках на воде.

Критерии и нормы оценки знаний и навыков.

Техника владения двигательными умениями и навыками

Отличные знания	Хорошие	Удовлетворительные	Недостаточные
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с правильным положением корпуса, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с занятием условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Список литературы

1. СПб ГАУ «Дирекция по управлению спортивных сооружений» Начальное обучение плаванию. Санкт-Петербург 2010

2. Плавание: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. Советский Спорт 2006
3. Плавание. Учебник. 2001г. Автор Булгакова Н. Ж.
4. Плавание. Учебное пособие.. Владос-пресс, 2004
5. Плавание. /пер. с англ. Кононова Е./-М.: Эксмо, 2014.
6. *Бабенкова. Е.А.* Как помочь детям стать здоровыми. – М.: Астрель, 2003
7. Бородич Л.А., Назарова Р.Д. Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков. М.: Просвещение, 1988
8. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. М. 2002Булгакова Н.Ж. Учить детей плавать. М. 1977
9. Бутович Н.А. Тренировка юного пловца. Г. – 1992
- 10.Лафлин Т., Делвз Дж. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017
- 11.Люсеро Б. Плавание. 100 лучших упражнений. - 2011
- 12.Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1–11-х классов. М.: Просвещение, 2004
- 13.Маклауд Й. Анатомия плавания. - 2013
- 14.Министерство образования РФ. Программы для общеобразовательных школ
- 15.Мухтарова Т.Л. Техника спортивного плавания: Учебно-методическое пособие.-Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2004
- 16.Янг А., Ньюсом П. Эффективное плавание. Методика тренировки пловца и триатлетов. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013