

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: 15-17 лет

Классы: 8-11

Количество часов: 68

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 является одним из универсальных средств физического воспитания. Занятия плаванием имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как умение плавать является жизненно необходимым навыком каждого человека. Умение плавать гарантирует человеку сохранение жизни, обеспечивает безопасность и предотвращает несчастные случаи при нахождении его в водной среде. Жизненно необходимые знания, умения и навыки поведения на воде приобретаются, как правило, на занятиях по плаванию в образовательных организациях.

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 плавать, 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 неопределимо.

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 15-17 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 программы:

Обучающие:

- Совершенствовать технику плавания кролем на груди и кролем на спине.
- Совершенствовать технику плавания дельфином.
- Совершенствовать технику выполнения стартов и поворотов.
- Научить движению ног брассом.
- Научить гребку руками брассом.
- Научить согласованной работе рук и ног в плавании брассом с дыханием.
- Научить выполнению поворотов и стартов в плавании брассом.

Развивающие:

- Совершенствовать развитие двигательных навыков всех изученных способов плавания.
- Дальнейшее развитие кондиционных способностей.
- Способствовать развитию ориентации в воде.

Воспитательные:

- Способствовать развитию стремления быть лучшим в коллективе.
- Воспитывать уважение к своим товарищам.
- Воспитывать умение ставить перед собой цель.
- Воспитывать терпение и настойчивость в достижении поставленной цели.
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Планируемые результаты.

Предметные

К концу года обучения учащиеся должны:

- Проплывать 100-200м кролем на груди и кролем на спине.
- Проплывать 25-50м дельфином и брассом.
- Иметь представление о выполнении старта и поворота при плавании брассом.
- Иметь представление о технике плавания брассом.
- Определить свой основной стиль плавания и дополнительный.

Метапредметные

К концу 3 года обучения учащиеся должны:

- определять причины успеха и не успеха учебной деятельности
- осознанно владеть и управлять своим телом в водной среде
- улучшить свое физическое самочувствие и личные спортивные результаты
- уметь адекватно оценивать свои собственные физические возможности.

Личностные результаты

К концу 3 года обучения учащиеся должны:

- 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 14-17 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 20 шт.
- колобки для плавания на руках 20 шт.
- лопатки для плавания 20 шт.

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

Старшая возрастная группа

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Техника безопасности	1	1	2	опрос, беседа
2	Совершенствование техники плавания кролем на груди, кролем на спине и дельфином	1	6	7	педагогическое наблюдение, зачет
3	Совершенствование техники стартов и поворотов при плавании кролем на груди, кролем на спине и дельфином	1	12	13	педагогическое наблюдение, зачет
4	Движение ног брассом	1	10	11	педагогическое наблюдение
5	Движение рук брассом	1	8	9	пед.наблюдение
6	Согласованное движение рук и ног с дыханием при плавании брассом	1	6	7	педагогическое наблюдение
7	Поворот «маятник» при плавании брассом	1	6	7	зачет
8	Игры	1	8	9	пед.наблюдение

9	Контрольные занятия		3	3	прием нормативов
	Итого за год	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. Совершенствование техники плавания кролем на груди, кролем на спине, дельфином.

Теория. Обзор техники плавания кролем на груди, кролем на спине и дельфином (траектория гребков при данных способах плавания).

Практика. Плавание упражнений кролем на груди и кролем на спине, дельфином (с акцентом на фазы: захвата воды, подтягивания, отталкивания и соблюдения траектории гребка и проноса). Плавание упражнений, в полной координации дистанций от 25м до 200м. Плавание с заданным количеством циклов различных дистанций. Плавание отрезков с разной интенсивностью. Плавание отрезков на задержке дыхания.

Тема 3. Совершенствование техники стартов и поворотов при плавании кролем на груди, кролем на спине и дельфином.

Теория. Влияние быстроты реакции на скорость выполнения старта. Влияние продолжительности задержки дыхания на скольжение под водой после выполнения старта и поворота. Влияние траектории полета на вход в воду. Влияние положения тела при входе в воду на скорость скольжения под водой после фазы полета.

Практика. Выполнение старта с тумбочки на длину скольжения. Выполнение старта с тумбочки на длину скольжения под водой с работой ног (кролем, дельфином). Тоже с подключением работы рук после всплытия на задержке дыхания (выполняется несколько циклов). Выполнение стартов через натянутую резину для совершенствования фазы отталкивания от бортика и фазы полета (принятия правильного положения корпуса для входа в воду под правильным углом). Выполнение поворотов «маятником» с увеличением длины скольжения после поворота. Тоже с выполнением гребков руками после всплытия на задержке дыхания (несколько циклов). Выполнение «плоского» поворота на спине с забросом ног на бортик и увеличением длины скольжения после поворота. Тоже с добавлением гребков руками (2-3 цикла).

Тема 4. Движение ног брассом.

Теория. Рассказ о технике движения ног брассом. История развития плавания брассом.

Практика. Выполнение движений ногами брассом с неподвижной опорой. Выполнение движения ногами брассом с подвижной опорой. Выполнение движения ногами брассом без опоры.

Упражнения для изучения техники движения ног брассом и дыхания.

1. Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше). Упражнения, выполняемые у неподвижной опоры (борт бассейна) с опорой руками о бортик движения ногами брассом на груди без задержки дыхания, на задержке дыхания и с выполнением дыхания в заданном ритме. Сидя на бортике также выполняются имитационные движения ногами брассом.
2. Упражнения, выполняемые у неподвижной опоры (борт бассейна). Стоя на дне попеременные имитационные движения ногами брассом, одновременные с прыжками.
3. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания) движения ногами брассом на груди без задержки дыхания, на задержке дыхания и с выполнением дыхания в заданном ритме.
4. Упражнения, выполняемые в без опорном положении с различными исходными положениями рук на задержке дыхания и заданным ритмом дыхания.

Тема 5. Движение рук брассом.

Теория. Рассказ о технике движения рук брассом. Согласование дыхания с выполнением гребка руками (фазы гребка рук брассом).

Практика. Упражнения для изучения техники движения рук и дыхания

1. Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше). Имитационные упражнения выполняются по-фазно с соблюдением траектории гребка и согласованием вдоха с фазой захвата воды.
2. Упражнения, выполняемые в без опорном положении плавание на задержке дыхания, с заданным ритмом дыхания. Плавание на одних руках с колобашкой в ногах.

Тема 6. Согласование движений ног и рук в плавании брассом с дыханием.

Теория. Краткая характеристика циклов при плавании брассом.

Практика. Имитационные упражнения.

1. Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше) движения руками брассом в согласовании с дыханием и движением ног.
2. Упражнения, выполняемые в без опорном положении. Плавание с раздельной координацией движения рук, ног и произвольным дыханием. Плавание в полной координации на скольжение.

Тема 7. Поворот при плавании брассом.

Теория. Обзор техники выполнения поворота «маятником».

Практика. Поворот выполняется 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» (с выполнением двумя руками гребка как в дельфине до бедра, с выводом рук вдоль туловища движением брасс в положение «стрелочка», и выполнение движения ногами брассом, под водой).

Поворот «Маятник» (маятником). Смотреть поворот «маятником».

Тема 8. Игры.

Теория. Игры на воде. Правила безопасности. Игровая этика. Правила игр. Краткая характеристика способов передвижения при игре в водное поло. Характеристика способов бросков и ведения мяча.

Практика. Водное поло по упрощенным правилам (на глубокой части бассейна).

Водный баскетбол по упрощенным правилам (на глубокой части бассейна).

Водный волейбол по упрощенным правилам (на глубокой части бассейна). Мини-игры: «Лучший водолаз», «Торпеды».

Тема 9. Контрольные занятия.

Теория. Правила проведения контрольных занятий. Критерии определения лучших учащихся. 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,	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	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

его назначение, может разобратся в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.		занятием условиях.	
---	--	--------------------	--

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.Люсоро 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