

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Иркутского районного муниципального образования
«Средняя общеобразовательная школа поселка Молодежный»

РАССМОТРЕНО

на педагогическом
совете

протокол № 13

от « 31 » 05 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

Самодорова А. В.

Самодорова

« 31 » 05 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

директор МОУ ИРМО
«СОШ поселка Молодежный»

Власевская
Н.В. Власевская

Приказ № 17/2-09

от « 03 » 06 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа

«Плавание»

Направленность: Физкультурно-оздоровительная

Срок реализации: 1 год

Ф.И.О. педагога – составителя программы:

Блинов Алексей Николаевич,

Должность: педагог дополнительного образования
МОУ ИРМО «СОШ поселка Молодежный»

Иркутский район, п. Молодежный
2021 год

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Комплекс основных характеристик программы	
2.1 Объем, содержание программы.....	5
2.2 Планируемые результаты.....	5
3. Комплекс организационно-педагогических условий	
3.1 Учебный план.....	6
3.2 Календарный учебный график.....	6
3.3. Учебно-тематический план	7
3.4 Оценочные материалы.....	8
3.5 Список литературы	9
4. Иные компоненты	
4.1 Календарно-тематическое планирование на год.....	10

1. Пояснительная записка

Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Плаванием может заниматься каждый учащийся, независимо от уровня его физической подготовленности или уровня двигательных умений.

Программа дополнительного образования детей «Плавание» выделяет три основных **направления:**

- Оздоровительное: обеспечивает укрепление здоровья, поддержание работоспособности имеет закаливающий и психорегуляторный эффект;
- Прикладное;
- Спортивное.

Цель и задачи программы

Цель программы дополнительного образования:

Обучение детей плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

Задачи программы дополнительного образования:

Воспитательные задачи:

- Воспитывать трудолюбие
- Воспитание черт спортивного характера

Развивающие задачи:

- Развивать двигательные навыки
- Развивать умения работать со специальным инвентарем
- Приобретение разносторонней физической подготовленности

Образовательные задачи:

- Обучить держаться на воде
- Обучить дыхательным упражнениям в воде
- Обучить преодолевать сопротивление воды
- Обучить выполнению упражнений в воде, которые способствуют более
- быстрому освоению техники плавания
- Овладение элементами способов плавания, стартов и поворотов
- Совершенствовать технику плавания

Возраст обучающихся: 7-15 лет

Срок реализации программы рассчитан на 1 год (учебный год), занятия проходят два раза в неделю по два академических часа продолжительностью 45 минут.

Форма обучения: очная.

Особенностью данной программы является: непривычная для занимающихся водная среда. Вода обладает свойствами, оказывающими уникальное воздействие на организм.

2. Комплекс основных характеристик программы

2.1 Объем, содержание программы

Объем программы: один год обучения, 144 часов

Один год обучения, 144 часа

- Техника безопасности в бассейне (количество часов – 4);
- Основы знаний (количество часов – 4);
- Общая физическая подготовка (количество часов – 8);
- Специальная подготовка пловца (количество часов – 8);
- Освоение с водной средой (количество часов – 12);
- Техника плавания кроль на груди (количество часов – 34);
- Техника плавания кроль на спине (количество часов – 29);
- Техника плавания брасс (количество часов – 15);
- Техника плавания баттерфляй (количество часов – 15);
- Плавание в избранной координации (количество часов – 5);
- Соревнования (количество часов – 2);
- Игры на воде (количество часов – 8).

2.2 Планируемые результаты

Будут знать:

- правила гигиены при посещении бассейна;
- основные способы плавания;
- систему вдоха и выдоха во время нахождения в воде и при скольжении.

Будут уметь:

- освоят основы техники плавания, навыки гигиены и самоконтроля;
- освоят объем тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;
- повысят уровень общей и специальной физической подготовленности.

3. Комплекс организационно-педагогических условий

3.1 Учебный план

Наименование разделов	всего
1. Техника безопасности в бассейне	4
2. Основы знаний	4
3. Общая физическая подготовка	8
4. Специальная подготовка пловца	8
5. Освоение с водной средой	12
6. Техника плавания кроль на груди	34
7. Техника плавания кроль на спине	29
8. Техника плавания брасс	15
9. Техника плавания баттерфляй	15
10. Плавание в избранной координации	5
11. Соревнования	2
12. Игры на воде	8
Итого:	144

3.2 Календарный учебный график

Период занятий	Дата		Продолжительность	
	начало	окончание	количество рабочих недель	количество рабочих дней
I полугодие	1.09.2020	30.12.2020	16	101
II полугодие	11.01.21	30.05.2021	20	117
Итого в 2021/2022 году			36	215

Каникулярный период	Дата		Продолжительность каникул, праздничных дней
	начало	окончание	
Зимние каникулы	31.12.20 20	10.01.2021	11 дней
Праздничные дни	4 ноября, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 10 мая		-
Замещающие дни			

Занятие (минут)	1,2 год обучения - 45 минут 3,4 год обучения – 90 минут
Перерыв между занятиями	10 минут
Промежуточная аттестация	1 раз в год (май)

3.3. Учебно-тематический план

N п/ п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Техника безопасности в бассейне	4	2	2
2	Основы знаний	4	2	2
3	Общая физическая подготовка	8	2	6
4	Специальная подготовка пловца	8	2	6
5	Освоение с водной средой	12	1	11
6	Техника плавания кроль на груди	34	2	32
7	Техника плавания кроль на спине	29	1	28
8	Техника плавания брасс	15	1	14
9	Техника плавания баттерфляй	15	1	14
10	Плавание в избранной координации	5	1	4
11	Соревнования	2		2
12	Игры на воде	8		8
	Итого	144	15	129

3.4 Оценочные материалы

- при успешном выполнении работы дети получают словесную оценку педагога;

- если ребёнок выполняет работу с недочётами, сначала дается положительная оценка за хорошо выполненную часть работы, затем анализ причины появления недочётов (только индивидуально с каждым ребёнком);

- Зачетные занятия.

При проверке освоения занимающимися пройденного материала используется система тестовых заданий, которые проводятся в конце каждого месяца в течение всего учебного года. На занятиях проверяются навыки и умения, демонстрируемые каждым ребенком при проплывании определенной дистанции любым избранным способом (видом) плавания.

- Итоговое занятие.

Проплавание любым избранным способом плавания. Подведение итогов обучения плаванию за год. Рекомендации для дальнейшего прохождения курса по обучению или совершенствованию плавания.

3.5 Список литературы.

1. Булгакова Н.Ж. Обучение плаванию. Учебник. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
2. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. Учебное пособие. – М.: Физкультура
3. Макаренко Л.П. Плавайте на здоровье. Учебное пособие. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
4. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. Учебное пособие. – М.: Просвещение, 1985.
5. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Примерная программа по плаванию. Методическое пособие. – М.: Просвещение, 2004.
6. Волков В.М. Филин В.П. "Спортивный отбор" М. ФиС 1999г.
7. Высочин Ю.В. "Средства и методы повышения специальной работоспособности и технического мастерства юных и взрослых спортсменов". Сборник научных трудов. Л-д ГОЛИФК 1998г.
8. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
9. Вашляев Б.Ф. Конструирование тренировочных воздействий. Екатеринбург 2006г.
10. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. – М.: Физкультура и спорт, 1993.

4. Иные компоненты

4.1 Календарно-тематическое планирование на год (1 группа-14:00; 2 группа-15:30)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведен ия	Кол-во часов	Тема занятия
1	09.21	03	14:00 15:30	2	Вводный инструктаж. Правила техники безопасности на занятиях плаванием. Проверка плавательной подготовки.
2-3	09.21	06\10	14:00 15:30	4	Освоение с водой. Изучение погружение с головой под воду.
4-5	09.21	13\17	14:00 15:30	4	Обучение погружения с головой под воду и задержки дыхания.
6-7	09.21	20\24	14:00 15:30	4	Выполнение выдоха в воду при погружении под воду.
8-9	09\10. 21	27\01	14:00 15:30	4	Техника выполнения задержки дыхания.
10-11	10.21	04\08	14:00 15:30	4	Изучения техники выполнения "звездочки" на груди.
12-13	10.21	11\15	14:00 15:30	4	Изучение техники скольжения на груди в положении "стрелочка".
14-15	10.21	18\22	14:00 15:30	4	Скольжение на груди с различным положением рук без работы ног.
16-17	10.21	25\29	14:00 15:30	4	Техника выполнения толчка ногами от неподвижной опоры.
18-19	11.21	01\08	14:00 15:30	4	Скольжение на груди с толчком ногами от неподвижной опоры
20-21	11.21	12\15	14:00 15:30	4	Техника работы ног кролем в воде у неподвижной опоры.
22-23	11.21	19\22	14:00 15:30	4	Плавание ногами кролем на груди с подвижной опорой.
24-25	11.21	26\29	14:00 15:30	4	Плавание ногами кролем на груди с различным положением доски.

26-27	12.21	03\06	14:00 15:30	4	Согласование работы ног кролем на груди с подвижной опорой и дыхания.
28-29	12.21	10\13	14:00 15:30	4	Работа ногами кролем на груди с дыханием с различным положением доски.
30-31	12.21	20\24	14:00 15:30	4	Скольжение на груди в положении "стрелочка" с работой ногами кролем.
32-33	12\01, 22	27\10	14:00 15:30	4	Скольжение на груди с различным положением рук с работой ног кролем.
34-35	01.22	14\17	14:00 15:30	4	Эстафеты с элементами пройденного материала. Игры на воде.
36-37	01.22	21\24	14:00 15:30	4	Изучение вдоха в сторону при плавании кролем на груди с доской.
38	01.22	28	14:00 15:30	2	Контрольное плавание изученным способом: - кроль на спине; - кроль на груди.
39	01.22	31	14:00 15:30	2	Эстафеты с элементами пройденного материала. Игры на воде.
40	02.22	04	14:00 15:30	2	Дыхание. Выдохи под воду в движении.
41-42	02.22	07\11	14:00 15:30	4	Плавание кролем на груди и кролем на спине. Прыжки с тумбочки. Нырания за предметами. Эстафеты и игры на воде.
43-44	02.22	14\18	14:00 15:30	4	Упражнения для изучения движений ногами и туловищем в баттерфляе.
45-46	02,2022	21\25	14:00 15:30	4	Плавание ногами кролем на груди в согласовании с дыханием.
47-48	02\03, 22	28\04	14:00 15:30	4	Скольжение на груди. Скольжение на спине.
49-50	03.22	07\11	14:00 15:30	4	Работа ног волной с доской и без доски.
51	03.22	14	14:00 15:30	2	Кроль на спине.
52-53	03.22	18\21	14:00 15:30	4	Плавание кролем на спине по элементам. Прыжки с тумбочки на глубокой части бассейна.
54	03.22	28	14:00 15:30	2	Эстафеты с элементами пройденного материала. Игры на воде.

55-56	04.22	1\04	14:00 15:30	4	Изучение техники работы ног при плавании брассом на груди и на спине
57-58	04.22	08\11	14:00 15:30	4	Совершенствование умения плавать способом кроль на груди
59-60	04.22	15\18	14:00 15:30	4	Изучение техники плавания способом брасс
61-62	04.22	22\25	14:00 15:30	4	Изучение техники плавания способом брасс на спине
63-64	04\05. 22	29\02	14:00 15:30	4	Изучение техники стартов и поворотов
65-66	05.22	06\13	14:00 15:30	4	Скольжение на спине, руки за головой, с работой ног с дыханием
67-68	05.22	16\21	14:00 15:30	4	Эстафеты с элементами пройденного материала. Игры на воде.
69-70	05.22	23\27	14:00 15:30	4	Эстафеты с элементами пройденного материала. Игры на воде.
71-72	05.22	30	14:00 15:30	4	Свободное плавание