

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

РАССМОТРЕНО

на педагогическом
совете

протокол № 13

от « 31 » мая

2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

Бимзарова А.В.

Бимзарова

« 31 » 05 20 22 г.

УТВЕРЖДАЮ

директор *МОУ ИРМО*
«СОШ поселка Молодежный»

Н.В. Власевская

Приказ № 742-09

от « 05 » 06 2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«На волне»

Направленность: Физкультурно-оздоровительная

Срок реализации: 1 год

Ф.И.О. педагога – составителя программы:

Торсунова Марина Игоревна,

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.....	7
3. Комплекс организационно-педагогических условий	
3.1 Учебный план.....	8
3.2 Календарный учебный график.....	8
3.3. Учебно-тематический план	9
3.4 Оценочные материалы.....	9
3.5 Список литературы	13
4. Иные компоненты	
4.1 Календарно-тематическое планирование на год.....	11

1. Пояснительная записка

На занятиях по плаванию осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение навыком плавания.

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

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

Цель программы дополнительного образования:

- Обучение плаванию как жизненно необходимому умению.

Задачи программы дополнительного образования:

Оздоровительные задачи:

- Укрепить здоровье ребенка.
- Совершенствовать опорно –двигательный аппарат.
- Формировать правильную осанку.

Образовательные задачи:

- Формировать двигательные умения и навыки.
- Формировать знание о видах и способах плавания и собственном теле.

Воспитательные задачи:

- Воспитывать двигательную культуру.
- Воспитывать нравственно волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства, уверенность в себе.

Возраст обучающихся: 6-10 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.

Эта программа **отличается** от примерных и типовых программ по плаванию тем, что для комплектации групп не производится отбор детей по антропометрическим данным, плавучести и другим показателям пригодности к данному виду спорта.

2.Комплекс основных характеристик программы

2.1 Объем программы:

один год обучения, 144 часов

Теоретическая подготовка (количество часов – 12):

- техника безопасности (количество часов – 1);
- гигиена, закаливание, способы самоконтроля, особенности питания (количество часов – 2);
- инвентарь и его назначение (количество часов – 3);
- история развития плавания на Олимпийских играх (количество часов – 3);
- основы техники спортивного плавания - (количество часов – 3).

Практическая подготовка (количество часов – 132 часа):

- общая и специальная физическая подготовка, разминка (количество часов – 44 часа);
- техническая подготовка (количество часов – 44 часа);
- тактическая подготовка (количество часов – 44 часа).

Содержание программы:

1. Вводное занятие.

Правила техники безопасности на воде, в душевых, в бассейне. Предупреждение травматизма на занятиях по плаванию. Личная гигиена, уход за телом. Значение солнца, воздуха, воды для закаливания. Значение закаливания для повышения работоспособности и сопротивления организма к простудным заболеваниям. Проверка плавательной подготовленности.

2. Упражнения для освоения с водой.

Очень важно в начальный период обучению плаванию сделать акцент на выполнение таких упражнений, которые будут предупреждать возможность появления у новичков негативных ощущений, связанных с воздействием водной среды, чувства страха, водобоязни, поэтому обучение плаванию начинается с освоения занимающимися водной среды.

Упражнения на ознакомление со свойствами воды.

Эти упражнения помогают занимающимся научиться опираться на воду, как о плотный предмет и отталкиваться от неё основными гребущими поверхностями (ладонью, предплечьем, стопой, голенью), что необходимо им для эффективного выполнения гребковых движений:

- погружение в воду и открытие глаз в воде – упражнения помогают преодолеть страх перед водой, научиться ориентироваться в воде, почувствовать выталкивающую и подъёмную силу воды;

- всплытие на поверхность и лежание на воде – упражнения выполняются для освоения с непривычным состоянием, невесомости, помогают научиться сохранять равновесие тела в горизонтальном положении на груди и спине;

- выдохи в воду – упражнения на умение задержать дыхание на вдохе, передвигаться в воде с произвольным дыханием и выполнять выдохи в воду является основой для ритмичного дыхания при плавании;

- скольжение – выполнение скольжений на груди и спине помогают освоить горизонтальное безопорное положение, научиться принимать обтекаемое положение тела, максимально продвигаться вперед с помощью гребковых движений ногами и руками.

3. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

В практике сформировано 4 разновидности спортивных способов плавания, которые характеризуются внешне как попеременной работой рук и ног – кроль на груди и на спине, так и одновременной – брасс и баттерфляй (дельфин).

- движения руками, всеми способами плавания (в движении шагом, в скольжении);

- движения ногами всеми способами плавания (держась руками за бортик, с плавательной доской, в скольжении);

- согласование движений ногами и руками (на задержке дыхания);

- согласование движений ногами и руками с дыханием;

- изучение облегченных способов плавания (ноги дельфин + руки брасс, ноги кроль + руки брасс и т. д.);

- плавание при мощи ног, рук и в полной координации с задержкой дыхания;

- плавание отрезков до 12,5 метров в полной координации.

4. Упражнения для совершенствования техники плавания.

Совершенствование техники плавания осуществляется в постоянно изменяющихся условиях для выполнения движений:

- плавание в облегченных и усложнённых условиях;

- плавание по элементам и в полной координации;

- проплывание серий коротких отрезков (12,5 м);

- проплывание серий отрезков при помощи ног или рук (с плавательной доской или без неё) в чередовании с плаванием в полной координации;

- проплывание серий отрезков в полной координации с задержкой дыхания;

- проплывание серий отрезков в полной координации и дыханием через несколько циклов с чередованием с плаванием в полной координации;

- проплывание серий отрезков кролем (брассом) на спине в чередовании с плаванием кролем (брассом) на груди;

- проплывание серий отрезков при помощи ног в чередовании с плаванием при помощи рук (с поддержкой между ногами);

Основное внимание уделяется целостному выполнению изучаемого способа плавания.

5. Упражнения для изучения поворотов.

Обучение технике выполнения поворотов с 1-3 шагов от бортика, а так же с подплыванием.

6. 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.

7. Итоговое занятие.

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

2.2 Планируемые результаты

Будут уметь:

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

Будут знать:

- 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. Вводное занятие.	2
2. Упражнения для освоения с водой.	32
3. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.	42
4. Упражнения для совершенствования избранного способа плавания.	36
5. Упражнения для изучения поворотов.	20
6. Зачетное занятие.	10
7. Итоговое занятие.	2
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-Тематическое планирование

Наименование разделов	всего	теория	практика
1. Вводное занятие.	2	1	1
2. Упражнения для освоения с водой.	32	4	28
3. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.	42	4	38
4. Упражнения для совершенствования избранного способа плавания.	36	12	24
5. Упражнения для изучения поворотов.	20	4	16
6. Зачетное занятие.	10	2	8
7. Итоговое занятие.	2	1	1
8. Итого:	144	12	58

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 ребёнком при проплывании определенной дистанции любым избранным способом (видом) плавания.

- Итоговое занятие.

Проплывание любым избранным способом плаванья. Подведение итогов обучения плаванью за год. Рекомендации для дальнейшего прохождения курса по обучению или совершенствованию плаванья.

4. Иные компоненты

4.1 Календарно-тематическое планирование на год

	Название разделов, тем	1 группа 2 группа	3 группа 4 группа
1.	Техника безопасности. Правила поведения в бассейне.	06.09.21	03.09.21
2.	Техника безопасности. Правила поведения в бассейне.	09.09.21	07.09.21
3.	Повторить ранне –изученные дыхательные упражнения на воде и под водой.	13.09.21	10.09.21
4.	Повторить ранне –изученные дыхательные упражнения на воде и под водой.	16.09.21	14.09.21
5.	Закрепление навыка лежания и скольжения на груди.	20.09.21	17.09.21
6.	Закрепление навыка лежания и скольжения на груди.	23.09.21	21.09.21
7.	Закрепление навыка скольжения (на груди, на спине, на боку).	27.09.21	24.09.21
8.	Закрепление навыка скольжения (на груди, на спине, на боку).	30.09.21	28.09.21
9.	Разучивание комплекса упражнений на суше	04.10.21	01.10.21
10.	Разучивание комплекса упражнений на суше	07.10.21	05.10.21
11.	Погружение в воду. Выдох в воду. Всплывание поплавком.	11.10.21	08.10.21
12.	Закрепление навыка плавания способом на боку.	14.10.21	12.10.21
13.	Погружение в воду. Выдох в воду. Всплывание поплавком.	18.10.21	15.10.21
14.	Закрепление навыка плавания способом на боку.	21.10.21	19.10.21
15.	Закрепление навыка скольжения с поворотом относительно продольной оси	25.10.21	22.10.21
16.	Плавание кролем с доской, выдохи в воду с поворотом головы на вдох.	28.10.21	26.10.21
17.	Закрепление навыка скольжения с поворотом относительно продольной оси	01.11.21	29.10.21
18.	Плавание кролем с доской, выдохи в воду с поворотом головы на вдох.	08.11.21	02.11.21
19.	Закрепление техники кроля на спине в полной координации	11.11.21	05.11.21
20.	Совершенствовать технику выполнения скольжения на груди, спине.	15.11.21	09.11.21
21.	Закрепление техники кроля на спине в полной координации	18.11.21	12.11.21
22.	Совершенствовать технику выполнения скольжения на груди, спине.	22.11.21	16.11.21
23.	Закрепление навыка плавания способом «кроль на груди». Скольжение на груди с движениями ног.	25.11.21	19.11.21
24.	Плавание кролем с доской, выдохи в воду с поворотом головы на вдох.	29.11.21	23.11.21
25.	Закрепление навыка плавания способом «кроль на груди». Скольжение на груди с движениями ног.	02.12.21	26.11.21

26.	Плавание кролем с доской, выдохи в воду с поворотом головы на вдох.	06.12.21	30.11.21
27.	Закрепление техники кроля на спине в полной координации	09.12.21	03.12.21
28.	Совершенствовать технику выполнения скольжения на груди, спине.	13.12.21	07.12.21
29.	Закрепление техники кроля на спине в полной координации	16.12.21	10.12.21
30.	Совершенствовать технику выполнения скольжения на груди, спине.	20.12.21	14.12.21
31.	Закрепить навык дыхания в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем.	23.12.21	17.12.21
32.	Плавание кролем с доской, выдохи в воду с поворотом головы на вдох.	27.12.21	21.12.21
33.	Закрепить навык дыхания в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем.	30.12.21	24.12.21
34.	Плавание кролем с доской, выдохи в воду с поворотом головы на вдох.	10.01.22	28.12.21
35.	Закрепить навык дыхания в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем.	13.01.22	11.01.22
36.	Обучение комплексу упражнений на суше.	17.01.22	14.01.22
37.	Закрепить навык дыхания в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем.	20.01.22	18.01.22
38.	Обучение комплексу упражнений на суше.	24.01.22	21.01.22
39.	Совершенствовать технику плавания кролем на груди в полной координации	27.01.22	25.01.22
40.	Закрепление навыка плавания способом «кроль на груди». Скольжение на груди с движениями ног.	31.01.22	28.01.22
41.	Плавание кролем с полной координацией движений, по эл-там и со связкой эл-тов.	03.02.22	01.02.22
42.	Закрепление техники кроля на спине в полной координации	07.02.22	04.02.22
43.	Плавание кролем с доской, выдохи в воду с поворотом головы на вдох.	10.02.22	08.02.22
44.	Закрепление навыка плавания способом «кроль на груди». Скольжение на груди с движениями ног.	14.02.22	11.02.22
45.	Закрепить навык дыхания в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем.	17.02.22	15.02.22
46.	Плавание кролем с доской, выдохи в воду с поворотом головы на вдох.	21.02.22	18.02.22
47.	Закрепление техники кроля на спине в полной координации	24.02.22	22.02.22
48.	Закрепление техники учебных поворотов	28.02.22	25.02.22
49.	Обучение комплексу упражнений на суше.	03.03.22	01.03.22
50.	Закрепление техники движений руками в кроле на спине с различными связками эл-тов	07.03.22	04.03.22
51.	Обучение комплексу упражнений на суше.	10.03.22	11.03.22

52	Закрепление техники движений руками в кроле на спине с различными связками эл-тов	14.03.22	15.03.22
53	Закрепление техники движений руками в кроле на спине с различными связками эл-тов	17.03.22	18.03.22
54	Совершенствование плавания способом «кроль на спине» с помощью ног и рук.	21.03.22	22.03.22
55	Закрепление техники движений руками в кроле на спине с различными связками эл-тов	24.03.22	25.03.22
56	Совершенствование плавания способом «кроль на спине» с помощью ног и рук.	28.03.22	29.03.22
57	Закрепление движений ногами, как при плавании дельфином, в скольжении на груди.	31.03.22	01.04.22
58	Закрепление техники учебных поворотов	04.04.22	05.04.22
59	Закрепление движений ногами, как при плавании дельфином, в скольжении на груди.	07.04.22	08.04.22
60	Закрепление техники учебных поворотов	11.04.22	12.04.22
61	Закрепление движений ногами, как при плавании дельфином, в скольжении на груди.	14.04.22	15.04.22
62	Плавание с помощью ног и гребков одной рукой с различными положениями другой руки.	18.04.22	19.04.22
63	Закрепление движений ногами, как при плавании дельфином, в скольжении на груди.	21.04.22	22.04.22
64	Плавание с помощью ног и гребков одной рукой с различными положениями другой руки.	25.04.22	26.04.22
65	Закрепление навыка плавания с помощью движений ногами дельфином.	28.04.22	29.04.22
66	Совершенствование умения выполнять учебные повороты	02.05.22	03.05.22
67	Закрепление навыка плавания с помощью движений ногами дельфином.	05.05.22	06.05.22
68	Совершенствование умения выполнять учебные повороты	12.05.22	13.05.22
69	Совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине	16.05.22	17.05.22
70	Совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине	19.05.22	20.05.22
71	Совершенствование навыка плавания с помощью движений ногами дельфином.	23.05.22	24.05.22
72	Контрольный.	26.05.22	27.05.22

3.5 Список литературы

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 2001.
2. Буюе Х. "Тесты в спортивной практике". М.-Берлин ФиС 2002г.
3. Буйлин Ю.Ф. Курамшин Ю.Ф. "Теоретическая подготовка юных спортсменов" М. ФиС 2001г.
4. Вайцеховский С.М. "Книга тренера". М. ФиС 2000г.
5. Викулов А.Д. Плавание. – М.: Владос-пресс, 2003.
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.
11. Кубаткин В.П. "Тестирование спортивной работоспособности" Моск. областной гос. Институт физическ. культ. 1993г.
12. Матвеев Л.П. Новиков А.Д. "Теория и методика физического воспитания" М.Ф и С1989г.
13. Матвеев Л.П. "Основы спортивной тренировки". М.ФиС 1987г.
14. Медведев А.А. "Многолетнее планирование тренировки". М.ФиС 1991г.
15. Плавание. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. А.А.Кашкин, О.И.Попов, В.В.Смирнов. М.ФиС 2009г.
16. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2003.
17. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ, под общ. ред. Л.П.Макаренко. – М., 1983.
18. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва, под общ. ред. А.В.Козлова. – М., 1993.
19. Разводовский В.С. Андреева С.К. "Пути повышения спортивной работоспособности". М.ДОСААФ 1992г.
20. Филин В.П. Фомин Н.А. "Основы юношеского спорта". М. ФиС 1990г.
21. Фомин Н.А. "Нормирование тренировочных нагрузок". М. ФиС 1994г.
22. Педролетти М. "Основы плавания" Ростов-на-дону Феникс 2006г.