муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Нижнекундрюченская средняя общеобразовательная школа

«ОДОБРЕНА» «УТВЕРЖДАЮ»

**На заседании Заместитель директора по УР**

**Педагогического совета МБОУ НКСОШ**

Протокол № 1 от «30» августа 2024 г. \_\_\_\_\_\_\_Сухорукова Е.В.

Приказ № 164 «30» августа 2024г.

дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)

ПРОГРАММА

**ДЕТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ**

**«Плавание»**

**Срок реализации программы – 1 год**

**(36 часов)**

**Возраст обучающихся – 11 – 17 лет**

**(актуализирована на 2024– 2025 учебный год)**

Разработчик –

Андрианов Павел Владимирович

педагог дополнительного образования

ст. Нижнекундрюченская

2024 г.

**Оглавление**

1. Пояснительная записка 3-6
2. Учебно - тематический план 7
3. Содержание программы 8
4. Календарно-тематическое планирование 9- 10
5. Методическое обеспечение программы 11
6. Список литературы 12
7. Пояснительная записка.

Программа «Плавание» составлена в соответствии с требованиями следующих **нормативно – правовых документов:**

- Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

- Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р);

- Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ НКСОШ, утвержденного приказом № 141 от «31» августа 2021г.;

- Положения об организации дополнительного образования обучающихся в МБОУ НКСОШ, утвержденное приказом № 134 от 30 августа 2018г.;

-Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 19.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242);

- Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда России от 05.05.2018 № 298н).

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Вид программы** – модифицированная.

**Форма организации содержания и процесса педагогической деятельности** - интегрированная.

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы помогать создавать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

В программу включено знакомство с подвижной игрой баскетбол. Игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

**Адресат программы** - Данная программа предназначена для учащихся возраста от 11 до 17 лет.

**Объем программы:** 36 часов.

**Срок освоения программы –** 1 год.

**Режим занятий:** Занятия проводятся во второй половине дня, 1 раз в неделю. Время занятий – 40 минут. Место проведения – бассейн, классная комната. Соревнования проходят в бассейне. Конкурсы, беседы в кабинете в спортивном зале.

**Основная идея программы**: реализация программы обучения плаванию в школе на всех уровнях процесса обучения, создание условий для самореализации личности ребенка в спортивной, социальной и творческой сферах.

**Программа преследует следующую цель**: формирование здорового образа жизни у учащихся школы, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом в целом и к плаванию в частности, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

**Программа решает следующие задачи.**

* Выработать у учащихся положительный интерес к занятиям плаванием.
* Овладеть жизненно необходимыми навыками плавания.
* Обучать и совершенствовать технику основных стилей спортивного плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс).
* Укреплять здоровье учащихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность
* Прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спортивного плавания.
* Развивать и совершенствовать физические качества.
* Воспитывать высокие нравственные качества: чувство коллективизма, взаимопомощи.

**Ожидаемый результат.**

* Овладение учащимися навыков основных способов плавания, привлечение к систематическим занятиям плавания детей.
* Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности детей.
* Овладения навыками здорового образа жизни детьми, активное участие в общественной жизни.

В каждой четверти и конце года результаты обучения детей оцениваются учителем на контрольных уроках.

Плавание – один из тех видов спорта, который разносторонне влияет на гармоническое развитие организма человека. Навыки плавания жизненно необходимы и детям, и взрослым в их повседневной жизни.

Не менее важно и оздоровительное значение плавания. Правильно организованные занятия плаванием разносторонне развивают человека, способствуют формированию силы, выносливости, ловкости, быстроты и других качеств.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на физическое развитие человека, особенно в детском возрасте. Известно, что в воде тело человека находится во взвешенном состоянии. Относительная невесомость тела, горизонтальное положение в воде раскрепощают опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию различных систем организма, облегчают деятельность внутренних органов. К тому же вода, очищая кожу, улучшает кожное дыхание.

При правильном проведении занятий у детей повышаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, укрепляется дыхательная мускулатура, увеличивается жизненная емкость легких. Плавание положительно влияет также на состояние центральной нервной системы.

Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень полезно и детям с ослабленным здоровьем.

**Методика реализации программы**

Программа ориентирована на плавательную подготовку учащихся школы.

Основная форма организации занятий плаванием – урок. Уроки проводятся так же, как и по другим дисциплинам, с использованием фронтального, группового, поточного и других методов, но с учетом специфических условий. Выбор зависит от поставленных задач, подготовки учащихся, их количества в группе (классе), от бассейна, отведенного для занятий.

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи.

К предстоящей учебной работе учителю необходимо психологически подготовить учеников, учитывая их интересы и запросы, стимулируя и мотивируя их деятельность.

**Урок состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.**

Вводная часть проводится на суше и включает объяснение задач, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. Выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление на суше с теми элементами техники движений, которые дети затем будут делать в воде. Все это создает благоприятные условия для функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает учеников к выполнению задач основной части урока.

В основной части урока решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

В заключительной части необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце урока дети спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения. Заканчивается урок подведением итогов, заданием на дом посильных упражнений и организованным уходом.

При обучении школьников, особенно младших классов, большое внимание следует уделять играм в воде. Правильно подобранные игры помогут детям, не умеющим плавать, быстрее освоиться с водой, а плавающим – с успехом закрепить пройденное. На занятиях с не умеющими плавать играм в воде отводится значительное место.

Игры в воде можно условно разделить на игры для освоения с водой и игры, способствующие изучению плавательных движений; совершенствование в технике.

Изучение техники спортивных способов плавания проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается раздельно в следующем порядке:

* Положение тела.
* Дыхание.
* Движения ногами.
* Движения руками.
* Общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

* ознакомление с движением на суше. - Проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;
* изучение движений в воде с неподвижной опорой. - При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;
* изучение движений в воде с подвижной опорой. - При изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;
* изучение движений в воде без опоры. - Все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

* движения ногами с дыханием;
* движения руками с дыханием;
* движения ногами и руками с дыханием;
* плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на начальном этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом - насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания рекомендуется метод целостного выполнения техники. С этой целью применяются следующие варианты плавания:

* поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);
* проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
* в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

* разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;
* умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;
* формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

* сознательности и активности;
* наглядности;
* доступности и индивидуальности;
* систематичности и постепенности в повышении требований.

**2.Учебно-тематический план:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Занятия по тематике | Количество часов | | |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | Теоретические |  |  | | Практические | Всего |
| 1 | Инструктаж по ТБ на уроках плавания. Правила поведения в бассейне и в раздевалках. | 1 | - | 1 |
| 2 | Плавание кролем на груди, кроль на спине. Проплывание указанных отрезков. Скольжение на груди и на спине. | - | 2 | 2 |
| 3 | Игры в воде. | - | 3 | 3 |
| 4 | Скольжение и дыхание в брассе. Движения ног в брассе. | - | 2 | 2 |
| 5 | Скольжение и дыхание в брассе. Движения ног в брассе (со вспомогательными средствами). | - | 3 | 3 |
| 6 | Изучение движений рук в брассе. | - | 2 | 2 |
| 7 | Согласование движений рук с дыханием в брассе. | - | 2 | 2 |
| 8 | Согласование движений рук с дыханием в брассе (со вспомогательными средствами). | - | 2 | 2 |
| 9 | Скольжение и дыхание в брассе. Движения рук в брассе (со вспомогательными средствами). | - | 2 | 2 |
| 10 | Согласование работы рук и ног в брассе (со вспомогательными средствами). Проплывание коротких отрезков. | - | 3 | 3 |
| 11 | Согласование работы рук и ног в брассе. Проплывание коротких отрезков. | - | 3 | 3 |
| 12 | Свободное плавание брассом. Проплывание обозначенных отрезков. | - | 4 | 4 |
| 13 | Игры в воде. | - | 2 | 2 |
| 14 | Свободное плавание кролем на груди, спине, брассом. | - | 3 | 3 |
| 15 | Проплывание дистанций. Игры в воде. | - | 2 | 2 |
|  | ИТОГО | 1 | 35 | 36 |

**3.Содержание программы**

**Содержание занятий плавания для учащихся**

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

**Основные задачи подготовки:**

* укрепление здоровья и закаливание;
* овладение жизненно необходимым навыком плавания;
* обучение основам техники кроль на груди, кроль на спине и широкому кругу двигательных навыков;
* развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
* воспитание морально-этических и волевых качеств.

**Теория**

Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Личная гигиена. Оздоровительное плавание. Влияние физических упражнений на организм человека. Спортивный инвентарь.

**Практика**

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди: стоя на месте и в сочетании с ходьбой, стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой.

Техника плавание кролем на груди. Движения ног: сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна; то же с выполнением выхода в воду. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох. Скольжение с доской, без доски, с движением ног. Гребковые движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, без работы ног, с работой ног. Согласование движений рук с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног. Скольжение на груди с движением рук. Проплывание отрезков с задержкой дыхания. Плавание с дыханием через 2 гребка, через 3 гребка. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой: с различными положениями другой руки, вдох в сторону прижатой руки. Плавание в полной координации.

Техника плавание кролем на спине. Скольжение на спине. Скольжение с последующим движением ног; то же с движением рук. плавание с помощью только ног, то же с помощью только рук. Проплывание отрезков в полной координации. Старт из воды.

Для совершенствования техники плавания повторное проплывание отрезков 2–8 раз по 10–12 метров.

Игры: “Кто быстрее?”, “Волны на море”, “Караси и щуки”, “Насос”, “Пятнашки с поплавками”, “Цапля и лягушки”.

**4.Календарно-тематическое планирование:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название разделов и тем программы** | **Кол-во часов** | **Дата** |
| 1 | Инструктаж по ТБ на уроках плавания. Правила поведения в бассейне и в раздевалках. | 1 | 06.09 |
| 2 | Плавание кролем на груди, кроль на спине. Проплывание указанных отрезков. Скольжение на груди и на спине. | 1 | 13.09 |
| 3 | Плавание кролем на груди, кроль на спине. Проплывание указанных отрезков. Скольжение на груди и на спине. | 1 | 20.09 |
| 4 | Игры в воде. | 1 | 27.09 |
| 5 | Игры в воде. | 1 | 04.10 |
| 6 | Скольжение и дыхание в брассе. Движения ног в брассе. | 1 | 11.10 |
| 7 | Скольжение и дыхание в брассе. Движения ног в брассе. | 1 | 18.10 |
| 8 | Скольжение и дыхание в брассе. Движения ног в брассе (со вспомогательными средствами). | 1 | 25.10 |
| 9 | Скольжение и дыхание в брассе. Движения ног в брассе (со вспомогательными средствами). | 1 | 01.11 |
| 10 | Скольжение и дыхание в брассе. Движения ног в брассе (со вспомогательными средствами). | 1 | 08.11 |
| 11 | Изучение движений рук в брассе. | 1 | 15.11 |
| 12 | Изучение движений рук в брассе. | 1 | 22.11 |
| 13 | Согласование движений рук с дыханием в брассе. | 1 | 29.11 |
| 14 | Согласование движений рук с дыханием в брассе. | 1 | 06.12 |
| 15 | Согласование движений рук с дыханием в брассе (со вспомогательными средствами). | 1 | 13.12 |
| 16 | Согласование движений рук с дыханием в брассе (со вспомогательными средствами). | 1 | 20.12 |
| 17 | Скольжение и дыхание в брассе. Движения рук в брассе (со вспомогательными средствами). | 1 | 27.12 |
| 18 | Скольжение и дыхание в брассе. Движения рук в брассе (со вспомогательными средствами). | 1 | 03.01 |
| 19 | Согласование работы рук и ног в брассе (со вспомогательными средствами). Проплывание коротких отрезков. | 1 | 10.01 |
| 20 | Согласование работы рук и ног в брассе (со вспомогательными средствами). Проплывание коротких отрезков. | 1 | 17.01 |
| 21 | Согласование работы рук и ног в брассе (со вспомогательными средствами). Проплывание коротких отрезков. | 1 | 24.01 |
| 22 | Согласование работы рук и ног в брассе. Проплывание коротких отрезков. | 1 | 31.01 |
| 23 | Согласование работы рук и ног в брассе. Проплывание коротких отрезков. | 1 | 07.02 |
| 24 | Согласование работы рук и ног в брассе. Проплывание коротких отрезков. | 1 | 14.02 |
| 25 | Свободное плавание брассом. Проплывание обозначенных отрезков. | 1 | 21.02 |
| 26 | Свободное плавание брассом. Проплывание обозначенных отрезков. | 1 | 28.02 |
| 27 | Свободное плавание брассом. Проплывание обозначенных отрезков. | 1 | 07.03 |
| 28 | Свободное плавание брассом. Проплывание обозначенных отрезков. | 1 | 14.03 |
| 29 | Игры в воде. | 1 | 21.03 |
| 30 | Игры в воде. | 1 | 28.03 |
| 31 | Свободное плавание кролем на груди, спине, брассом. | 1 | 04.04 |
| 32 | Свободное плавание кролем на груди, спине, брассом. | 1 | 11.04 |
| 33 | Свободное плавание кролем на груди, спине, брассом. | 1 | 18.04 |
| 34 | Проплывание дистанций. Игры в воде. | 1 | 25.04 |
| 35 | Проплывание дистанций. Игры в воде. | 1 | 16.05 |
| 36 | Итоговое занятие. Подведение итогов. | 1 | 23.05 |
|  | ИТОГО: | 36 |  |

**5.Методическое обеспечение программы:**

**-** *дидактические средства* - авторские разработки, слайд - лекции, методические материалы, Интернет- ресурсы;

- *материально-технические средства*:

-Помещение: спортивная площадка.

-Перечень оборудования и ТСО: компьютер, проектор, экран, мультимедийный материал.

*- рекомендации по реализации программы*: занятия нацелены на формирование у школьников устойчивого интереса к спортивной деятельности.

Значительное количество занятий направлено на практическую деятельность, совместную деятельность обучающихся, педагога и родителей.

- *информационные платформы для реализации дистанционного* *обучениия:* WhatsApp, Zoom; мобильная связь.

**6. Список литературы:**

**6.1. Используемая педагогом литература.**

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.  [http://school-collection.edu.ru](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject%5b%5d=38)
2. Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта: http://sportlaws.infosport.ru
3. Сообщество педагогов на портале «Сеть творческих учителей»<http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com>
4. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс».[http://www.openclass.ru](http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0)
5. Журнал «Теория и практика физической культуры». <http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index>.
6. Воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования, Российской Государственной Академии Физической Культуры. <http://www.infosport.ru/press/fkvot>
7. Типовая сквозная программа “Юный пловец” А. Никулин, Е. Никулина 2006 г.
8. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
9. Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
10. Плавание: Учебник/под ред. В.Н.Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000

**6.2. Рекомендуемая литература для детей и родителей.**

1. Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <http://festival.1september.ru/>, .<https://ds04.infourok.ru>

2. Газета "Здоровье детей" http://zdd.1september.ru/

3. Журнал «Культура здоровой жизни» http://kzg.narod.ru/

4. Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index/>

5. Рефераты на спортивную тематику. <http://www.sportreferats.narod.ru/>

6. Ю. Д. Железняк В.А. Кудянский «Волейбол у истоков мастерства» Изд. ГРАНД Москва.

**7. Список интернет – ресурсов:**

1. <http://nsportal.ru/>

2. Конспекты по занятиям неправленым на обучение технических приемов и развитие физических качеств.

**Лист корректировки программы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Название темы | Дата проведения по плану | Причина корректировки | Корректирую  щие мероприятия | Дата проведения по факту |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |