

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Репенская средняя общеобразовательная школа»
Алексеевского городского округа

«Рассмотрено»
Руководитель ШМО
классных руководителей
Т.Т. Бурцева Бурцева Т.Т.
Протокол № 5 от
« » 2021г.

«Согласовано»
Заместитель директора по ВР
МБОУ «Репенская СОШ»
Л.П. Цуканова Цуканова Л.П.
«24» 06 2021г.

«Утверждаю»
Директор
МБОУ «Репенская СОШ»
С.П. Локтева Локтева С. П.
Приказ №
от « » 2021г.



Дополнительная образовательная
общеразвивающая программа
дополнительного образования детей
«Плаванье»

Направление: физкультурно - спортивное
Руководитель: учитель физической культуры
Жашков Олег Сергеевич
Возраст воспитанников: 12-13 лет
Срок реализации программы: 1 год

«Принято»
на заседании педагогического совета школы
Протокол № 20 от «24» 06 2021г.

Пояснительная записка

Рабочая программа «Плавание» спортивно-оздоровительного направления составлена на основе сборника примерных программ внеурочной деятельности под редакцией В. А. Горского «Плавание» в соответствии с требованиями:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (вместе с «СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы...») (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 N33660).
- Образовательной программы дополнительного образования МБОУ «Репенская СОШ»;
- Положения о Рабочей программе дополнительного образования.

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. Особое место будет уделено формированию положительного отношения к труду, как ценности в жизни и знакомству с рядом профессий, связанных с предметом.

Цель: формирование здорового образа жизни у учащихся, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом в целом и к плаванию в частности, закрепления у детей интереса к водным видам спорта.

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.

Программа решает следующие задачи.

1. Выработать у учащихся положительный интерес к занятиям плаванием.
2. Овладеть жизненно необходимыми навыками плавания.
3. Обучать и совершенствовать технику основных стилей спортивного плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй).
4. Укреплять здоровье учащихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность
5. Прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спортивного плавания.
6. Развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на высоком уровне на протяжении всех лет обучения в школе.
7. Воспитывать высокие нравственные качества: чувство коллективизма, взаимопомощи, любовь к Родине.

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, закаляют организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень полезно и детям с ослабленным здоровьем.

Методы и средства обучения

- практический;

- наглядный;
- словесный.

Общая характеристика программы

Плавание представляет собой циклические движения руками и ногами с четко согласованным ритмом дыхания и равномерным участием больших групп мышц. Плавание – олимпийский вид спорта, включенный в программу практически всех спартакиад.

Место предмета в учебном плане

Данная программа рассчитана на 1 учебный год, в расчете проведения 1 занятия в неделю и 34 часов в год. Занятия проводятся с учащимися 7 класса. А также предусмотрено проведение промежуточной и итоговой аттестации.

Промежуточная аттестация проводится в конце первого полугодия в форме «составления памятки по оказанию первой медицинской помощи»

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года в форме составления проекта «Связь плавания с профессией «спасатель».

Занятия кружковой деятельности проводятся в отличной форме от занятий, но по учебным предметам.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов
1	Инструктаж по ТБ и правила поведения на воде, теоретические сведения о способах плавания	На каждом уроке.
2	Изучение спортивного стиля плавания «Кроль на груди»	6 ч
3	Изучение спортивного стиля плавания «Кроль на спине»	7ч
4	Изучение спортивного стиля плавания «Брасс»	9 ч
5	Изучение спортивного стиля плавания «Баттерфляй»	6 ч
6	Эстафетное и Комплексное плавание	5 ч
Итого:		34 ч

Требования к уровню подготовки обучающихся

Учащиеся должны уметь:

- проплывать дистанцию 50 метров изученными способами;
- проплывать дистанцию 200-300м метров без учета времени;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- соблюдать правила техники безопасности при занятиями плаванием;
- осуществлять судейство школьных соревнований по плаванию;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

При плавании кролем на груди и кролем на спине, плаванием способом брасс и баттерфляй показывать правильную технику в согласовании работы рук, ног и дыхания.

Основное содержание учебного курса

Раздел 1. Введение в образовательную программу кружка (1 ч.)

Инструктаж по ТБ на занятиях плаванием.

Раздел 2. Изучение спортивного стиля плавания «Кроль на груди» (6 ч.)

Проплывание отрезков кролем на груди с доской и без доски. Работа ног кролем на груди с доской и без доски. Обучение технике поворотов. Упражнения для согласования работы рук и ног с дыханием при плавании способом кроль на груди. Изучение упражнений выдохов в воду при погружении, подряд несколько вдохов и выдохов. Плавание кролем на груди на развитие выносливости.

Раздел 3. Изучение спортивного стиля плавания «Кроль на спине» (7 ч.)

Инструктаж по ТБ на занятиях плавания кролем на спине. Изучение спортивного стиля плавания кролем на спине. Плавание кролем на спине с доской и без доски. Изучение эстафетного плавания способом кроль на спине. Проплывание отрезков 25 м способом плавания кроль на спине. Эстафетное плавание способом кроль на спине. Проплывание отрезков кролем на спине до 300 м для развития выносливости.

Раздел 4. Изучение спортивного стиля плавания «Брасс» (9 ч.)

Инструктаж по ТБ на занятиях плавания брассом. ОРУ на суше-имитация работы рук и ног в брассе. Плавание способом брасс. Промежуточная аттестация в форме составления памятки по оказанию первой медицинской помощи. Согласование техники работы рук и ног при плавании способом брасс. Согласование техники работы рук и ног с дыханием при плавании способом брасс. Проплывание отрезков до 100 м способом брасс. Изучение эстафетного плавания способом брасс. Обучение технике поворотов. Эстафетное плавание способом брасс.

Раздел 5. Изучение спортивного стиля плавания «Баттерфляй» (6 ч.)

Инструктаж по ТБ на занятиях плавания способом баттерфляй. Изучение техники работы ног способом баттерфляй на суше. Проплывание отрезков способом баттерфляй. Изучение техники работы рук способом баттерфляй на суше и на воде. Изучение техники работы рук и ног способом баттерфляй в сочетании с дыханием. Плавание способом баттерфляй на отрезках от 25 м.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Наличие	Обеспеченность
1	Доски плавательные	10 шт	100%
2	Круги для плавания	10 шт	100%
3	Веревка с поплавками	3 шт	100%
4	Скамейки	2 шт	100%

Тематическое планирование с определением основных видов программы дополнительного образования деятельности обучающихся

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		Форма работы	Воспитательный компонент	
		план	факт			
Раздел 1. Введение в образовательную программу кружка (1 ч.)						
1	Инструктаж по ТБ на занятиях плаванием.				Патриотическое воспитание: — ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни со- временного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке. Гражданское воспитание: — представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных,	
Раздел 2. Изучение спортивного стиля плавания «Кроль на груди» (6 ч.)						
2	Проплывание отрезков кролем на груди с доской и без доски					
3	Работа ног кролем на груди с доской и без доски					
4	Обучение технике поворотов					
5	Упражнения для согласования работы рук и ног с дыханием при плавании способом кроль на груди					
6	Изучение упражнений выдохов в воду при погружении, подряд несколько вдохов и выдохов					
7	Плавание кролем на груди на развитие выносливости					
Раздел 3. Изучение спортивного стиля плавания «Кроль на спине» (7 ч.)						
8	Инструктаж по ТБ на занятиях плавания кролем на спине					

9	Изучение спортивного стиля плавания кролем на спине				<p>познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов,</p> <p>стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;</p> <p>оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.</p> <p>Ценности научного познания:</p> <ul style="list-style-type: none"> — знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции; — познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физическо-го развития и физического совершенствования; — познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; — интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем. <p>Формирование культуры здоровья:</p> <ul style="list-style-type: none"> — осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом. <p>Экологическое воспитание:</p> <ul style="list-style-type: none"> — экологически целесообразное отношение к
10	Плавание кролем на спине с доской и без доски				
11	Изучение эстафетного плавания способом кроль на спине				
12	Проплывание отрезков 25 м способом плавания кроль на спине				
13	Эстафетное плавание способом кроль на спине				
14	Проплывание отрезков кролем на спине до 300 м для развития выносливости				
Раздел 4. Изучение спортивного стиля плавания «Брасс» (9 ч.)					
15	Инструктаж по ТБ на занятиях плавания брассом				
16	ОРУ на суше-имитация работы рук и ног в брассе				
17	Плавание способом брасс. <u>Промежуточная аттестация в форме составления памятки по оказанию первой медицинской помощи</u>				
18	Согласование техники работы рук и ног при плавании способом брасс				
19	Согласование техники работы рук и ног с дыханием при плавании способом брасс				
20	Проплывание отрезков до 100 м способом брасс				
21	Изучение эстафетного плавания способом брасс				
22	Обучение техники поворотов				
23	Эстафетное плавание способом брасс				
Раздел 5. Изучение спортивного стиля плавания «Баттерфляй» (6 ч.)					
24	Инструктаж по ТБ на занятиях плавания способом баттерфляй				
25	Изучение техники работы ног способом баттерфляй на суше				
26	Проплывание отрезков способом баттерфляй				
27	Изучение техники работы рук способом баттерфляй на суше и на воде				
28	Изучение техники работы рук и ног способом баттерфляй в сочетании с дыханием				
29	Плавание способом баттерфляй на отрезках от 25 м				
Раздел 5. Эстафетное и Комплексное плавание (6 ч.)					
30	Эстафетное плавание способом баттерфляй				
31	Эстафетное плавание способом кроль на груди и спине				

32	Комплексное плавание для развития выносливости				природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; — экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.
33	Эстафетное плавание способом брасс				
34	<u>Итоговая аттестация в форме составления проекта «Связь плавания с профессией «спасатель»</u>				

ПРОШНУРОВАНО, ПРОИЗМЕРОВАНО
И СКРЕПЛЕНО ПЕЧАТЬЮ

1 лист об

Директор МБОУ «Репенская СОШ» _____ С.Н. Локтева



