

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1 г. Нижнеудинск»

«Согласовано»
на Педагогическом совете
Протокол № 1
от «30» августа 2024 г.



«Утверждено»
Директор
Головина А.О.
Приказ № 123-од
от «31» августа 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности

«ПЛАВАНИЕ»

Срок реализации программы – 1 год
Возраст обучающихся – 15-17 лет

Составитель: Головин Е.А.,
педагог дополнительного образования

Нижнеудинск, 2024 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» физкультурно-спортивной направленности разработана в рамках реализации Национального проекта «Образование», Федерального проекта «Успех каждого ребенка», проекта «Школа возможностей», Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года в государственных бюджетных образовательных учреждениях, в поддержку общественного объединения Школьный спортивный клуб.

Уровень освоения программы	Показатели		Цель	Требования к результативности освоения программы
	Срок реализации	Объем программы (в год)		
Общекультурный	1 год	72 часа	Формирование оснция культуры плдля обучающихся созда благоприятных условий оздоровлендля закаливания и обеспечения всестороннего развития психофизических качеств.	- Освоение прогнозируемых результатов программы; - Презентация результатов на уровне образовательной организации

Программа разработана на основе следующих **нормативно-правовых документов**:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность,

электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к

обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

13. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).

14. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций».

Актуальность программы и педагогическая целесообразность: программа имеет важное значение как для здоровья, так и для безопасности жизни. Укрепление здоровья детей является важнейшей задачей для педагогов и родителей. Плавание по праву считается самым эффективным видом спорта, не имеющим конкурентов в оздоровительном воздействии на человеческий организм. Особенно сильное положительное воздействие плавание оказывает на сердечно – сосудистую и дыхательную системы, мышечный аппарат (мышцы рук, бедер, ягодиц, живота, плеч), суставы (бедра, руки, шеи), опорно-двигательный аппарат. Плавание оказывает положительное влияние на иммунную систему. Воздействие воды испытывает сердечно – сосудистая и дыхательная системы, что появляется величины ударного объема сердца, увеличение жизненной емкости легких. Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит, устраняет возбудимость и раздражительность. Занятие плаванием широко применяется в лечебной физкультуре и медицине при нарушении обмена веществ, сердечно-легочной недостаточности, контрактурах суставно-мышечного аппарата и др. Занятия плаванием не только укрепляют организм, но и влияют на воспитание в себе таких качеств, как настойчивость, упорство, сосредоточенность, уравновешенность.

Особая актуальность плавания состоит в том, что умение плавать – жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Так же, плавание прививает чувство коллективизма и поддержки товарища.

Цель программы: формирование основ культуры плавания обучающихся для создания благоприятных условий для оздоровления, закаливания и обеспечения всестороннего развития психофизических качеств.

Реализация данной цели предполагает решение следующих задач:

Обучающие:

- формирование знаний техники безопасности на воде;
- формирование умений без затруднений «держаться» на воде;
- формирование знаний основ плавания;
- обучение различным способам плавания.

Развивающие:

- развивать двигательную активность;
- способствовать развитию навыков самообслуживания и гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного аппарата;
- создать условия для спортивной самореализации ребенка.

Воспитательные:

- воспитывать навыки двигательной культуры;
- способствовать воспитанию нравственно-волевых качеств, смелости, настойчивости, чувства собственного достоинства;
- воспитывать коммуникативные качества личности, содействовать формированию культуры общения, доброжелательного отношения друг к другу, уважения к педагогу и своему коллективу.

Отличительной особенностью курса «Плавание» является ее направленность на развитие потребности ученика в активном движении в воде.

Программа включает в себя использование новых информационных технологий в образовательном процессе, что способствует лучшему усвоению практического материала – «взгляд на себя со стороны». Программа дает возможность каждому учащемуся приобрести жизненно важный навык – умение держаться на воде достаточное время без видимых усилий. Укрепить свой организм и развить физическую силу. Применение новых методических приемов при обучении и совершенствовании техники плавания. Влияние на эмоциональный фон и отношения учеников к плаванию за счет педагогических приемов.

Объем и срок реализации программы.

Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Плавание» – 1 год. Общее количество учебных часов за период обучения – 68 часов.

Режим занятий: 1 год обучения – 68 часов в год. Занятия проводятся два раз в неделю по одному академическому часу. Академический час равен 40 минутам.

Год обучения	Общее количество часов	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю
1 год	68	2	2

Условия реализации программы.

Приём учащихся на занятия по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Плавание» осуществляется на конкурсной основе. В объединение принимаются прошедшие конкурсный отбор учащиеся на основании заявления от родителей, не имеющие медицинских противопоказаний. Списочный состав групп формируется с учетом особенностей реализации программы. По норме наполняемости: на 1-м году обучения – не менее 15 человек.

Особенности организации образовательного процесса.

При реализации данной программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение с учетом требований Порядка применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. N 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 18 сентября 2017 г., регистрационный N 48226).

В дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Плавание» предусмотрен вариативный вариант, который может быть реализован при необходимости с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Формы и методы обучения:

Формы организации деятельности обучающихся на занятии

- Фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
- занятия с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Формы проведения занятий

Основная форма обучения – учебное занятие. Дополнительными формами занятий являются:

- занятие-игра;
- соревнование.

Методы по способу организации занятий

1. Словесные методы обучения:

- беседа;
- анализ соблюдения техники безопасности;
- анализ техники выполнения двигательного действия;

2. Наглядные методы обучения:

- показ видеоматериалов, иллюстраций;
- показ двигательного действия, элемента (имитация на суше);
- наблюдение за лучшим показом участников группы и исполнение по образцу.

3. Практические методы обучения:

тренировочные упражнения;
опробование.

Методы по уровню деятельности обучающихся

1. Объяснительно-иллюстративные методы обучения:

□ дети воспринимают и усваивают готовую информацию (рассказ педагога, показ двигательного действия, иллюстраций и др.).

2. Репродуктивные методы обучения:

□ дети воспроизводят полученные знания и умения.

3. Частично-поисковые методы обучения:

- определение детьми правильной техники выполнения;
- определение детьми стиля плавания;

4. Исследовательские методы обучения:

- самостоятельная работа учащихся (домашняя подготовка по рекомендации педагога, составление доклада по заданной теме и т. п.).

Планируемые результаты обучения.

Личностные результаты:

- формирование чувства уверенности и свободного передвижения в чаше бассейна;
- пробуждение в ребёнке эмоционально-ценностного отношения к плаванию и занятиям физической культурой и спортом в целом;
- позитивная оценка собственных плавательных возможностей посредством активного участия в процессе занятия;
- формирование умений пользоваться навыками плавания в таких спортивных стилях, как: кроль на груди, кроль на спине, брасс.

Метапредметные результаты:

- умение понимать связь между физической культурой и культурой в целом;
- приобретение навыков самообслуживания и личной гигиены;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.

Предметные результаты:

- приобретение знаний об истории и развитии плавания и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность интересно и доступно излагать знания по плаванию, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте плавания в организации здорового образа жизни; **Виды контроля.**
- **входной** – проверка уровня подготовленности;
- **текущий контроль** – оценка качества выполнения;
- **промежуточный** – оценка изменений уровня подготовленности;
- **итоговый контроль** – оценка итогов освоения пройденного материала.

Методы проверки знаний и умений:

- наблюдение;
- беседа;
- опрос;
- практическое задание; соревнования.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- открытый урок.
- соревнования.

Для реализации программы в полном объеме необходимо:

1. Методическое обеспечение учебного процесса:

- литература по данному направлению деятельности;
- наглядные пособия;
- методические разработки;
- аудиозаписи, видеоматериалы.

2. Материально-техническое оснащение:

Занятия проводятся в малом бассейне. Температура воды +32*С; температура воздуха в зале с чашей бассейна +34*С, раздевалке и душевой +25* - +26*С. Помещения бассейна оборудованы необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды и воздуха, влажность в соответствии с техническими требованиями.

Оборудование: разделительные дорожки, доски для плавания, нудлы, резиновые мячи, круги надувные, игрушки (плавающие и тонущие), обручи плавающие и с грузами.

3. Кадровое обеспечение программы:

- педагог дополнительного образования с квалификации в области физкультуры и спорта.

Особое внимание уделяется **работе с родителями**. Планируется проведение родительского собрания в начале года и присутствие родителей на открытом уроке в конце года. В течение года проводятся индивидуальные встречи с родителями при необходимости. Родители приглашаются на школьные соревнования.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение: плавание как вид физкультурно-спортивной деятельности.	2	2	4	Входной контроль
2	Подготовительные плавательные упражнения: задержка дыхания (на вдохе), погружение, всплытие. В том числе, имитация на суше.	0	4	4	Текущий контроль
3	Подготовительные плавательные упражнения: лежание, скольжение на груди, скольжение на спине. В том числе, имитация на суше.	0	6	6	Текущий контроль
4	Элементы спортивного плавания: движения ног при плавании способом «басс» (на груди), движения ног при плавании способом «кроль на спине». В том числе, имитация на суше.	0	8	8	Текущий контроль
5	Элементы спортивного плавания: выдох в воду, движение рук при плавании способом «басс», движения ног при плавании способом «кроль на спине». В том числе, имитация на суше.	0	10	10	Промежуточный контроль
6	Элементы спортивного плавания: движение рук при плавании способом «кроль на груди», движения рук при плавании способом «кроль на спине». В том числе, имитация на суше.	0	8	8	Текущий контроль

7	Спортивные способы плавания: брасс, кроль на груди. В том числе, имитация на суше.	0	16	16	Промежуточный контроль
8	Спортивные способы плавания: кроль на спине, кроль на груди. В том числе, имитация на суше.	0	8	8	Текущий контроль
9	Совершенствование приобретенных навыков по плаванию. Диагностика навыков по плаванию. В том числе, имитация на суше.	0	5	5	Текущий контроль
10	Открытый урок.	-	1	1	Итоговый контроль
	ИТОГО	2	66	68	

Календарно-тематический план

№ п/п	Дата проведения		Содержание	Кол-во часов	Формы контроля
	план	факт			
Тема: вводное занятие.					
1			Просмотр учащихся для определения уровня подготовленности.	2	входной контроль
2			Понятие о плавании. История и краткая характеристика.	2	текущий контроль
Тема: подготовительные плавательные упражнения 1.					
3			Техника выполнения вдоха-выдоха, погружения и всплывание.	2	текущий контроль
4			Имитация на суше.	2	текущий контроль
Тема: подготовительные плавательные упражнения 2.					
5			Техника лежа на воде, скольжение на груди, скольжение на спине.	4	текущий контроль
6			Имитация на суше.	2	текущий контроль
Тема: элементы спортивного плавания 1					

7			Техника работы ног при плавании брассом; кролем на спине.	6	текущий контроль
8			Имитация на суше.	2	текущий контроль
Тема: элементы спортивного плавания 2					
9			Выдох в воду. Работа рук брассом.	2	текущий контроль
10			Имитация на суше.	2	текущий контроль
11			Работа рук брассом; кролем на спине.	4	текущий контроль
12			Имитация на суше.	2	промежуточный контроль
Тема: элементы спортивного плавания 3					
13			Работа рук кролем на груди; кролем на спине.	6	текущий контроль
14			Имитация на суше.	2	текущий контроль
Тема: спортивные способы плавания (брасс, кроль на спине)					
15			Работа в полной координации брассом.	6	текущий контроль
16			Имитация на суше.	2	текущий контроль
17			Работа в полной координации кролем на спине.	6	текущий контроль
18			Имитация на суше.	2	текущий контроль
Тема: спортивные способы плавания (кроль на спине, кроль на груди)					
19			Работа в полной координации кролем на спине; на груди.	6	текущий контроль
20			Имитация на суше.	2	текущий контроль
Тема: совершенствование приобретенных навыков. Диагностика.					

21			Диагностика навыков плавания.	5	текущий контроль
22			Открытый урок.	1	итоговый контроль
			ИТОГО	68	

Планируемые результаты освоения программы

- формирование чувства уверенности и свободного передвижения в чаше бассейна;
- пробуждение в ребёнке эмоционально-ценностного отношения к плаванию и занятиям физической культурой и спортом в целом;
- позитивная оценка собственных плавательных возможностей посредством активного участия в процессе занятия;
- формирование умений пользоваться навыками плавания в таких спортивных стилях, как: кроль на груди, кроль на спине, брасс.
- умение понимать связь между физической культурой и культурой в целом;
- приобретение навыков самообслуживания и личной гигиены;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.
- приобретение знаний об истории и развитии плавания и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность интересно и доступно излагать знания по плаванию, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте плавания в организации здорового образа жизни.

Список литературы для учителей

1. Булгакова Н.Ж, Попов О.И., Распопова Е.А. «Теория и методика плавания», 2014 г
2. Горбунов Г.Д., Гогунев Е.Н. «Психология физической культуры и спорта» М.: Академия, 2009г.
3. Ильин Е.П. «Психология спорта» – СПб : Питер, 2010г
4. Лафлин Т. «Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому»

Издательство: Манн, Иванов и Фербер. 2012г. 5.

5. Лукьяненко В.П. «Сущность понятия и основное предназначение учебного предмета «Физическая культура». «Физическая культура в школе. №6»М. «Школьная пресса»,2014г.
6. Литвинов А.А. «Теория и методика обучения плаванию». Изд.: Академия, 2014 год
7. Лях В.И., А.А. Зданевич. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов». – М.: «Просвещение», 2009г.
8. Примерные программы основного общего образования / Физическая культура. – М.: «Просвещение», 2010г.
9. Перова Е.И. «Комплекс ГТО в XXI веке». Физическая культура в школе. №6. М. «Школьная пресса», 2014г
10. Педролетти Мишель. «Основы плавания. Обучение и путь к совершенству» Издательство: Феникс.2006г.
11. Сейтмухаметова М.В. «ФГОС для учителей физической культуры». «Физическая культура в школе. №7».М. «Школьная пресса», 2014г.

12. Турманидзе В.Г. Физическая культура. V-XI классы: примерная программа (для учителей общеобразовательных учреждений) /Омск: Изд-во. Ом ГУ, 2011г. 13. Булгакова Н.Ж, Попов О.И., Распопова Е.А. «Теория и методика плавания», 2014 г

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Н.Ж. Булгакова «Познакомьтесь – плавание» М. : «Аст. Астрель», 2002г.
2. И.П. Нечунаев «Плавание. Книга – тренер» М.: «Эксмо», 2012г.

Список Интернет-ресурсов

www.minsport.gov.ru www.gto

<http://petersburgedu.ru/content/view/category/174/>

<https://vk.com/public193853273>

<https://russwimming.ru/> <http://ussr-swimming.ru/>

<http://swim-video.ru/> <http://swim-ussr.narod.ru/>

<http://openwaterswimmer.blogspot.com/>