

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 414 Красносельского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
ГБОУ СОШ №414  
Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор ГБОУ СОШ № 414  
\_\_\_\_\_ Т.А. Газыева  
Приказ № 91-од от 06.09.2023 г.

Учтено мотивированное  
Мнение Совета родителей  
Протокол № 1 от 31.08.2023 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**дополнительного образования**  
**(платные образовательные услуги)**  
**Плавание для начинающих №1**  
**на 2023 – 2024 учебный год**

Программа составлена на основе рабочей программы для общеобразовательных школ (гимназий, лицеев) «Физическая культура», В. И. Лях Москва, «Просвещение», 2013.

По учебному плану 64 часа  
По программе 64 часа

Программа соответствует учебнику «Физическая культура 1-4 классы». В. И. Лях - М.: Просвещение, 2013.

Составлена учителем  
Шаровой Натальей Сергеевной

г. Санкт-Петербург  
2023

## 1. Пояснительная записка.

Плавание – это вид спорта, очень красивый, который очень благотворно действует на весь организм. Плавание улучшает кровообращение, стимулирует сердечную деятельность, укрепляет дыхательную систему, костную ткань, позвоночник, формирует осанку, улучшает общее самочувствие. Это один из самых доступных видов спорта, поскольку плаванию можно научить даже маленького ребенка, благодаря которому ребёнок физически быстро окрепнет. Так что этим видом спорта можно заниматься с самого раннего возраста.

**1.1** Программа дополнительного образования детей выделяет три основных направления:

- *Оздоровительное:* обеспечивает укрепление здоровья, поддержание работоспособности имеет закаливающий и психорегуляторный эффект.

- *Прикладное*

- *Спортивное*

**1.2** **Актуальность** образовательной программы заключается в необходимости привлечения занимающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом с целью укрепления здоровья детей и пропаганды здорового образа жизни. Плавание оказывает большое оздоровительное влияние на организм. Благодаря систематическим упражнениям в воде, устраняется чрезмерная возбудимость и раздражительность, укрепляется нервная система. В результате занятий активизируется обмен веществ, улучшается функциональная деятельность внутренних органов.

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

**Педагогическая целесообразность:** задачей занятий с детьми является формирование физической культуры личности, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей.

### 1.3 Цель и задачи

*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

- Привитие интереса к занятиям спортом и выявление задатков и способностей детей к занятиям плаванием

- Воспитание черт спортивного характера

- Отбор наиболее способных детей к спортивному плаванию

*Развивающие задачи:*

-Развивать двигательные навыки

-Развивать умения работать со специальным инвентарем

-Приобретение разносторонней физической подготовленности

*Оздоровительные задачи:*

-Укрепление здоровья

- Закаливание организма
- Укрепление иммунной системы
- Укрепление дыхательной системы
- Укрепление сердечно – сосудистой системы
- Снижение гипервозбудимости нервной системы
- Укрепление мышечного аппарата
- Профилактика нарушений осанки

*Воспитательные задачи:*

- Воспитывать трудолюбие
- Воспитание черт спортивного характера

**1.4 Возраст детей,** участвующих в реализации дополнительной программы «плавание для начинающих»

1-4 классы.

**1.5 Условия реализации дополнительной образовательной программы.**

- Программа рассчитана на 1 год обучения (64 часа на год)
- Группы формируются по возрасту (7-10лет)
- Продолжительность занятия 45минут (воды)

**Этапы обучения:**

*1.Этап* – в начале применяются упражнения низкой интенсивности и координационной сложности. Занимающиеся знакомятся со свойствами водной среды, с основными средствами занятий. Обучаются навыкам самоконтроля.

*2.Этап* – используются упражнения средней и интенсивности. Повышается координационная сложность движений. Занимающиеся закрепляют полученные знания. Обучаются контролю за своими движениями в условиях водной среды. Увеличивается количество плавательных упражнений.

*3.Этап* – увеличивается двигательная активность. Применяются в основном упражнения высокой интенсивности. Увеличивается время плавательных упражнений и проплываемая дистанция.

**1.6 Формы и режимы занятий**

- Занятия проходят 2 раза в неделю по 45 минут.
- Температура воды 26-28 градусов.
- Занятие проводится соответственно возрасту занимающихся, их подготовленности, интересам, этапам обучения, поставленным задачам.
- Формой проведения занятия является урок, который включает в себя 3 части: подготовительную, основную, заключительную.

**1.7 Ожидаемые результаты и способы их проверки**

В ходе освоения программы учащиеся приобретают следующие **знания:**

- знания о свойствах водной среды
- правила и техника безопасности нахождения в воде

**Умения:**

- держаться на воде
- правильно дышать в воду
- сочетать дыхание и упражнения
- преодолевать сопротивления воды
- выполнять упражнения в воде
- выполнять упражнения на координацию движений в воде
- упражнения у неподвижной опоры

- упражнения с плавательными досками
- выполнение прыжков в воду
- изучение техники плавания

### ***Способы проверки получаемых знаний, умений и навыков***

- Наблюдение
- Анкетирование
- Контрольные занятия
- Соревновательная деятельность

## **1.8 Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

- Открытое занятие.
- Диагностика результативности развития занимающихся на начальном и заключительных этапах.
- Участие в соревнованиях.

### **2. Методическое обеспечение программы.**

Для работы по программе имеются подборки методических материалов по темам, которые пополняются, в том числе и из Интернета. Используются наглядные пособия.

#### **2.1. Содержание образовательной программы**

##### **Тема №1**

***Ознакомление со свойствами воды. Подготовительные упражнения по освоению с водой. Изучение техники дыхания***

##### **Практика:**

1. Изучение техники дыхания
  - а) техника дыхания в воде
  - б) техника задержки дыхания
2. Подготовительные упражнения по освоению с водой
  - а) погружение
  - б) всплытие
  - в) лежание
  - г) скольжение

##### **Тема №2**

***Изучение техники работы ног при плавании кролем на груди и на спине***

##### **Практика:**

1. Изучение попеременных движений ногами кроль на груди и на спине
  - а) у неподвижной опоры
  - б) с подвижной опорой
  - в) в безопорном положении

##### **Тема №3**

***Имитационные упражнения***

##### **Практика:**

1. Имитационные упражнения на суше
  - а) движений ног кроль, на груди и на спине
  - б) движений рук кроль
  - в) согласования рук и ног в способе кроль на спине
  - г) согласования рук и дыхания в способе кроль на груди
  - д) согласования рук и ног в способе кроль на груди

е) простых поворотов

#### **Тема №4**

##### ***Изучение техники плавания способом кроль на спине***

##### **Практика:**

1. Изучение попеременных движений рук в способе кроль на спине
  - а) у неподвижной опоры по одной руке
  - б) с подвижной опорой по одной руке
  - в) по одной руке в безопорном положении, с работой ног
  - г) попеременно с произвольной работой ног
  - д) попеременно без помощи ног
2. Изучение согласования рук и ног в способе кроль на спине
  - а) шестиударное согласование

#### **Тема №5**

##### ***Изучение техники плавания способом кроль на груди***

##### **Практика:**

1. Изучение попеременных движений рук в способе кроль на груди
  - а) у неподвижной опоры по одной руке
  - б) с подвижной опорой по одной руке
  - в) по одной руке в безопорном положении, с работой ног
  - г) попеременно с произвольной работой ног
  - д) попеременно без помощи ног
2. Изучение согласования дыхания и рук в способе кроль на груди
  - а) трехфазное дыхание
3. Изучение согласования движений рук и ног в способе кроль на груди
  - а) шестиударное согласование
  - б) четырехударное согласование
  - в) двухударное согласование

#### **Тема №6**

##### ***Изучение техники стартов и поворотов***

##### **Практика:**

1. Изучение техники выполнения старта
  - а) из воды в способе кроль на спине
  - б) из воды в способе кроль на груди
  - в) с тумбочки (бортика)
2. Изучение техники выполнения поворота
  - а) простой поворот вращением в горизонтальной плоскости
  - б) поворот маятником
  - в) скоростной поворот (сальто)

#### **Тема №7**

##### ***Итоговое занятие***

##### **Практика:**

##### ***Оценка умений:***

1. Дышать в воду
2. Свободно лежать на воде
3. Плавать
  - а) ноги кроль в безопорном положении на груди ( на задержке дыхания), на спине

- б) способом кроль на спине в полной координации
- в) способом кроль на груди в полной координации

#### 4. Выполнять

- а) старт из воды в способе кроль на спине и на груди
- б) старт с тумбочки (бортика)
- в) поворот (простой, маятником, скоростной)

### 2.2. Учебно-тематический план первого года обучения

№ п/п	Темы	Всего	Практика
1	Ознакомление со свойствами воды. Подготовительные упражнения по освоению с водой. Изучение техники дыхания. Санитарно-гигиенические требования. Правила посещения бассейна	2	2
2	Изучение техники работы ног при плавании кролем на груди и на спине	12	12
3	Имитационные упражнения	5	5
4	Изучение техники плавания способом кроль на спине	18	18
5	Изучение техники плавания способом кроль на груди	20	20
6	Изучение техники стартов и поворотов	6	6
7	Итоговое занятие	1	1
	<b>Итого</b>	<b>64</b>	<b>64</b>

### Список литературы

1. Викулов А.Д. Плавание: Учебное пособие для вузов, МОРФ.-М.: Владос-Пресс, 2003. - 368 с.-Библиография: с.365
2. Ганчар И.Л, Плавание: Теория и методика преподавания: Учеб. - Мн.: «Четыре четверти»; «Экоперспектива», 2003. - 352 с,ил.
3. Протченко Т.А., Семенов Ю.А, Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Практическое пособие. М.: Айрис-пресс, 2003. - 80.: ил, - (Методика).
4. Примерные программы по плаванию от 2 до 18 лет. Серия: «Инструктивно-методическое обеспечение содержания образования в Москве» . — М.: центр «Школьная книга», 2009. -192 с.
5. Осокина Т.Н. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для питателей детского сада и родителей. — М.: Просвещение, 2001. М. : Айрис-пресс, 2003
6. ПротченкоТ.А., Ю.А.Семенов Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2003.

7. Методическое пособие по начальному обучению плаванию. Московский Комитет Образования – 2000г.
8. Акваэробика «120 упражнений» Эрик Профит и Патрик Лопаз. «Феникс». Ростов на Дону – 2007г.
9. Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. Сан ПиН 2.1.2.1188 – 03.
10. Плавание. Учебное пособие под общей редакцией профессора М.Ж. Булгаковой. «Физкультура и спорт», 2001.
11. Фирсов З.П. Плавание для всех / М: Физкультура и спорт 2001
12. “Комплексной программой физического воспитания учащихся I–XI классов”. - В.М. Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон 2007 г.
13. Типовая сквозная программа “Юный пловец” А. Никулин, Е. Никулина 2006