



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА «КОМПЛЕКС «ПОКРОВСКИЙ»

РАССМОТРЕНО И ПРИЯТО

Педагогическим советом

Протокол №1 30.08. от 2022 г.

2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МАОУ СП «Комплекс Покровский»

Марьясов В.С.

2022г.

Приказ №

02.09.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
(реализуемая на платной основе)

«Плавание»

Возраст обучающихся

18 и старше

Срок реализации программы

1 год

ФИО педагога, реализующего

Ивашин А.А.

программу

2022 год

## **Пояснительная записка**

**Направленность программы – физкультурно-спортивная. Вид программы – модифицированная.**

Плавание – одно из эффективных средств закаливания человека, способствующее формированию стойких гигиенических навыков. Купание и плавание повышают сопротивление воздействию температурных колебаний, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям. Если плавание проводится в естественном водоеме, то закаливающий эффект оказывают и естественные факторы природы – солнце и воздух. Занятия плаванием устраниют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развиваются почти все группы мышц – особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Занятия плаванием укрепляют аппарат внешнего дыхания, вырабатывают правильный ритм дыхания. Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство.

Особенно велико оздоровляющее «укрепляющее» воздействие плавания на организм. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат обучающегося, развиваются также физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений; они также своевременно формируют «мышечный корсет», способствует выработке хорошей осанки, предупреждая искривления позвоночника, устраниют возбудимость и раздражительность.

В основе обучения лежит приобретение умений, позволяющих комфортно себя чувствовать на воде и, конечно же, получать от этого удовольствие.

Программа базового уровня, приоритетным направлением реализации программы является оздоровительный процесс и освоение первоначальных навыков плавания. Программа реализуется поэтапно от базовых умений держаться на воде до освоения основных стилей плавания.

### **Цель программы:**

Формирование физического развития обучающегося, через обучение плаванию, как необходимому звену общей культуры и общеоздоровительной практики в жизни.

### **Задачи программы:**

#### **Обучающие**

- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- выработка у обучающихся мотивационно - целостной установки на качественное выполнение требований программы и дальнейшее применение средств и методов физической культуры;
- обучение технике спортивного плавания;
- обучение необходимым теоретическим знаниям в области гигиены,

**физической культуры и спорта;**

**Развивающие**

- всестороннее физическое развитие и совершенствование таких физических качеств, как сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость, поддерживая их на высоком уровне на протяжении всех лет обучения;
- укрепление здоровья обучающихся, повышение и поддержание на оптимальном уровне физической и умственной работоспособности, спортивной тренированности;
- формирование личностных качеств при подготовке к занятиям: самостоятельности, аккуратности, ответственности.

**Воспитательные**

- ознакомление с правилами безопасности на воде;
- закаливание и профилактика простудных заболеваний.

**Сроки реализации образовательной программы – 1 год.** Курс данной программы рассчитан на 35 часов в год. Занятия по программе проводятся 1 раз в неделю по одному академическому часу, продолжительность занятия 45 мин.

**Планируемые результаты**

К концу обучения учащийся:

- овладеет навыком плавания в необходимом объеме
- улучшит физические показатели организма
- освоит правила безопасности на воде
- укрепит здоровье
- будет иметь представление об основах профилактики простудных заболеваний
- овладеет понятиями о способах спортивного и прикладного плавания
- получит навык самостоятельных занятий физическими упражнениями, методами самооценки состояния организма

**Содержание программы**

**Учебно - тематический план**

№ п/п	Раздел. Тема.	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>Раздел 1. Теоретические сведения.</b>				
1.1	Вводный инструктаж по ТБ.	1	1	
1.2	Первичный инструктаж по ТБ	2	2	
<b>Всего</b>		<b>3</b>	<b>3</b>	
<b>Раздел 2. Обучение технике плавания кролем на груди, на спине, брассом.</b>				

2.1	Скользжение на груди и спине, с работой ног кролем и брасом.	1	1	1
2.2	Техника работы рук кролем на груди. Кроль на груди на задержке дыхания	2	1	1
2.3	Скользжение на груди с досточкой, вдох в сторону. Согласование работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди.	1		1
2.4	Техника работы рук кролем на спине. Согласование работы рук и ног при плавании кролем на спине.	2	1	1
2.5	Скользжение на груди ноги брассом с досточкой, вдох вперед.	1		1
2.6	Техника работы рук брассом. Согласование работы рук, ног и дыхания при плавании брассом.	2	1	1
Всего		10	4	6

Раздел 3. Совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине, брассом.

3.1	Плавание кролем на груди	7		7
3.2	Плавание кролем на спине	7		7
3.3	Плавание брассом	8		8
Всего		22		22
Итого		35	7	28

### Содержание учебно - тематического плана

#### 1. Введение в курс занятий.

Теория: Цель, содержание обучения. Правила поведения и меры безопасности в бассейне. Требования к занятиям. Сведения о закаливании и профилактике простудных заболеваний, личная гигиена.

#### 2. Обучение плаванию кролем на груди, спине и брасом.

Теория: Изучение техники плавания кролем на груди, кролем на спине.

Практика: Обучение техники плавания кролем на груди, на спине и брассом. Разучивание работы ногами кролем на груди, кролем на спине и брассом. Разучивание работы руками кролем на груди, кролем на спине и брассом по элементам и в координации. Разучивание техники дыхания кролем на груди, кролем на спине и брассом. Согласование дыхания с работой руками кролем на груди, кролем на спине и брассом. Воспитание воли, целеустремленности, упорства, выполнение заданий тренера.

### Формы контроля и оценочные материалы

С целью определения полноты знаний, умения применять полученные знания на практике, а также навыков самостоятельной работы, осуществляется текущий контроль успеваемости, промежуточная аттестация в форме контрольных уроков.

Текущий контроль – это систематическая проверка образовательных (учебных) достижений обучающихся в ходе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Цель текущего контроля заключается в определении степени освоения обучающимися разделов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы во всех учебных группах. При осуществлении текущего контроля используется безотметочная система оценивания. Безотметочная система оценивания образовательных результатов обучающихся предусматривает выявление индивидуальной динамики уровня освоения разделов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы учеником и не подразумевает сравнение его с другими детьми.

**Промежуточная аттестация** – это установление уровня результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе за определенный промежуток учебного времени – полугодие, год. Промежуточная аттестация обучающихся проводится за полугодие не позднее 30 декабря и за год не позднее 30 мая. Результатом промежуточной аттестации является оценка – зачет. Промежуточная аттестация считает успешно пройденной, если обучающийся принял участие в промежуточной аттестации и продемонстрировал личностные результаты освоения программы. Результаты промежуточной аттестации фиксируются в журнале учета работы педагога дополнительного образования в объединении (клубе, секции, кружке).

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе. Результатом итоговой аттестации является оценка – зачет/не зачет. Результаты итоговой аттестации фиксируются в Протоколе результатов итоговой аттестации.

#### **Контрольные упражнения и нормативы**

Упражнения	Нормативы
Промежуточный контроль	
Плавание кролем на груди, кролем на спине и брассом	36 метров
Итоговый контроль.	
Плавание кролем на груди, кролем на спине и брассом	36 метров

## **Организационно-педагогические условия реализации Программы**

## **Материально-технические условия реализации Программы:**

Занятия проводятся в большой чаше. Размер чаши 9x18м, глубина 144см.

#### **Необходимо:**

колобашки,

нудлы,

гантели,  
утяжелители,  
перепончатые перчатки,  
музыкальное сопровождение.

**Учебно-методическое и информационное обеспечение Программы:**

1. Форма организации образовательного процесса – групповая.
2. Методы обучения – наглядный, практический.

3

Приемы: облегчение условий плавания (поперек бассейна), усложнение (на глубине, только руками, доска в вертикальном положении, медленное плавание, ориентиры, парами).

**Список литературы**

- р 1. Балакирева Н.И. и др. Валеологизация образовательного процесса.  
м Методическое пособие. – Новокузнецк, 1999.
- а 2. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1999.  
3. Викулов А.Д. Плавание. – М.: Владос-пресс, 2003.
- п 4. Ганчар И. Л, Плавание: теория и методика преподавания. – Минск,
- р
- о 5. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Физкультура и спорт,
- в
- е 6. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая  
д подготовка пловца на суше и в воде. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
- е 7. В. М, Лях, Л, Б, Кофман, Г. Б, Мейксон. Комплексная программа  
н физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М., 1996.
- и 8. Макаренко Л. П. Универсальная программа начального обучения  
я детей плаванию. – М.: ФИС, 1985. с. 27-38.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель. 2003.
- з 10.Петухов С.И., д.п.н., и др. Познавательно-развивающие  
а педагогические технологии оздоровительной направленности в  
н системе непрерывного физического воспитания. Программно-  
я методический комплекс. – Новокузнецк, 2002.
- т 11. Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. – М.:  
и Физкультура и спорт, 1998.
- й 12. Плавание: Методические рекомендации для тренеров детско-  
юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва. – М.,  
–
- п 13. Лекции для студентов очного отделения кафедры плавания  
ГЦОЛИФК. – М., 1990.
- р 14. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для  
а тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ  
к олимпийского резерва/ под общ. Ред. А.В. Козлова. – М., 1993.
- т 15. Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и  
и медико-биологические исследования/ Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С.  
ч Тимаковой. – М.: ФиС, 1983.
- е 16. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ /
- с
- к
- о
- с

- Под общ. Ред. Л.П. Макаренко. – М., 1983.
17. Плавание: Учебник/ Под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.
18. Приказ Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму от 28 июня 2001г. № 390 «Об утверждении Типового плана-проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР).
19. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006- 216с.