

**МОУ «Средняя общеобразовательная школа №4»  
Лужского муниципального района  
Ленинградской области**

Рассмотрена на заседании  
Педагогического совета  
МОУ «Средняя школа №4»  
Протокол № 1 от «25» августа 2021 г.

Утверждено распоряжением  
директора МОУ «Средняя школа №4»  
от «31» августа 2021 г.  
№222

**Дополнительная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Плавание»  
для обучающихся 5 - 9 классов  
срок реализации 1 год**

**Составитель: Васильев М. П.**  
учитель физической культуры  
(первая квалификационная категория)

г. Луга

2021 год

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Плавание» создана в 2019 г., отредактирована в 2021 г. в соответствии со следующими нормативными документами:

1. ФЗ №273 «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г.
2. Письмо «О соблюдении законодательства РФ в сфере образования при реализации дополнительных общеразвивающих программ» №19-1932/14-0-0 Комитета общего и профессионального образования администрации ЛО по состоянию на 09 сентября 2014г.
3. «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» - Приказ Минобрнауки России от 09.11.2018г. №196
4. СП 2.4. 3648-20
5. Устав МОУ «Средняя школа №4»

При определении содержания данной дополнительной общеразвивающей программы учтены возрастные и индивидуальные особенности детей (часть 1 ст.75 273 ФЗ)

В основу программы легли концептуальные идеи основоположников теории и методики спортивного плавания:

- Булгаковой Н.Ж., Попова О.И. и Распоповой Е.А. («Теория и методика плавания»)
- Терри Лафлина («Как рыба в воде»);
- Козлова А.В. («Плавание: методические рекомендации»)

### **Направленность дополнительной общеразвивающей программы**

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на обучающихся 5-9 классов. Она способствует развитию таких качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость; оказывает оздоровительное воздействие на детский организм. Плавание является прекрасным средством закаливания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды. Способствует укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию координации движений, своевременному формированию «мышечного корсета», предупреждая искривления позвоночника, снижению возбудимости и раздражительности; создает условия для тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем, и как следствие, роста спортивного результата.

### **Актуальность и новизна дополнительной общеразвивающей программы**

Актуальность программы объясняется тем, что необходимо своевременно научить навыкам плавания, сформировать устойчивый интерес к систематическим занятиям плаванием и здоровому образу жизни, создать условия для достижения спортивных результатов. В процессе реализации программы учащиеся должны овладеть всеми способами спортивного и прикладного плавания. Новизной этой программы является то, что учащиеся принимаются в объединение независимо от уровня своей физической подготовки и антропометрических данных. Кроме того, в курс данной программы включен блок овладения навыками прикладного плавания.

### **Педагогическая целесообразность.**

Программа дает возможность наиболее полно реализовать двигательную потребность ребёнка с сохранением его индивидуальности, физического и психического здоровья.

**Цель программы** - формирование у учащихся интереса к регулярным занятиям плаванием, овладение основами техники плавания, укрепление их здоровья, развитие физических качеств и приобщение к здоровому образу жизни.

**Обучающие задачи:**

- формировать общие представления о виде спорта плавании;
- обучить основам техники плавания, стартов, поворотов;
- обучить основам прикладного плавания;
- обучить использованию в своей речи спортивной терминологии.

**Развивающие задачи:**

- развивать физические качества: координация, гибкость, сила, двигательных навыков;
- развивать восприятие, мышление, внимание, память;
- развить коммуникативную компетенцию: умение общаться и взаимодействовать со сверстниками и с другими людьми;
- развить информационную компетенцию: умение воспринимать новую информацию, анализировать и применять ее в деятельности;
- развивать компетенцию эмоционального интеллекта: уметь контролировать и управлять своими эмоциями.

**Воспитательные задачи:**

- воспитывать морально-волевые качества как смелость и решительность;
- воспитать активного гражданина, культурного и грамотного человека;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- формировать здоровьесберегающую компетенцию: привить потребность в здоровом образе жизни;
- формировать знания о правилах личной гигиены, заботы о личной безопасности;
- воспитывать положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культуры;
- воспитывать чувства уверенности в себе;
- формировать адаптивную компетенцию: уметь ориентироваться в незнакомой обстановке, в рамках соревновательной деятельности;
- формировать компетенцию командной работы: умение эффективно взаимодействовать с ребятами для достижения победы.

**Отличительные особенности дополнительной общеразвивающей программы**

Программа имеет стартовый уровень (ознакомительный) сложности.

На стартовом уровне осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта. Основное содержание этого уровня составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса являются обучение навыкам прикладного плавания, плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений, выполнение контрольных нормативов для зачисления на следующий этап подготовки.

**Организационно-педагогические условия для реализации программы**

**Адресат программы**

Программа рассчитана на обучающихся 5-9 классов.

Группы комплектуются из числа мальчиков и девочек с любым уровнем физической подготовки и желающим заниматься плаванием. Группа комплектуется в количестве 15-20 человек.

Количество детей соответствует санитарно-гигиеническим нормам.

### **Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы.**

Содержание программы рассчитано на один год обучения – 102 часа.

### **Формы и режимы проведения занятий.**

Форма обучения: очная.

Форма проведения занятий: аудиторная.

Форма организации занятий: групповая, индивидуальная.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 3 часа.

### **Формы организации образовательного процесса**

Основными формами занятий являются: теоретические занятия и плавательная подготовка. Ведущей формой организации обучения является фронтальная, очная. Наряду с фронтальной формой работы, осуществляется дифференцированный подход к обучению, так как в связи с индивидуальными особенностями детей результативность в освоении навыков плавания может быть различной. На занятиях состав группы постоянный.

### **Виды занятий**

Основным видом проведения занятия является тренировка, где осваиваются, и совершенствуются плавательные умения и навыки.

#### *Игровое занятие*

Совершенствование и проверка освоения плавательных умений и навыков на фоне игровой деятельности, эмоциональное воздействие. Занятие содержит организованное проведение подвижных игр, развлечений, эстафет, базированных на ранее изученном материале; как вариант – проведение «Веселых стартов».

#### *Учебное занятие*

Основная форма, предусматривающая изучение нового учебного материала, базированного на ранее приобретенных знаниях, умениях и навыках.

#### *Учебно-игровое занятие*

Различаются два варианта проведения:

1. Изучение достаточно простых плавательных упражнений: новые упражнения осваиваются в игровой форме; по ходу занятия осуществляется чередование учебного материала с соответствующими ему по содержанию подвижными играми;

2. Изучение нового сложного материала, для снижения эмоциональной нагрузки чередуя его с проведением различных подвижных игр.

#### *Тренировочное занятие*

Занятие направлено на совершенствование отдельных элементов техники плавания, способа плавания в целом, развитие физических качеств, т.е. посвящен решению конкретных тренировочных задач. Широко применяются изученные ранее упражнения специальной направленности и различные методы тренировки.

#### *Учебно-тренировочное занятие*

Изучение и совершенствование техники плавания, развитие физических качеств, применение различных методов спортивной тренировки. Занятие посвящается изучению отдельных элементов техники, на фоне совершенствования ранее изученных упражнений - осуществляется чередование нового и изученного ранее материала. Предусматривается освоение упражнений, направленных на совершенствование технической подготовленности пловца (упражнения специальной направленности), и выполнение их в различных режимах.

#### *Контрольное или соревновательное занятие*

Предусматривается выполнение отдельных упражнений на выявление уровня плавательной и функциональной подготовленности в соревновательной форме;

определение уровня подготовленности учащихся относительно конкретных нормативных требований. Итогом занятия является результат эффективности учебного процесса и проведение его корректировки.

## **Ожидаемые результаты**

### **Предметные результаты**

Программа предполагает, что учащийся будет *знать*:

- общие сведения о виде спорта;
- основы выполнения физических упражнений;
- основы техники плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй);
- основы выполнения стартов и поворотов;
- основы прикладного плавания;
- о факторах, благоприятно действующих на здоровье;
- о необходимости заботы о своем здоровье;
- правила безопасного поведения во время занятия;
- правила выполнения базовых комплексов ОРУ;
- правила личной гигиены во время посещения занятий;
- основы спортивной терминологии.

Программа предполагает, что учащийся будет *уметь*:

- владеть всеми спортивными способами плавания;
- владеть дыханием во время проплывания спортивными способами;
- владеть техникой стартов и поворотов, передачей эстафет;
- соблюдать правила безопасности и принципы тренировки;
- использовать спортивный инвентарь по назначению.

### **Личностные результаты**

Формирование здоровьесберегающей компетентности:

-сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности, здоровом образе жизни.

Формирование компетентности эмоционального интеллекта:

- любопытный, активный;
- эмоционально отзывчивый.

Формирование информационной компетенции:

- владеет универсальными предпосылками учебной деятельности;
- владеет необходимыми умениями и навыками.

Формирование коммуникативной компетентности:

- владеет вербальными и невербальными средствами общения со взрослыми и сверстниками;
- способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдать элементарные общепринятые нормы и правила поведения;
- умеет работать в команде;
- умеет ориентироваться в незнакомой обстановке, в рамках соревновательной деятельности;
- будет иметь первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе.

### **Метапредметные результаты**

Учащийся научится универсальным учебным действиям:

Формирование информационной компетенции:

- умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу;
- умение управлять своим поведением и планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели;

-умение находить ошибки и исправлять их;  
 -развито умение осуществлять поиск информации, анализировать и применять ее в деятельности.

Формирование коммуникативной компетентности

-умение адекватно воспринимать оценку взрослого и сверстника.

Формирование здоровьесберегающей компетентности

-соблюдать в процессе занятий правила безопасности;

-быть ответственным к собственному здоровью и негативно относиться к факторам риска;

- сформированы нравственно-волевые качества для становления спортивного характера.

**Система отслеживания результативности**

Для этого используется метод наблюдений, метод решения проблемных ситуаций, игровой метод

**Формы подведения итогов**

**Формы контроля**

Контроль за образовательной деятельностью проводится в три этапа на протяжении всего курса обучения: вводная диагностика, промежуточная аттестация и итоговая диагностика.

**Входная диагностика** проводится на первых занятиях, позволяет определить уровень физического развития каждого ребенка, выявить его возможности и способности.

**Текущий контроль** осуществляется на каждом занятии с целью выявления у учащихся уровня усвоения учебного материала по теме или целого раздела и фиксируется в журнале.

**Промежуточная аттестация** осуществляется по окончании полугодия с целью выявления сложностей в усвоении материала и определении индивидуальной траектории. Промежуточный контроль проводится в виде сдачи контрольных тестов.

**Итоговая диагностика** проводится в конце учебного года в форме соревнований, проплывания дистанции 25 м кролем на груди или 25 м кролем на спине, и теста на проверку теоретических знаний. Результаты обучения, на основе которых выявляется уровень усвоения программного материала за учебный год, и фиксируются в диагностической карте.

**2. Учебно-тематический план**

Название раздела	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
	Всего	Теория	Практика	
<b>1. Теоретическая подготовка</b> Введение в образовательную программу «Плавание».	2	2		Опрос, тестирование
<b>2. Плавательная подготовка</b>	<b>100</b>			
2.1. Изучение техники способов плавания	61	11	50	Практическое задание
2.2. Изучение стартов и поворотов	8	3	5	Практическое задание
2.3. Прикладное плавание	10	4	6	Практическое задание
2.4. Игры на воде	16	4	12	Практическое задание
2.5. Соревнования и контрольные испытания	5	2	3	Контрольные нормативы
Итого	102	26	76	

**Календарный учебный график  
дополнительной общеразвивающей программы «Плавание»  
на 2021-2022 год**

**Комплектование группы** – 01-09.09.2021 года

**Начало учебного года** – 01.09.2021 года

**Окончание учебного года** – 31.05.2022 года

**Продолжительность учебного года** – 34 недели

**Продолжительность четвертей:**

<b>Учебные периоды</b>		<b>Количество недель/ дней</b>
I четверть	01.09.21-31.10.21	43 дня
II четверть	08.11.21-30.12.21	39 дней
III четверть	10.01.21 -18.03.21	48 дней
IV четверть	28.03.21-19.05.21	35 дней
<b>Количество учебных недель/дней за год</b>		<b>34 недели/170 дней</b>

<b>Праздничные дни в течение учебного года</b>	<b>Перенос выходных дней</b>
4 ноября 2021 г. «День народного единства» 23 февраля 2022 г. «День защитника отечества» 8 марта 2022 г. «Международный женский день» 1 мая 2022 г. «Праздник весны и труда» 9 мая 2022 г. «День Победы»	

**Количество часов, режим занятий:**

3 часа в неделю, всего 102 часа

**Продолжительность занятий:**

40 минут.

**3. Содержание программы**

**Тема 1.**

**Введение в образовательную программу «Плавание».**

Основы безопасности на воде, правила поведения в бассейне ФОКа.

Знакомство учащихся с образовательной программой, правилами работы в учебной группе.

Понятие о виде спорта – плавание, сведения о влиянии занятий плавания на организм человека, как закаляющего организм фактора, как прикладного вида спорта, значение воды как естественной силы природы.

Понятие о личной гигиене, о гигиене одежды и обуви.

Закрепление правил техники безопасности. Игры на внимание.

**Тема 2.**

**Плавательная подготовка**

## **2.1 Изучение техники способов плавания**

Теория: Техника упражнений. Теоретические знания по выполнению упражнений. Основные понятия о дыхании в плавании.

Практика: Упражнения, знакомящие со свойствами воды, сопротивлением воды. Упражнения на погружение в воду. Упражнения, помогающие открывать глаза в воде и овладевать выдохом в воду. Упражнения на лежание и скольжение на воде. Упражнения для освоения техники способов плавания (кроль на спине, кроль на груди, брасс, баттерфляй). Упражнения для освоения дыхания при проплывании спортивными способами.

## **2.2 Изучение стартов и поворотов**

Теория: основные стартовые положения, виды поворотов

Практика: Упражнения для разучивания прыжков в воду. Упражнения для разучивания поворотов.

## **2.3 Прикладное плавание**

Теория: основные понятия прикладного плавания, виды прикладного плавания.

Практика: разучивание упражнений прикладного плавания.

## **2.4 Игры**

Теория: Правила игр, задачи. Техника безопасности во время игр.

Практика: Игры для развития дыхательных навыков. Игры для разучивания погружения в воду. Игры со скольжением. Игры для изучения элементов плавания.

## **2.5 Соревнования**

Теория: Правила соревнований. Правила выполнения старта. Правила выполнения поворота.

Практика: Участия в соревнованиях. Проплывание дистанции 25 и 50 метров.

## **4. Оценочно-методические материалы общеразвивающей программы.**

### **Формы подведения итогов реализации образовательной программы и критерии оценки.**

Контроль проводится после прохождения определенной темы или целого раздела. При оценке учитывается уровень знаний теоретических вопросов; умения применять эти знания на практике в соответствии с контрольно-измерительными материалами. Результаты фиксируются в сводных диагностических картах (см. УМК).

Так же необходимо проводить 1 раз в год оценку метапредметных результатов обучения, а также развитие личностного и нравственного потенциала учащихся. Для этого используется метод наблюдений, метод решения проблемных ситуаций, игровой метод. Анализируя, полученные данные по каждому учащемуся педагог фиксирует их в диагностической карте формирования личностного потенциала учащихся, что позволяет в течение срока обучения отслеживать, корректировать, воспитывать и формировать положительные качества учащихся (см. УМК)

Технология определения учебных результатов по программе заключается в следующем: совокупность измеряемых показателей (теоретическая, практическая подготовка учащегося, общеучебные умения и навыки) оценивается по степени выраженности (от минимальной до максимальной). Показатели по личностному развитию оцениваются наоборот, от максимальной к минимальной выраженности качества. Для удобства выделенные уровни обозначаются соответствующими баллами. Формы контроля разработаны с учетом возрастных возможностей дошкольников. Проводятся в виде контрольных испытаний и соревнований, теоретических знаний.

### ***Критерии оценки предметных результатов:***

Оценка знаний, умений и навыков по разделам программы (срезы знаний) на занятии осуществляется по балльной системе (от 3 min до 5 max баллов), общая сумма баллов фиксируется в диагностической карте.



**оптимальный уровень (5 баллов)** - высокий темп учебной деятельности, устойчивый интерес, полное усвоение теоретического и практического материала, выполнение нормативов.

**допустимый уровень (4 балла)** - средний темп учебной деятельности, неустойчивый интерес, усвоение теоретического и практического материала с частичной помощью педагога, выполнение нормативов.

**критический уровень (3 балла)** - темп учебной деятельности ниже среднего, частичное усвоение теоретического и практического материала, через показ педагога, не выполнение нормативов.

Оценка знаний, умений и навыков по предметным результатам определяется с помощью выполнения физических упражнений в зале и на воде.

Результат оценивается с помощью секундомера, рулетки.

**Критерии оценки теоретических знаний учащихся:**

**оптимальный уровень (5 баллов)** – знания сформированы в полном объеме;

**допустимый уровень (4 балла)** – теорию знает частично;

**критический уровень (3 балла)** – не владеет теоретической подготовкой.

Для контроля теоретической подготовки дан тест из 10 вопросов. Учащиеся должны выбрать среди представленных ответов, один верный. Результаты заносятся в таблицу. Тест проводится на промежуточной аттестации и итоговой диагностики.

Учащиеся успешно освоившие данную программу могут продолжить обучение плаванию по предпрофессиональной программе «Плавание» без предварительного отбора. Группы рекомендуется комплектовать примерно равного уровня подготовленности.

#### **Виды контроля:**

Контроль учебной деятельности проводится систематически:

- контроль педагога - по форме может быть индивидуальным, фронтальным, групповым;
- взаимоконтроль учащихся – целесообразен при проведении практических занятий, игр, итоговых занятий;
- самоконтроль (самооценка).

В учебно-воспитательном процессе используются следующие педагогические технологии: личностно-ориентированные, игровые технологии, как основные, и элементы здоровьесберегающих технологий, как вспомогательные.

#### **Материально-техническое обеспечение программы**

Основной учебной базой для проведения занятий является бассейн ФОКа.

#### Инвентарь:

- плавательные доски;
- колобашки;
- лопатки различных видов;
- ласты различных видов;
- игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров;
- игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.

### **5. Список литературы.**

#### Литература для педагога:

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. М.: Физкультура и спорт, 1999. 400 с.
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. М.: Физкультура и спорт, 2000.
3. Викулов А.Д. Плавание. М.: Владос-пресс, 2003. 367 с.
4. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ /Составители: В.Г.Бауэр, Е.П.Гончарова, В.Н.Панкратова. М.:1995. 31 с.
5. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации /Составители: Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е., Столов И.И., Усков С.В., Черноног Д.Н. М.: Советский спорт, 2008. 136 с.

6. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ.ред. А.В.Козлова. М.,1993. 65 с.
7. Плавание: Учебник / Под ред. В.Н.Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000. 493 с.
8. Плавание. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. / Составители: А.А.Кашкин, О.И.Попов, В.В.Смирнов М.: Советский спорт, 2004. 216 с.
9. Викулов А.Д. Плавание. М.: Владос-пресс, 2003. 367 с.
10. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. М.: Физкультура и спорт, 1986. 80 с.
11. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. М.: Физкультура и спорт, 1998. 286 с.
12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. М.: Астрель, 2003. 863 с.

Литература для учащихся:

1. Энциклопедия для детей. Т.20 Спорт /Глав.ред. В.А.Володин. М.:Аванта+, 2001. 624с.ил.
2. Обучение детей плаванию в раннем возрасте, «Советский спорт» Москва 2006г. 102 с.
3. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников, Т.А.Протченко, Ю.А.Семенов, Москва 2003 г. 80 с.
4. «Плавание: игровой метод обучения» Е.Н.Карпенко, Т.П.Коротнова, Е.Н.Кошкодан, Олимпия пресс, Москва 2006. 48 с.
5. Правила соревнований. Г. Москва 1994 г. 44 с.