

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

"Средняя общеобразовательная школа № 83 г. Перми

ПРИНЯТА

решением Педагогического совета
МАОУ "СОШ № 83" г. Перми
Протокол № 01 -07-01 от 30.08.2021

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "СОШ № 83" г. Перми
Ю. Н. Степанова
Приказ № 059-08/88-01-12/4-218 от 06.09.2021



Дополнительная общеразвивающая программа

физкультурно – спортивной направленности

«Плавание»

на 2021-2022 учебный год

Автор-составитель:

учитель Михеев В.А.

Составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (далее - ФГОС начального общего образования); Приказа МО РФ от 29.12.2014 № 1643 "О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 10.2009 г. № 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" (начало действия документа - 21.02.2015).

Пермь

2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Плавание - одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка, оно содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

В результате систематических занятий плаванием увеличиваются сила и подвижность нервных процессов в коре больших полушарий, повышается пластичность его нервной системы, ребенок становится более уравновешенным, лучше контролирует свое поведение и быстрее приспосабливается к новым видам деятельности в различной обстановке. Занятия плаванием способствуют лучшему усвоению питательных веществ детским организмом. После занятий процессы обмена и выделения протекают более совершенно. Мышцы брюшного пресса и тазового дна укрепляются, у ребенка улучшается аппетит.

Рекомендуемая специалистами температура воды в детских бассейнах обычно ниже температуры тела ребенка, поэтому, совершенствуя аппарат терморегуляции, занятия плаванием оказывают благотворный закаливающий эффект. Важно отметить, что закаленный ребенок быстрее приспосабливается к изменяющимся условиям внешней среды, а, следовательно, его организм становится более устойчивым к простудным заболеваниям.

На занятиях по плаванию закрепляются уже имеющиеся у детей умения и навыки в беге, прыжках, ходьбе, так как упражнения, проводимые в воде, на начальном этапе обучения почти полностью повторяют упражнения и подвижные игры, выполняемые ими, например, в зале. Также общеизвестно, что занятия плаванием оказывают на ребенка благотворное психологическое воздействие: вызывают положительные эмоции. Правильно организованные занятия способствуют развитию у детей волевых качеств: смелости, решительности, самостоятельности, дисциплинированности.

При всем многообразии задач, решаемых в процессе занятий в бассейне, все-таки основной - является формирование жизненно-необходимого для любого человека навыка – умения плавать

Актуальность и педагогическая целесообразность разработки представленной программы заключается в том, что младший школьный возраст считается сенситивным для становления первых навыков плавания у детей, и соответственно, эффективность обучения в данный период развития ребенка будет наиболее высокой. Ребенок в этом возрасте способен овладеть основными способами плавания и достаточно уверенно держаться на воде за один учебный год.

Таким образом, программа по обучению плаванию ориентирована не только на применение широкого комплекса упражнений, которые направлены на формирование правильной осанки, закаливание организма, повышение его сопротивляемости различным простудным заболеваниям, но главным образом способствуют ускоренному формированию у ребенка первоначальных навыков спортивных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине).

Отличительными особенностями программы является то, что большое внимание уделено игровому фактору. Игра – это естественная потребность ребёнка, удовлетворение которой позволяет проводить занятие на высоком эмоциональном уровне; делать более эффективными подготовительные упражнения; выявлять предрасположенность к определённому способу плавания.

Особый акцент в программе сделан на использование таких методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребёнком индивидуально; развивать личностные качества, способствующие формированию у детей познавательной и двигательной активности, что является очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации процесса обучения.

Цель, решаемая в процессе реализации программы - обучение детей старшего дошкольного возраста основным способам плавания.

Задачи программы:

- ✓ содействовать формированию системы знаний о свойствах водной среды, правил безопасного поведения во время купания в открытых водоёмах и плавательном бассейне;
- ✓ сформировать первоначальные представления об основах техники способов плавания;
- ✓ сформировать умение использовать различные способы плавания в зависимости от физического состояния, стоящих целей и задач и др.
- ✓ содействовать всестороннему и гармоничному развитию всех физических качеств: выносливости, гибкости, координации, силы и быстроты;

- ✓ содействовать формированию морально-волевых качеств, как условия преодоление страха перед водной средой;
- ✓ сформировать устойчивый интерес и мотивацию к занятиям плаванием;
- ✓ содействовать созданию благоприятных условий для формирования и развития гармоничной личности и социально-значимых черт характера у воспитанников;
- ✓ создать благоприятные условия для формирования положительного отношения к труду и здоровому образу жизни, а также развития спортивных способностей и задатков воспитанников.
- ✓ способствовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей;
- ✓ содействовать закаливанию занимающихся, как фактору противодействия простудным заболеваниям;
- ✓ сформировать основы навыков личной гигиены, бережного осознанного отношения к своему здоровью.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА

Программа рассчитана на детей младшего школьного возраста.

Сроки реализации - 1 учебный год (9 месяцев).

Продолжительность занятия - 40 минут (1 академический час).

Законные представители обучающихся выбирают количество часов для плавания (1 час или 2 часа в неделю). Календарно – тематическое планирование составлено отдельно на разное количество часов.

Комплектование групп проводится в течение сентября. Для продуктивной работы число детей в группе не должно превышать 10 человек.

К занятиям плаванием допускаются учащиеся, прошедшие медосмотр и не имеющие противопоказаний для данного вида деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Занимающиеся ознакомились с водной средой, преодолели страх воды, знают основы безопасного поведения в открытых водоемах и плавательном бассейне;
2. Занимающиеся овладели основами техники основных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине).
3. У обучающихся сформирован устойчивый интерес и потребность в регулярных занятиях плаванием и физической культурой.

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ
НА 1 ЧАС В НЕДЕЛЮ**

2021-2022 учебный год

5-6 лет

№	Тема занятия	Кол. часов		Дата	
		По плану	Фактически	По плану	Фактически
1.	Инструктаж по ТБ. Имитационные упражнения.	1		Сентябрь	
2.	Отталкивание от бортика. Игры в воде.	3		Сентябрь	
3.	Прыжки в воде, отталкивание от борта. Игры в воде «Насос»	3		Октябрь	
4.	Комплекс упражнений в воде. Игры «Насос», «Цапля и лягушки».	3		Октябрь	
5.	Закрепление материала, упражнения на задержку дыхания. Игра «Пятнашки с поплавками»	2		Октябрь	
6.	Скольжение на груди. Комплекс упражнений. Игры.	2		Ноябрь	
7.	Прыжки в воде. Погружение. Скольжение. Игры: «Кто быстрее спрячется под воду»	3		Ноябрь	
8.	Упражнения на задержку дыхания в комплексе. Игры.	3		Ноябрь	
9.	Отталкивание, скольжение на груди. Игры.	4		Декабрь	
10.	Скольжение на груди с задержкой дыхания. Игры.	4		Декабрь	
11.	Специальные упражнения. Скольжение на спине. Игры.	3		Январь	
12.	Скольжение на груди, прямые руки впереди. Скольжение на спине, прямые руки вверх.	3		Январь	
13.	Скольжение на груди с различным положением рук.	4		Февраль	
14.	Скольжение на спине с различным положением рук (одна рука вверх, вторая прижата к бедру; две руки прижаты к бедру).	4		Февраль	
15.	Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед.	3		Март	

	Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем.				
16.	Разминка в воде. Скольжение с движением руками кролем.	3		Март	
17.	Скольжение на груди и спине кролем. Игры	4		Апрель	
18.	Скольжение кролем в согласовании с дыханием.	4		Апрель	
19.	Скольжение на груди кролем с поворотом головы.	3		Май	
20.	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием.	3		Май	

7-8 лет

№	Тема занятия	Кол. часов		Дата	
		По плану	Фактически	По плану	Фактически
1.	Инструктаж по ТБ. Проведение различных имитационных упражнений.	1		Сентябрь	
2.	Скольжение на груди, прямые руки впереди. Скольжение на спине, прямые руки вверху.	3		Сентябрь	
3.	Скольжение на груди с различным положением рук.	3		Октябрь	
4.	Скольжение на спине с различным положением рук.	3		Октябрь	
5.	Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем.	2		Октябрь	
6.	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук на задержке дыхания.	2		Ноябрь	
7.	Скольжение с движением руками кролем в согласовании с дыханием.	3		Ноябрь	
8.	Плавание кролем в полной координацией движений на задержке дыхания.	3		Ноябрь	

	Плавание кролем в полной координацией движений.				
9.	Скольжение на спине с последующей работой ног кролем.	4		Декабрь	
10.	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук.	4		Декабрь	
11.	Плавание на спине при помощи движений ног. Плавание кролем на спине в полной координацией.	3		Январь	
12.	Скольжение на груди с движениями ногами брассом. Игры в воде.	3		Январь	
13.	Движения руками брассом с выдохом в воду. Игры.	4		Февраль	
14.	Плавание при помощи движений рук брассом с доской (дыхание произвольное).	4		Февраль	
15.	Плавание при помощи движений рук брассом и с выдохом в воду.	3		Март	
16.	Плавание брассом с отдельной координацией движений, с задержкой дыхания и произвольным дыханием.	3		Март	
17.	Плавание брассом с укороченными гребками руками, с произвольным дыханием и с выдохом в воду.	4		Апрель	
18.	Разминка. Кроль на груди с помощью движений ногами. Имитация.	4		Апрель	
19.	Разминка. Варианты дыхания: вдох, продолжительный выдох. Скольжение на груди и спине.	3		Май	
20.	Разминка. Свободная игра.	3		Май	

9-12 лет

№	Тема занятия	Кол. часов		Дата	
		По плану	Фактически	По плану	Фактически
1.	Инструктаж по ТБ. Проведение различных имитационных упражнений.	1		Сентябрь	
2.	Скольжение на груди, прямые руки впереди. Скольжение на спине, прямые руки вверх.	3		Сентябрь	
3.	Скольжение на груди с различным положением рук. Игры.	3		Октябрь	
4.	Скольжение на спине с различным положением рук. Игры.	3		Октябрь	

5.	Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем.	2		Октябрь	
6.	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук затем с выдохами в воду.	2		Ноябрь	
7.	Скольжение с движением руками кролем. Согласование дыхания с движением одной рукой кролем. Движения руками кролем в согласовании с дыханием.	3		Ноябрь	
8.	Плавание кролем в полной координацией движений на задержке дыхания.	3		Ноябрь	
9.	Плавание кролем с полной координацией движений.	4		Декабрь	
10.	Скольжение на спине с последующей работой ног кролем.	4		Декабрь	
11.	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук. Игры.	3		Январь	
12.	Плавание на спине при помощи движений ног. Плавание кролем на спине с полной координацией.	3		Январь	
13.	Скольжение на груди с движениями ногами брассом. Игры в воде.	4		Февраль	
14.	Движения руками брассом с выдохом в воду – сначала стоя на месте, затем передвигаясь по дну.	4		Февраль	
15.	Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами и произвольным дыханием.	3		Март	
16.	Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами и с выдохом в воду.	3		Март	
17.	Плавание брассом с отдельной координацией движений, с задержкой дыхания и произвольным дыханием.	4		Апрель	
18.	Плавание брассом с укороченными гребками руками, с произвольным дыханием и с выдохом в воду.	4		Апрель	
19.	Разминка. Кроль на груди с помощью движений ногами. Имитация	3		Май	
20.	Разминка. Свободная игра.	3		Май	

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
НА 2 ЧАСА В НЕДЕЛЮ

2021-2022 учебный год

5-6 лет

№	Тема занятия	Кол. часов		Дата	
		По плану	Фактически	По плану	Фактически
1.	Инструктаж по ТБ. Имитационные упражнения.	1		Сентябрь	
2.	Отталкивание от бортика. Игры в воде.	3		Сентябрь	
3.	Прыжки в воде, отталкивание от борта. Игры в воде «Насос»	2		Октябрь	
4.	Комплекс упражнений в воде. Игры «Насос», «Цапля и лягушки».	2		Октябрь	
5.	Закрепление материала, упражнения на задержку дыхания. Игра «Пятнашки с поплавками»	2		Октябрь	
6.	Скольжение на груди. Комплекс упражнений. Игры.	2		Ноябрь	
7.	Прыжки в воде. Погружение. Скольжение. Игры: «Кто быстрее спрячется под воду»	2		Ноябрь	
8.	Упражнения на задержку дыхания в комплексе. Игры.	2		Ноябрь	
9.	Отталкивание, скольжение на груди. Игры.	2		Декабрь	
10.	Скольжение на груди с задержкой дыхания. Игры.	2		Декабрь	
11.	Специальные упражнения. Скольжение на спине. Игры.	2		Январь	
12.	Скольжение на груди, прямые руки впереди. Скольжение на спине, прямые руки вверх.	2		Январь	
13.	Скольжение на груди с различным положением рук.	2		Февраль	
14.	Скольжение на спине с различным положением рук (одна рука вверх, вторая прижата к бедру; две руки прижаты к бедру).	2		Февраль	
15.	Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед.	2		Март	

	Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем.				
16.	Разминка в воде. Скольжение с движением руками кролем.	2		Март	
17.	Скольжение на груди и спине кролем. Игры	2		Апрель	
18.	Скольжение кролем в согласовании с дыханием.	2		Апрель	
19.	Скольжение на груди кролем с поворотом головы.	2		Май	
20.	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием.	2		Май	

7-8 лет

№	Тема занятия	Кол. часов		Дата	
		По плану	Фактически	По плану	Фактически
1.	Инструктаж по ТБ. Проведение различных имитационных упражнений.	1		Сентябрь	
2.	Скольжение на груди, прямые руки впереди. Скольжение на спине, прямые руки вверху.	3		Сентябрь	
3.	Скольжение на груди с различным положением рук.	2		Октябрь	
4.	Скольжение на спине с различным положением рук.	2		Октябрь	
5.	Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем.	2		Октябрь	
6.	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук на задержке дыхания.	2		Ноябрь	
7.	Скольжение с движением руками кролем в согласовании с дыханием.	2		Ноябрь	
8.	Плавание кролем в полной координацией движений на задержке дыхания.	2		Ноябрь	

	Плавание кролем в полной координацией движений.				
9.	Скольжение на спине с последующей работой ног кролем.	2		Декабрь	
10.	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук.	2		Декабрь	
11.	Плавание на спине при помощи движений ног. Плавание кролем на спине в полной координацией.	2		Январь	
12.	Скольжение на груди с движениями ногами брассом. Игры в воде.	2		Январь	
13.	Движения руками брассом с выдохом в воду. Игры.	2		Февраль	
14.	Плавание при помощи движений рук брассом с доской (дыхание произвольное).	2		Февраль	
15.	Плавание при помощи движений рук брассом и с выдохом в воду.	2		Март	
16.	Плавание брассом с отдельной координацией движений, с задержкой дыхания и произвольным дыханием.	2		Март	
17.	Плавание брассом с укороченными гребками руками, с произвольным дыханием и с выдохом в воду.	2		Апрель	
18.	Разминка. Кроль на груди с помощью движений ногами. Имитация.	2		Апрель	
19.	Разминка. Варианты дыхания: вдох, продолжительный выдох. Скольжение на груди и спине.	2		Май	
20.	Разминка. Свободная игра.	2		Май	

9-12 лет

№	Тема занятия	Кол. часов		Дата	
		По плану	Фактически	По плану	Фактически
1.	Инструктаж по ТБ. Проведение различных имитационных упражнений.	1		Сентябрь	
2.	Скольжение на груди, прямые руки впереди. Скольжение на спине, прямые руки вверху.	3		Сентябрь	
3.	Скольжение на груди с различным положением рук. Игры.	2		Октябрь	
4.	Скольжение на спине с различным положением рук. Игры.	2		Октябрь	

5.	Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем.	2		Октябрь	
6.	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук затем с выдохами в воду.	2		Ноябрь	
7.	Скольжение с движением руками кролем. Согласование дыхания с движением одной рукой кролем. Движения руками кролем в согласовании с дыханием.	2		Ноябрь	
8.	Плавание кролем в полной координацией движений на задержке дыхания.	2		Ноябрь	
9.	Плавание кролем с полной координацией движений.	2		Декабрь	
10.	Скольжение на спине с последующей работой ног кролем.	2		Декабрь	
11.	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук. Игры.	2		Январь	
12.	Плавание на спине при помощи движений ног. Плавание кролем на спине с полной координацией.	2		Январь	
13.	Скольжение на груди с движениями ногами брассом. Игры в воде.	2		Февраль	
14.	Движения руками брассом с выдохом в воду – сначала стоя на месте, затем передвигаясь по дну.	2		Февраль	
15.	Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами и произвольным дыханием.	2		Март	
16.	Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами и с выдохом в воду.	2		Март	
17.	Плавание брассом с отдельной координацией движений, с задержкой дыхания и произвольным дыханием.	2		Апрель	
18.	Плавание брассом с укороченными гребками руками, с произвольным дыханием и с выдохом в воду.	2		Апрель	
19.	Разминка. Кроль на груди с помощью движений ногами. Имитация	2		Май	
20.	Разминка. Свободная игра.	2		Май	