

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 135»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «25»августа 2023г.,  
протокол № 9

Утверждена:  
Директор МАОУ «СОШ №135»  
\_\_\_\_\_ Е.А. Знамова  
28.08. 2023 г. приказ №304-ОД

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно- спортивной направленности  
**«ПЛАВАНИЕ»**  
на 2023-2024 уч. год

Срок реализации: 8 месяцев  
Возраст обучающихся: 7-12 лет

Автор-составитель:  
Бурчук Владимир Валентинович,  
учитель физической культуры высшей  
квалификационной категории

Барнаул, 2023 г.

## Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» составлена на основе Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы МАОУ «СОШ № 135» и в соответствии с Положением о рабочей программе учебных (внеучебных) предметов, курсов, дисциплин (модулей) по основным общеобразовательным программам МАОУ «СОШ №135» от 28.08.2023 №304-ОД.

Форма обучения: очная

Срок реализации: 7 месяцев

Возраст учащихся: 7-11 лет

Количество в группе: от 5 до 15 человек

Режим занятий: 2 занятия в неделю, 64 учебных часа в год, продолжительность занятий по 40 мин

### Актуальность программы

Плавание — одно из эффективных средств закаливания человека, способствующее формированию стойких гигиенических навыков. Температура воды всегда ниже температуры тела человека, поэтому, когда человек находится в воде, его тело излучает на 50—80% больше тепла, чем на воздухе (вода обладает теплопроводностью в 30 раз и теплоемкостью в 4 раза большей, чем воздух). Купание и плавание повышают сопротивление воздействию температурных колебаний, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям. Занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц — особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. У людей, систематически занимающихся плаванием, возрастает величина ударного объема сердца, частота сердечных сокращений в покое снижается от 60 до 55 (50) уд/мин. Для сравнения: у не занимающихся спортом частота сердечных сокращений обычно колеблется в пределах от 65 до 57 уд/мин.

Особенно велико оздоровляющее «укрепляющее воздействие плавания на детский организм. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают 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, устраняют возбудимость и раздражительность. Дети, регулярно занимающиеся плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом, имеют более высокие показатели ЖЕЛ, гибкости, силы, меньше подвержены простудным заболеваниям. Умение плавать — жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Хорошо плавающий человек никогда не рискует жизнью, находясь в воде.

**Цель:** формирование здорового образа жизни у учащихся начальной школы, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культуры и спортом в целом и к плаванию в частности, укрепление здоровья и всесторонне физическое развитие.

### **Задачи:**

- Овладение жизненно необходимых навыков плавания.
- Обучать и совершенствовать технике основных стилей спортивного плавания.
- Укрепление здоровья учащихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность.
- Прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спортивного плавания.

Занятия по плаванию имеют большое воспитательное, оздоровительное, лечебное значение.

Воспитательное значение во многом зависит от организации процесса. Систематические занятия содействуют воспитанию у учащихся чувства коллективизма, сознательной дисциплины, настойчивости и уверенности в своих силах. Разнообразные упражнения на занятиях способствуют совершенствованию двигательных и функциональных способностей детей.

Эмоциональное значение заключается в снятии психологической напряженности у больных детей, создании оптимистического настроения.

Оздоровительно-гигиеническое значение состоит не только в воздействии физических упражнений на организм ребенка, но и в благоприятном воздействии на него воды. Вода очищает и укрепляет кожу, оказывает положительное влияние на нервную систему, активизирует обмен веществ, улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Давление воды на грудную клетку вызывает усиленную деятельность мускулатуры. Ритмичное и глубокое дыхание при плавании способствует повышению подвижности грудной клетки и увеличению жизненной емкости легких.

Лечебное значение плавания особенно наглядно прослеживается в комплексном лечении сколиоза у детей. При плавании происходит естественная разгрузка позвоночника, исчезает асимметричная работа межпозвоковых мышц, восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков. Самовытяжение позвоночника во время скольжения дополняет разгрузку зон роста. Одновременно укрепляются мышцы позвоночника и всего скелета, совершенствуется координация движений, воспитывается чувство правильной осанки.

**Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:**

- сознательности и активности;
- наглядности;
- доступности и индивидуальности;
- систематичности и постепенности в повышении требований.

### **Планируемые результаты**

1. Овладение учащимися навыков основных способов плавания, привлечение к систематическим занятиям плавания детей и подростков.
2. Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности детей и подростков.
3. Овладения навыками здорового образа и жизни учащихся.

## Содержание программы

**Вхождение в воду:** По трапу бассейна. Спад вниз ногами, сидя на бортике бассейна. Соскоком вниз ногами с бортика бассейна.

**Передвижения по дну бассейна и освоение в воде** Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или борт бассейна. В парах, держась за руки, перейти туда и обратно, сначала шагом, потом бегом. Ходьба по дну с поворотами и изменением направления – боком, спиной – с различными положениями и движениями рук. Ходьба по дну, наклонившись вперед, вытянув руки вперед, положив плечи и кисти на воду. Выпрыгивания из воды, оттолкнувшись ногами от дна бассейна. Стоя на дне, шлепать по поверхности воды кистями рук. Стоя на дне, делать движения руками одновременно и попеременно вперед-назад, в стороны. Передвижения по дну вперед лицом, спиной, боком с помощью гребковых движений руками. Игры: «Море волнуется», «Кто выше выпрыгнет?», «Полоскание белья», «Волны и море», «Футбол», «Переправа», «Поймай воду», «Рыбы и сеть».

**Погружения под воду** Стоя у бортика, побрызгать, поплескаться себе в лицо водой. Задержав дыхание, опустить лицо в воду до подбородка, носа, глаз, полностью. Погружение с головой под воду, задержав дыхание. Попытаться сесть на дно, задержав дыхание. Нырание за предметами. «Пройти в приседе» под водой. Сидя на бортике, прыгнуть в воду вниз ногами и погрузиться с головой под воду. Передвижения по дну с подныриванием под разграничительную дорожку, пенопластовую доску. Игры: «Кто быстрее спрячется под воду», «Умывание», «Морской бой», «Лягушата», «Водолазы», «Охотники и утки», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Утки-нырки».

**Выдохи в воду** Подуть на воду, как на горячий чай. Опустить подбородок в воду и подуть под водой («пустить пузыри»). Присесть под воду и сделать долгий выдох. Сделать несколько вдохов-выдохов в воду, не останавливаясь и не вытирая лицо руками. Наклонившись вперед, повернуть голову в сторону – вдох, опустить лицо в воду – выдох. Игры: «Фонтан», «У кого больше пузырей?», «Кто дольше», «Ваньки-встаньки», «Поезд».

**Всплывание и лежание** Лежание на груди, держась руками за бортик. То же, но с отталкиванием от бортика. «Поплавок» – лежание на воде в плотной группировке. «Медуза» – лежание на воде, расслабив руки и ноги. Лежание на спине, держась одной рукой за бортик бассейна. «Звездочка» на груди и на спине – лежание на воде, руки и ноги разведены в стороны. В положении «звездочки» несколько раз свести и развести руки и ноги. Лежание на спине с руками, вытянутыми вдоль тела (руки делают поддерживающие движения в виде восьмерок). Игры: «Поплавок», «Медузы», «Винт», «Авария», «Слушай сигнал», «Пятнашки с поплавком».

**Скольжение** Скольжение на груди, прямые руки впереди. Скольжение на спине, прямые руки вверху. Скольжение на груди с различным положением рук (одна рука впереди, вторая прижата к телу). Скольжение на спине с различным положением рук (одна рука вверху, вторая прижата к бедру; две руки прижаты к бедру). Скольжение на груди с последующим переворотом на спину. Скольжение на

груди и на спине под водой, руки вытяну ты вперед. Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем. Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт».

**Кроль на груди** Движения ногами. Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду. Движения ногами кролем на груди, держась руками за бортик. Плавание при помощи движений ног кролем на груди с доской и произвольным дыханием. Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем. Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (впереди; одна впереди, другая у бедра; у бедер) и дыханием – сначала произвольным, затем с выдохами в воду.

**Кроль на спине** Движения ногами. Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду. Лежа на спине, держась руками за бортик, движения ногами кролем на спине. Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием (доска в согнутых руках под головой, перед грудью, в вытянутых руках за головой). Скольжение на спине с последующей работой ног кролем. Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук (впереди; у бедер; одна впереди, другая у бедра).

**Теоретические сведения** Сообщение детям знаний о воде, бассейне, правилах поведения и безопасности в бассейне. Гигиенические требования к пловцу. Профилактика простудных и грибковых заболеваний, профилактика травматизма на воде. Правила плавания. Правила купания в открытых водоемах. Лечебное плавание, его задачи. Особенности занятий лечебным плаванием. Влияние плавания на организм человека. Значение систематичности занятий плаванием.

### Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Тема/раздел	Кол-во часов	дата
<b>1</b>	<b>Ознакомление с водной средой.</b>	<b>5</b>	
1	Техника безопасности в бассейне.	1	16.09
2	Лежания. Выдохи в воду.	1	19.09
3	"Поплавок". Выдохи в воду.	1	23.09
4-5	Скольжения. Выдохи в воду.	2	26.09 30.09
<b>2</b>	<b>Кроль на спине. Кроль на груди.</b>	<b>23</b>	
	Работа ног в кроле на груди.	1	3.10
	Работа ног в кроле на спине.	1	7.10
	Эстафеты и игры на воде.	1	10.10
	Кроль на спине.	2	14.10 17.10
	Повороты на спине. Старты на спине.	2	21.10 24.10
	Старты, повороты.	1	28.10
	Игры на воде.	1	31.10
	Эстафеты кролем	2	7.11 11.11
	Кроль на груди. Работа рук. Дыхание.	1	14.11

	Работа ног.	1	18.11
18	Работа рук. Дыхание.	1	21.11
19	Кроль на груди. Согласование дыхания.	1	25.11
20	Дыхание в кроле на груди	1	28.11
21	Эстафеты и игры на воде.	1	2.12
22	Плавание кролем в полной координации.	1	5.12
23	Дыхание в кроле на спине.	1	9.12
24	Плавание кролем в полной координации.	1	12.12
25	Дыхание в кроле на груди.	1	16.12
26	Кроль на спине.	1	19.12
27	Кроль на груди в полной координации.	1	23.12
<b>3</b>	<b>Совершенствование техники плавания.</b>	<b>7</b>	
28-29	Эстафеты. Игры на воде.	2	26.12 9.01
30-31	Плавание кролем на спине по элементам.	2	13.01 16.01
32-33	Плавание кролем на груди и кролем на спине.	2	20.01 23.01
34	Контрольное плавание изученным способом (кролем на спине и кролем на груди с дыханием).	1	27.01
35	Плавание кролем на груди и кролем на спине.	1	30.01
36	Соревнования по плаванию между группами.	1	3.02
<b>4</b>	<b>Ныряния за предметами.</b>	<b>21</b>	
37	Прыжки с тумбочки на глубокой части бассейна.	1	6.02
38	Прыжки с тумбочки.	1	10.02
39	Ныряния за предметами.	1	13.02
40	Работа ног.	1	17.02
41	Повороты на спине.	1	20.02
42	Старты на спине.	1	27.02
43-44	Эстафеты и игры на воде.	2	2.03 5.03
45	Кроль на груди.	1	12.03
46	Работа ног.	1	16.03
47	Прыжки с тумбочки.	1	19.03
48-49	Эстафеты и игры на воде.	2	23.03 26.03
50	Повороты на спине.	1	30.03
51	Работа ног.	1	2.04
52-53	Кроль на груди.	2	6.04 9.04
54	Прыжки с тумбочки на глубокой части бассейна.	1	13.04
55	Работа ног.	1	16.04

56-57	Кроль на груди и на спине.	2	20.04 23.04
58-59	Нырания за предметами.	2	27.04 30.04
60-62	Эстафеты и игры на воде.	3	4.05 7.05 11.05
63-64	Соревнования по плаванию между группами.	2	14.05 18.05
	Итого:	64	

### **Способы и формы оценивания**

Формой подведения итогов реализации программы являются:

- мониторинг на начало и на окончание первого года обучения;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы плавания.

#### **Способы определения результативности:**

1. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
2. Контроль соблюдения техники безопасности.
3. Контрольные игры с заданиями.
4. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.

### **Список литературы**

1. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
3. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
4. Плавание: Учебник/Под ред. В.Н.Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.
5. Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2003.
7. Физическая культура. 1 класс: система уроков по учебнику А.П. Матвеева/ авт.-сост. А.Ю. Патрикеев.- Волгоград: Учитель, 2012 г.