

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение
«Центр образования №2 имени
Героя Советского Союза Олега Петровича Матвеева»**

ПРИНЯТО

на заседании педагогического
совета МБОУЦО №2
Протокол от 30.08.2023 __№_ 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУЦО №2
_____ Гольдарб О. Л.

Приказ от 31.08.2023 №331-осн

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Плавание»
(рекомендована для обучающихся 5 класса)**

**Уровень: базовый
Срок реализации: 1 год**

Учитель Внукова О.В.
педагог дополнительного образования

г. Тула, 2023-2024 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
1. Пояснительная записка.	2
2. Цели и задачи программы.	3
3. Учебно-тематический план.	4
4. Календарно-тематическое планирование, 5 класс.	5-8
5. Требования к подготовке учащихся.	9
6. Контрольные измерения.	9
7. Методическое обеспечение.	10
8. Список литературы.	10

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 29.12.2012 № 273 с изменениями 2020 года «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 31.07.2020 «О внесении изменений в Федеральный закон от 04.12.2007 № 329 «О физической культуре и спорте», постановления Правительства Российской Федерации от 04.10.2000 № 751 о «Национальной доктрине образования в Российской Федерации», приказа Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 о «Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации (ред. от 01.02.2012), поручением Президента Российской Федерации от 30.04.2019 № Пр-759 и в соответствии с требованиями Федерального закона от 28.06.2014 № 172-ФЗ «О стратегическом планировании в Российской Федерации» о «Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2030 года», постановления Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования на 2018-2025 годы», постановления Правительства Тульской области от 09.11.2017 «Об утверждении государственной программы Тульской области «Развитие физической культуры и спорта на 2018-2024 годы» (ред от 31.03.2020) и на основании «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 класса», автором-составителем которой являются В. И. Лях и А.А. Зданевич.

Данная дополнительная образовательная программа рассчитана для проведения занятий по плаванию с учащимися средней школы и направлена на воспитание органически развитой и здоровой личности (борьба с гиподинамией) как одно из направлений здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе школы и рассчитана на 35 часов в 5-ых классах. Возраст учащихся от 10 до 12 лет.

Навык плавания жизненно необходим и детям, и взрослым. При нашей школе есть бассейн, и занятия по плаванию проводятся с первого класса. У детей высокая потребность в активном движении. А увеличение количества учебных предметов, наличие в домашних условиях персональных компьютеров, современного аудио и теле оборудования приводят к значительному снижению двигательной активности у школьников. Препятствовать развитию гиподинамии у учащихся и помогают систематические занятия в школьном бассейне.

Занятия плаванием способствуют укреплению дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной систем, а также формированию правильной осанки, развитию всех физических качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости и ловкости. Наличие сауны в бассейне способствует дополнительному закаливанию детей. А самое главное, занятия в бассейне доставляют детям радость, приносят положительные эмоции.

По моим наблюдениям, учащиеся, регулярно посещающие занятия плаванием, не болеют совсем или болеют редко в течение учебного года.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Основные цели – научить детей плавать всеми спортивными способами: дельфином, на спине, брассом, кролем и комплексным плаванием, выполнять стартовый прыжок и повороты и уметь нырять в длину.

Достижению этих целей способствует решение следующих задач:

- научить детей соблюдать требования охраны труда на занятиях по плаванию;
- сформировать у учащихся представление о технике плавания дельфином, комплексным плаванием;
- совершенствовать ранее изученные способы плавания: кроль на груди, на спине и брасс;
- научить выполнять стартовый прыжок и повороты;
- прививая интерес к занятиям плаванием, способствовать физическому развитию учащихся, а в целом всесторонне и гармонически развитой личности.

Данная программа рассчитана на проведение занятий по плаванию с учащимися среднего звена: в 5 классе. Для каждого класса 1 курс в год, курс составляет 35 часа.

Форма занятий – урочная (45 минут). Занятия проводятся один раз в неделю. По окончании прохождения каждого курса проводятся контрольные измерения, по которым можно судить о результатах работы.

Формой подведения итогов являются зачёты, соревнования в классе или параллели классов.

3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

5 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
Теория		
1	Охрана труда на уроках плавания. Основы техники плавания способом дельфин. История развития плавания в России (краткие сведения). Техника выполнения старта в плавании.	Во время урока
Практика		
2	Техника плавания дельфином	18
3	Техника комплексного плавания	5
4	Техника выполнения старта в плавании	5
5	Контрольный урок	3
6	Игровой день	4

4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

курса «Плавание», 5 класс, 35 часов, 1 раз в неделю

	Дата		№ урока	Разделы и темы урока	Количество часов
	5-а	5-б			
				Техника плавания дельфином	18
			1	Вводный и первичный инструктаж по охране труда на уроках плавания. ИОТ-020-2013 . Техника движений ногами дельфином (на суше, у опоры, в скольжении) – разучивание. Плавание дельфином на спине, на	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 2 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО
СОЮЗА ОЛЕГА ПЕТРОВИЧА МАТВЕЕВА", Гольдарб Ольга Леонидовна,
директор

04.09.23 10:56 (MSK)

Сертификат 91B1DD72239F327A8353DD53DFFF178B

				боку и на груди, работая ногами с доской в руках. Подвижные игры и развлечения.	
			2	Теория: «Основы техники плавания способом дельфин». Техника движений ногами дельфином – закрепление. Плавание дельфином на спине и на груди, работая ногами с доской в руках. Кроль на груди – совершенствование. Кувырки в воде.	1
			3 4	Техника движений руками дельфином – разучивание. Техника движений ногами дельфином – совершенствование. Плавание на спине – совершенствование. Спады в воду.	2
			5	Техника движений руками дельфином – закрепление. Согласование техники движений руками и ногами дельфином – разучивание. Ныряние в длину.	1
			6 7	Техника движений руками дельфином – совершенствование. Согласование техники движений руками и ногами дельфином – закрепление. Плавание дельфином на задержке дыхания. Игра «Камушки».	2
			8	Согласование техники движений руками и ногами дельфином – совершенствование. Техника дыхания в способе дельфин – разучивание. Плавание на спине – совершенствование. Спады в воду.	1
			9	Игровой день. Подвижные игры и развлечения.	1
			10	Техника дыхания в способе дельфин – закрепление. Плавание дельфином на задержке дыхания. Спады в воду с лесенки.	1
			11	Техника дыхания в способе дельфин – закрепление. Согласование техники дыхания с движениями ногами дельфином – разучивание. Плавание кролем на груди – совершенствование. Игра «Камушки».	2
			12	Техника дыхания в способе дельфин – совершенствование. Согласование	1

				техники дыхания с движениями ногами дельфином – закрепление. Спады в воду с лесенки.	
			13	Согласование техники дыхания с движениями ногами дельфином – совершенствование. Плавание дельфином, работая руками. Согласование техники дыхания с движениями руками дельфином – разучивание. Ныряние в длину.	1
			14	Согласование техники дыхания с движениями руками дельфином – закрепление. Согласование техники дыхания с движениями ногами и руками дельфином – разучивание. Плавание кролем и на спине с ускорением. Прыжки с бортика.	1
			15	Согласование техники дыхания с движениями ногами и руками дельфином – закрепление. Плавание дельфином в полной координации. Плавание на спине – совершенствование. Спады в воду.	1
			16	Теория: «История развития плавания в России (краткие сведения)». Игровой день. Элементы синхронного плавания – девочки. Игра «Водное поло» - мальчики.	1
			17	Согласование техники дыхания с движениями ногами и руками дельфином – совершенствование. Техника «открытого» поворота в способе дельфин – разучивание. Игра «Камушки».	1
			18	Выполнение упражнений для совершенствования техники плавания дельфином. Дельфин в полной координации движений. Техника «открытого» поворота в способе дельфин – закрепление. Плавание брассом - совершенствование. Ныряние в длину.	1
			19 20	Дельфин в полной координации движений. Техника «открытого» поворота в способе дельфин –	1
				совершенствование. Плавание кролем	

				и на спине с ускорением. Спады в воду.	
			21	Контрольный урок: оценка умения плыть дельфином 25м. Эстафеты с мячами.	1
				Техника комплексного плавания	5
			22	Теория: «Что такое комплексное плавание?» Порядок чередования способов в комплексном плавании. Плавание дельфином – совершенствование. Спады в воду.	1
			23	Техника переходов со способа на способ в комплексном плавании – разучивание. Плавание на спине – совершенствование. Нырание в длину.	1
			24	Техника переходов со способа на способ в комплексном плавании – закрепление. Плавание брассом – совершенствование. Игра «Камушки».	1
			25	Техника переходов со способа на способ в комплексном плавании – совершенствование. Плавание кролем – совершенствование. Кувырки. Стойки на руках.	1
			26	Игровой день. Элементы синхронного плавания – девочки. Игра «Водное поло» - мальчики.	1
			27	Комплексное плавание с выполнением поворотов (переходов со способа на способ) – совершенствование. Спады в воду.	1
			28	Контрольный урок: оценка умения плыть комплексным плаванием 50м. Эстафеты.	1
				Техника выполнения старта в плавании	5
			29	Теория: «Техники выполнения старта в плавании». Спады в воду из положения, сидя на бортике. Старт с бортика (отталкивание, полёт, вход в воду, скольжение, первые гребковые движения) – разучивание. Кроль – совершенствование.	1
			30	Старт с бортика – закрепление.	2
			31	Комплексное плавание – совершенствование.	

			32	Старт с бортика – совершенствование. Плавание кролем и на спине с ускорением.	1
			33	Развитие выносливости (непрерывное плавание в течение 20 минут). Выполнение старта – совершенствование.	1
			34	Контрольный урок: оценка умения выполнять старт. Водное поло – мальчики. Элементы синхронного плавания – девочки.	1
			35	Игровой день. Подвижные игры и развлечения. Подведение итогов учебного года.	1

5. ТРЕБОВАНИЯ К ПОДГОТОВКЕ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны:

1. знать:

- правила охраны труда и гигиены занятий по плаванию,
- названия изучаемых способов плавания и их элементов;

2. уметь:

- выполнять подготовительные упражнения,
- скользить на груди и на спине,
- плыть изученными способами (дельфином, комплексным плаванием),
- выполнять «закрытые» повороты,
- выполнять старт,
- нырять в длину;

3. показывать:

- изученные упражнения,
- имитацию техники всех изученных способов плавания.

6. КОНТРОЛЬНЫЕ ИЗМЕРЕНИЯ

5 класс

Нормативы	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Плавание кролем 25м, с	30	35	40
Плавание дельфином, м	25	20	15
Комплексное плавание 50м, с	1 мин. 10с	1 мин. 20с	1 мин. 30с

7. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 2 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО
СОЮЗА ОЛЕГА ПЕТРОВИЧА МАТВЕЕВА", Гольдарб Ольга Леонидовна,
директор

04.09.23 10:56 (MSK)

Сертификат 91B1DD72239F327A8353DD53DFFF178B

Формы занятий:

- основная форма – **урок**,
- экскурсия по бассейну (с учащимися, впервые пришедшими на занятия),
- беседы (все теоретические сведения даются в форме беседы),
- игры (обычно включены в заключительную часть урока, иногда проходят игровые уроки),
- конкурсы на лучший рисунок или сочинение о занятиях в школьном бассейне (в рамках предметной недели)
- товарищеские встречи с учащимися

Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

- различные схемы специальных плавательных упражнений и способов плавания,
- техническое оснащение (плавательные доски, резиновые мячи, ласты, обручи, ракушки и пр.).

Формы подведения итогов по каждому курсу:

- выполнение контрольных нормативов (зачётов).

8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Под редакцией М.Я. Виленского «Физическая культура, 5 – 7 классы», Москва «Просвещение», 2008 год.
2. Н.И. Кубышкин «Учите школьников плавать», Москва «Просвещение», 1998 год.
3. А.А. Кислов, В.Г. Панаев, «Нептун» собирает друзей, Москва «Физкультура и спорт», 1993 год.