

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ «ШКОЛА № 90»  
МБУ «ШКОЛА № 90»

445031, Российская Федерация, Самарская область, г.о. Тольятти,  
бульвар Татищева, 19, тел. 8(8482)42-95-82, e-mail [school90@edu.tgl.ru](mailto:school90@edu.tgl.ru)

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
Протокол № 11 от 24 мая 2024г.



УТВЕРЖДЕНА  
Директор МБУ «Школа № 90»  
В.И.Подольяко  
Приказ № 01 – од от «18» июля 2024г.

**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
«ПЛАВАНИЕ»**

**Возраст:** 8-17 лет  
**Срок реализации:** 1 год

**Количество часов:**  
В неделю: 2 часа  
Всего: 2-11 классы- 68 часов в год

**Составила:**  
учитель физической культуры МБУ «Школа № 90»  
Швец Н.В. (высшая квалификационная категория)

Тольятти  
2024

## Оглавление

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план
3. Содержание
4. Методическое обеспечение
5. Список литературы
6. Приложение «Календарно-тематический план» (Календарный учебный график)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» физкультурно-спортивной направленности адресована учащимся 2-11 классов.

### Отличительные особенности

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.

Предлагаемая программа имеет физкультурно-спортивную направленность:

- 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 программы

Умение плавать – жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Однажды приобретённый навык плавания сохраняется у человека на всю жизнь.

Плавание представляет собой циклические движения руками и ногами с четко согласованным ритмом дыхания и равномерным участием больших групп мышц. Плавание – олимпийский вид спорта, включенный в программу практически всех спартакиад.

В плавании существуют 4 способа рациональных движений (техника): кроль на груди, кроль на спине, брасс и баттерфляй. Каждый способ на соревнованиях представляется отдельной программой. Кроме того, существуют прикладные способы плавания, они применяются, чаще всего, для спасения и транспортировки утопающих. Занятия плаванием способствуют воспитанию личностных качеств, таких как: трудолюбие, упорство, дисциплинированность, ответственность и др. Плавание может быть как индивидуальным, так и командным видом спорта, что помогает воспитанникам самореализоваться.

Данная программа направлена на наиболее полную реализацию двигательной потребности ребёнка с сохранением его индивидуальности, физического и психического здоровья.

Актуальность программы объясняется тем, что необходимо своевременно научить навыкам плавания детей школьного возраста, 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.

### Цель программы:

формирование у учащихся положительного отношения к плаванию, приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде.

### Задачи программы:

- выработать у учащихся мотивацию на качественное выполнение требований программы;
- укреплять здоровье учащихся, развивать и совершенствовать физические качества на протяжении обучения в школе;
- обучить учащихся технике двух-трех способов спортивного плавания, совершенствовать разнообразные плавательные умения (ныряние, старт, повороты, финиш);

- развивать у учащихся координационные и кондиционные (главным образом, выносливость) способности;
- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств.

**Возраст детей:** от 8 лет

**Сроки реализации:** 1 год

**Форма обучения:** очная

**Форма организации деятельности:** групповая

**Режим занятий:** 2 академических часа в неделю

**Ожидаемые результаты:**

**Личностные результаты**

- сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности, здоровом образе жизни;
- владеет универсальными предпосылками учебной деятельности;
- владеет необходимыми умениями и навыками;
- владеет вербальными и невербальными средствами общения со взрослыми и сверстниками;
- обучающийся способен 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**

Будет сформировано

- 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;
- умение адекватно воспринимать оценку взрослого и сверстника;
- 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.

**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.

#### **Критерии и способы определения результативности**

Оценивание достижений на занятиях по дополнительной общеобразовательной программе отличается от системы оценивания на уроках отсутствием пятибалльной отметки. Основным показателем качества освоения программы — личностный рост обучающегося, его самореализация и определение своего места в детском коллективе. Для отслеживания результатов предусматривается проведение соревнований:

- «веселые старты» в спортивном зале;
- скоростное плавание в конце каждой четверти;
- «веселые старты» на воде;
- соревнования по прикладному плаванию.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной программы:** выпуск спортивных заметок, участие в днях здоровья, соревнованиях и эстафетах.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2-11 классы

№	Тема	Кол-во часов
<b>Теоретическая подготовка (4 часа)</b>		
1	Правила поведения в бассейне	1
2	Гигиена физических упражнений	1
3	Влияние физических упражнений на организм человека	1
4	Техника и терминология плавания	1
<b>Практическая подготовка (64 часа)</b>		
5-8	Подготовительные упражнения на воде	4
9-24	<i>Общая плавательная подготовка на воде.</i> Изучение способов плавания	16
25-40	<i>Общая плавательная подготовка на воде.</i> Отдельные элементы технических способов	16
41-45	<i>Общая плавательная подготовка на воде.</i> Учебные прыжки в воду	5
46-50	<i>Общая плавательная подготовка на воде.</i> Старты и повороты	5
51-55	<i>Общая плавательная подготовка на воде.</i> Игры	5
56-57	<i>Общая плавательная подготовка на воде.</i> Эстафеты.	2
58-62	<i>Общездоровьесберегающая подготовка на суше.</i> СФП	5
63-67	<i>Общездоровьесберегающая подготовка на суше.</i> ОФП	5
68	Обобщающее занятие	1
ИТОГО		68

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программного материала предполагает разделение его на две: базовую и специализированную. Освоение базовых основ физической культуры проводится в соответствии с программным материалом по физической культуре.

### **Теоретический раздел**

Правила поведения учащихся на занятиях по плаванию. Предупреждение травматизма, обеспечение жизни и здоровья учащихся. Гигиена плавания и купания. Значение плавания, как средства укрепления здоровья. Виды водного спорта. Вспомогательные средства для занятий плаванием (ласты, плавательные доски, надувные круги). Поведение в экстремальной ситуации на водоемах.

### **Практический раздел**

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Имитация «поплавка», скольжение, стоя на полу. Движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди (стоя на месте в сочетании с ходьбой), стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой.

Плавание кролем на груди (движения ног сидя на краю бассейна, то же с выполнением выхода в воду; плавание с доской; скольжение с движениями ног; гребковые движения рук; согласование движения рук с дыханием; проплывание отрезков с задержкой дыхания; плавание с дыханием в каждом цикле; плавание в полной координации).

Плавание кролем на спине (движения ногами с опорой на дно или бортик бассейна, скольжение с последующими движениями ног и рук, плавание только с помощью рук и ног).

Игры: «Кто быстрее?», «Волны на море», «Караси и щуки», «Насос», «Морской бой», «Пятнашки с поплавками».

Плавание брассом (движение ног у бортика, движения рук стоя на дне, в сочетании с ходьбой; согласование движений рук с дыханием, согласование движений рук и ног с дыханием; проплывание отрезков с задержкой дыхания; стартовый прыжок с последующим скольжением).

Игры: «Волейбол в воде», «Кто дальше проскользит», «Салки», «Рыбаки и рыбки». Эстафеты.

Развитие выносливости: проплыть одним из способов без остановки. Выполнить стартовый прыжок и повороты при плавании кролем на груди и кролем на спине.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основными формами организации 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

#### – 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.

Занятия по плаванию строятся на:

- общефизической подготовке. Это совершенствование физических качеств (силы, выносливости, гибкости, ловкости и быстроты), направленное на всестороннее физическое развитие воспитанника.
- специальной плавательной подготовке. Это дальнейшее развитие физических качеств, функциональных возможностей организма и совершенствование двигательных навыков, направленное на рост спортивных достижений в избранном виде.

На занятиях используются такие методы как:

Словесные методы – беседы, наставления и др. Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действия и др., педагог создает представление об изучаемом движении, понятии его формы, содержания. Краткая, образная и понятная речь педагога



определяет успех применения этих методов. Помимо решения учебных задач педагог устанавливает взаимоотношения с учащимися, воздействуя на их чувства. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, помогает решению учебных и воспитательных задач, стимулирует активность, уверенность, интерес. Учитывая специфику плавания, все необходимые объяснения, обсуждения педагог проводит на суше — до или после занятий в воде. Когда группа находится в воде, педагог отдает только лаконичные команды, распоряжения, чтобы учащиеся не замерзли.

Наглядный метод – метод физического упражнения: метод целостного упражнения, переменный, интервальный, повторный, непрерывный метод.

К наглядным методам относятся показ упражнений и техники плавания, применение жестикологии. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Как только учащиеся получили представление о способе плавания в целом, они должны как можно больше плавать. Учебные варианты техники на суше демонстрирует педагог, в воде — учащиеся, у которых лучше получается данное упражнение. Показ осуществляется не только до начала занятия (на суше), но и во время него.

Эффективность показа определяется положением педагога по отношению к группе:

- 1) инструктор должен видеть каждого учащегося, чтобы исправить его ошибки;
- 2) учащиеся должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей его форму, характер и амплитуду.

Зеркальный показ применяется при изучении общеразвивающих упражнений. Негативный показ («как не надо делать») возможен при условии, что у учащихся не создается впечатления, что их передразнивают.

Практические методы. При обучении плаванию все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким образом, изучение техники плавания идет по целостно-раздельному пути, который предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение способом плавания в целом. Разучивание по частям облегчает освоение техник плавания, позволяет избежать излишних ошибок, что сокращает сроки обучения и повышает его качество. Разучивание в целом применяется на завершающем этапе освоения техники плавания.

Игровой метод – активизирующий внимание, улучшающий эмоциональное состояние учащихся. Учащиеся забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом.

Соревновательный и игровой методы широко применяются в начальном обучении плаванию. Оба метода приносят на занятия оживление, радость, эмоции. Прежде чем упражнение будет включено в игру или соревнование, его обязательно следует выполнить всей группой. Элемент соревнования мобилизует силы и возможности, способствует проявлению воли, настойчивости, инициативы, повышает динамизм занятий.

Метод непосредственной помощи применяется в том случае, если после объяснения и показа задания учащийся все же не может его выполнить. Педагог берет руки (ноги) учащегося в свои руки и помогает ему, несколько раз правильно воспроизвести движение.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения, в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения.

Основные направления реализации программы

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми;
- организация и проведение в группе мероприятий по профилактике детского травматизма на открытой воде.

От возраста и физической подготовленности учащихся зависят дозировка и нагрузка, методика обучения, а также быстрота освоения учебного материала. Обучение плаванию учащихся младшего школьного возраста требует больше времени — из-за медленного освоения техники движений и трудностей, связанных с организацией занятий (они медленно раздеваются и одеваются, плохо знают команды, легко отвлекаются, быстро теряют интерес к заданию и т. д.).

Обучение учащихся плаванию проводится в форме групповых занятий. На групповых занятиях удобнее проводить воспитательную работу с детьми, используя влияние коллектива и обеспечивая тем самым хорошую успеваемость. Однако, занимаясь с группой, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого учащегося как личности, а также его способности к плаванию. В связи с этим методика обучения плаванию строится на сочетании группового и индивидуального подхода к учащимся.

Весь процесс обучения плаванию условно делится на четыре этапа.

1. Показ техники изучаемого способа плавания; использование средств наглядной агитации. Таким образом, у учащихся создается представление об изучаемом способе плавания, стимулируется активное отношение и интерес к занятиям.

2. Предварительное ознакомление с техникой изучаемого способа плавания (положение тела, дыхание, характер гребковых движений). Проводится на суше и в воде. Учащиеся выполняют общеразвивающие и специальные физические упражнения, имитирующие технику плавания, также упражнения для освоения с водой.

3. Изучение отдельных элементов техники плавания и затем изучаемого способа в целом.

Техника плавания изучается в следующем порядке: положение тела, дыхание, движения ногами, движения руками, согласование движений. При этом освоение каждого элемента техники проводится в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше. Проводится в общих чертах без совершенствования деталей, поскольку условия выполнения движения на суше и в воде различны;
- изучение движений в воде с неподвижной опорой (на месте). При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна. Движения руками изучают стоя на дне по грудь или по пояс в воде;
- изучение движений в воде с подвижной опорой. При изучении движений ногами в качестве опоры используют плавательные доски. Движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или лежа на воде в горизонтальном положении (с поддержкой партнера);
- изучение движений в воде без опоры. Все упражнения выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники проводится в следующем порядке: движения ногами с дыханием, движения руками с дыханием, движения ногами и руками с дыханием, плавание с полной координацией. Несмотря на изучение техники плавания по частям на этом этапе необходимо стремиться к целостному выполнению техники способа плавания, насколько это позволяет подготовленность учащихся.

4. Закрепление и совершенствование техники плавания. На этом этапе ведущее значение имеет плавание изучаемым способом с полной координацией.

**Материально-техническое обеспечение:** закрытый плавательный бассейн, спортивно-тренировочный материал.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. М.: Физкультура и спорт, 2000. 76 с.
2. Викулов А.Д. Плавание. М.: Владос-пресс, 2003. 367 с.
3. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. Москва «ВАКО», 2004.
4. Дусовицкий А.К. Воспитывая интерес. – М., 2005.
5. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. Издательство «ВАКО», 2004.
6. Коробейников Н.К., Физическое воспитание. – М., 1989.
7. Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. – М., 1991.
8. Ломейко В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры. Минск, 1990.
9. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. АСТ Арстель Москва, 2003.
10. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе, книга для педагога. 2009.