

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №18» ГОРОДА КАЛУГИ

**РАССМОТРЕНО:**

на заседании педагогического совета  
МБОУ «Средняя общеобразовательная  
школа № 18» г.Калуги  
Протокол № 1 от 30.08.2022

**УТВЕРЖДЕНО:**

Директор МБОУ «Средняя  
общеобразовательная школа № 18»  
г.Калуги

Абрамов А.С./  
Приказ № 180 от 30.08.2022



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«Плавание – спорт юных»**

Продолжительность освоения программы: 7 месяцев (24 часа)

Срок реализации: ноябрь – май 2022-2023г.

Возраст учащихся: 7-9 лет

Составитель:  
учитель физической культуры  
Семенов Р.А.

г. Калуга, 2022г.

## Информационная карта

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №18» г. Калуги
2. Полное название программы	Дополнительная общеразвивающая программа «Плавание – спорт юных»
3. ФИО, должность автора	Семенов Роман Андреевич, учитель физической культуры
4. Сведения о программе:	
4.1. Область применения	Дополнительное образование для детей
4.2. Тип программы	Модифицированная
4.3. Вид программы	Общеобразовательная общеразвивающая
4.4. Возраст обучающихся	7 – 9 лет
4.5. Продолжительность обучения	2,3,4 четверть (ноябрь-май 2022-2023г.)
4.6. Где утверждена	На педсовете МБОУ СОШ №18 г. Калуги
4.7. Срок реализации	2,3,4 четверть (ноябрь-май 2022-2023г.)
4.8. Среднее количество часов (неделя/год)	1 час/неделю; 24 часа/ноябрь-май 2022-2023г.
4.9. Уровень реализации	Начальное общее образование
4.10. Ориентация на категорию	Нет ориентации
4.11. Направление деятельности в рамках реализации программы	Дополнительное образование
4.12. Уровень освоения	Физкультурно-спортивный
4.13. Цель программы, основное содержание	формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом в целом и к плаванию в частности, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.
4.14. Основные компетенции, формируемые у детей	Основная задача - комплексное оздоровление, укрепление психофизического и физиологического здоровья детей. Осваивая разные виды движений в воде, обучающиеся научатся управлять собственным телом, принимать самостоятельные решения, и конечно, плавать разными стилями.
4.15. Характеристика детей (возраст, соц. статус)	Дети 7-9 лет, учащиеся на уровне НОО
4.16. Способ освоения содержания программы	Разбор и анализ                      Наглядный                      Практический
4.17. Формы и виды занятий обучения	Виды занятий: групповые, мелкогрупповые, индивидуальные. Формы занятий: практикум, беседа, турнир, соревнования, игра.
4.18. Место реализации	ГБУКО «СШОР «Юность» г. Калуга, ул. Болдина, 18.

## **Нормативные документы:**

**Межведомственная программа «Плавание для всех» разработана в соответствии с перечнем поручений Президента Российской Федерации по итогам заседания Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта от 30 апреля 2019 года № Пр-759 (абзац шестой подпункта «д» пункта 1).**

## **Цель программы:**

формирование здорового образа жизни у учащихся школы, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом в целом и к плаванию в частности, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

## **Задачи:**

- научить уверенно чувствовать себя на воде,
- овладеть четырьмя основными способами плавания,
- научить осознанно владеть своим телом не только в воде, но и на суше
- укрепить здоровья обучающихся;
- овладеть жизненно необходимым навыком плавания;
- обучить основам техники кроль на груди, кроль на спине и широкому кругу двигательных навыков;
- развить физические качества (выносливость, быстрота, скорость, силовые и координационные возможности);
- воспитать морально-этические и волевые качества.

## **Содержание программы:**

### **Теория:**

1. Правила поведения в бассейне.

Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев, заболеваний при занятиях плаванием.

2. Гигиена физических упражнений.

Личная гигиена юного пловца, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой. Режим сна, отдыха, питания.

3. Влияние физических упражнений на организм человека.

Строение и функции организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно – сосудистой и дыхательной систем на организм человека под воздействием систематических занятий плаванием. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

4. Техника и терминология плавания.

Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Основные термины, используемые на тренировках

### **Практика:**

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. 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 и в сочетании с ходьбой, стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой.

Техника плавания кролем на груди.

Движения ног: сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна; то же с выполнением выхода в воду.

Выдохи в воду с поворотом головы на вдох.

Скольжение с доской, без доски, с движением ног.

Гребковые движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, без работы ног, с работой ног. Согласование движений рук с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног. Скольжение на груди с движением рук. Проплывание отрезков с задержкой дыхания. Плавание с дыханием через 2 гребка, через 3 гребка. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой: с различными положениями другой руки, вдох в сторону прижатой руки. Плавание в полной координации.

Техника плавания кролем на спине.

Скольжение на спине. Скольжение с последующим движением ног; то же с движением рук. плавание с помощью только ног, то же с помощью только рук. проплывание отрезков в полной координации.

Старт из воды.

Для совершенствования техники плавания повторное проплывание отрезков 2–8 раз по 10–12 метров; 4–6 раз по 25 метров.

Игры: “Кто быстрее?”, “Волны на море”, “Караси и щуки”, “Насос”, “Пятнашки с поплавками”, “Цапля и лягушки”.

### **Планируемые результаты:**

Основными показателями успешной реализации программы является:

- устойчивое позитивно-эмоциональное отношение ребенка к воде;
- адекватная (критичная) самооценка плавательных возможностей;
- общее позитивное самовосприятие;
- сформированность плавательных навыков.

К концу обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе дети **должны уметь:**

- проплыть без остановки 12,5м, 25м и 50 метров (в зависимости от возраста)
- выполнять плавательные движения без существенных ошибок.

**Должны знать/иметь представление:**

- основные элементы техники плавания;
- основные правила безопасности на воде;
- роль и значение плавания в жизни человека;
- простейшие способы контроля за физической нагрузкой.

**Форма аттестации: зачёт**

### Учебно-тематический план

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов
1	<p><b>Теоретическая подготовка:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-правила поведения в бассейне;</li> <li>гигиена физических упражнений;</li> <li>-влияние физических упражнений на организм человека;</li> <li>техника и терминология плавания.</li> </ul>	<p><u>3</u></p> <p>1</p> <p>2</p>
2	<p><b>Практическая подготовка:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. подготовительные упражнения на воде;</li> <li>2. общая плавательная подготовка на воде:</li> <li>-изучение кролевых способов плавания;</li> <li>-учебные прыжки в воду;</li> <li>-игры;</li> <li>-контрольные испытания.</li> </ul>	<p><u>21</u></p> <p>2</p> <p><u>10</u></p> <p>4</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>2</p>
<b>Итого:</b>		<b>24</b>

#### Список литературы

- “Комплексная программа физического воспитания учащихся I–XI классов”. - В.М. Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон 2007 г.
- Типовая сквозная программа “Юный пловец” А. Никулин, Е. Никулина 2006г.
- Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
- Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
- Плавание: Учебник/под ред. В.Н.Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.
- Водные виды спорта, Булгакова Н.Ж., М., «Академ» - 2010 г.
- Плавание, Викулов А.Д., М., «Владос Пресс» - 20010г.
- Игры у воды, на воде, под водой, Булгакова Н.Ж., М., «ФиС» - 2011 г.
- Обучение плаванию дошкольников и младших школьников, Протченко Т.А. Семенов Ю.А., М.«Айрис пресс» - 2010 г.
- Учись плавать, Дорошенко И.В., М., «Советский спорт» - 2009 г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 602785626040375320589557888015438598111854845721

Владелец Абрамов Александр Сергеевич

Действителен с 22.11.2022 по 22.11.2023