

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Грузсчанская средняя общеобразовательная школа»**

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
методическим объединением учителей гуманитарного цикла протокол № <u>1</u> от <u>« 30 » августа 2023 г.</u>	заместитель директора МБОУ «Грузсчанская СОШ»	приказом МБОУ «Грузсчанская СОШ» № <u>117</u> от <u>« 31 » августа 2023 г.</u>

**ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ПЛАВАНИЕ»
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ – 1 год**

**с. Грузское
2023 уч. год**

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Плавание» для детей с 11 лет рассчитана на один год.

Нормативные документы.

Настоящая программа по плаванию составлена в соответствии с:

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" (29 декабря 2012 года №273-ФЗ),
- концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 № 1726-р);
- порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013 года № 1008);
- СанПиН 2.4.4.3172-14;
- указом Президента РФ от 29 мая 2017 года № 240 "Об объявлении в Российской Федерации десятилетия детства";
- стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р);
- приоритетным проектом "Доступное дополнительное образование для детей"

Актуальность программы.

Актуальность программы связана с тем, что плавание положительно влияет на общее здоровье и укрепляет иммунитет, так же плавание – это жизненно необходимый навык.

Цель: создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания и развития психических и физических качеств в процессе обучения плаванию и мотивация к здоровому образу жизни.

Для достижения данной цели формируются следующие **задачи:**

- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить технические элементы плавания;
- обучить основным стилям плавания;
- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне).
- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры;

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- формировать представление о водных видах спорта.

Указанные задачи решаются путем реализации учебного плана с учетом календаря, программы.

Ожидаемый результат.

Дети должны **знать**:

- основные правила безопасности поведения на воде;
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни.

Дети должны **иметь представление**:

- о разных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин»);
- о водных видах спорта.

Дети должны **уметь**:

- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;
- выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног;
- плавать всеми стилями («кроль на груди», «кроль на спине», «брасс», «баттерфляй») в полной координации движений.

Отличительные особенности и новизна. Впервые в настоящей программе предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития. Данная программа определяет оптимальное соотношение разносторонней спортивной подготовки детей. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по плаванию. Разнообразие форм и методов проведения физкультурно-спортивных занятий улучшает эмоциональный фон тренировочной обстановки и способствует достаточному усвоению материала.

Объем программы и режим занятий. Содержание программы ориентировано на группы по 20 человек.

Занятия проводятся в групповой форме. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

№	Год обучения (группа)	Количество	Количество	Количество
---	-----------------------	------------	------------	------------

		человек в группе	в часов в неделю	в часов в год
1.	1 год обучения	15	1	34

Программа предусматривает в течение обучения участие учащихся в соревнованиях, весёлых стартах, что способствует закреплению полученных знаний, умений, навыков и является основанием для корректировки учебно-тематического плана.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- промежуточная аттестация – проводится в конце каждого полугодия;
- итоговая аттестация – проводится в конце года обучения

Учебный план

№	Разделы программы	
1.	Теоретическая подготовка	1
2.	Общая физическая подготовка	5
3.	Специальная физическая подготовка	6
4.	Изучение техники плавания «кроль на груди»	10
5.	Игры в воде	3
6.	Изучение техники плавания «кроль на спине»	7
7.	Промежуточная аттестация	1
14.	Итоговая аттестация	1
15.	Всего	34

Содержание программы

1 год обучения – 1 час в неделю

1. Теоретическая подготовка.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед. Раскрываются следующие темы:

- Инструктаж по технике безопасности;
- Правила поведения в бассейне;
- Гигиена физических упражнений;
- Влияние физических упражнений на организм человека;
- Терминология плавания.

2. Общая физическая подготовка

- Упражнения на развитие выносливости

- ходьба в среднем темпе;
- длительные ходьба и бег в медленном темпе;
- кроссовый бег в переменном темпе (300—1000 м);

- Упражнения на развитие силы

- сгибание и разгибание рук в упоре (стоя, лежа);
- приседания на одной, двух ногах;
- подтягивание;
- наклоны назад с поворотом туловища вправо и влево сидя, ноги закреплены, руки за голову (или вдоль туловища). То же с гантелями;
- лежа на спине, поднятие прямых ног перпендикулярно туловищу;
- упор сидя, поднятие и опускание одной ^или двух прямых ног, попеременные движения ногами вверх—вниз («ножницы»).
- сгибание и разгибание рук с гантелями, круги руками внутрь и наружу, подскоки (на месте и с продвижением), приседания на одной и двух ногах. Упражнение выполняется с гантелями;

- из различных исходных положений растягивание эспандера или резинового амортизатора;

- Упражнения на развитие гибкости

- из положения стоя (сидя) наклоны вперед, ноги не сгибать. То же с отягощением;
- в различных положениях выпада (вперед, назад, в сторону) растягивание в коленных и тазобедренных суставах. То же с отягощением;
- из положения лёжа сделать «мост»;
- стоя спиной к стене (в шаге от нее), прогибаясь назад, опираясь руками о стену, прийти в положение «мост».
- маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой;
- сидя на пятках, прогнуться назад, стараясь коснуться головой пола.

- Упражнения на развитие скорости

- бег в упоре стоя с максимальной скоростью (20—30 с);
- семенящий бег (8—12 м);
- имитация движений рук как при беге с максимальной скоростью (20—30 с);
- бег с ускорением 10—15 м (3—6 раз);

- Упражнения на развитие координации

- жонглирование теннисными мячами;
- всевозможные кувырки (вперед и назад в группировке, боком);

- прыжки через скакалку (на одной, двух ногах, со скрещением рук впереди)

3. Специальная физическая подготовка

- Имитационные упражнения на суше: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине.; прыжки вверх и вперед-вверх из и. п. "старт пловца".

4. Изучение техники «кроль на груди»

Подготовительные упражнения для освоения с водой:

- погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде;
- всплывания и лежания на воде;
- выдохи в воду;
- скольжения.
 - 1) согласование движений ногами с дыханием;
 - 2) согласование движений руками с дыханием;
 - 3) согласование движений ногами и руками с дыханием;
 - 4) плавание в полной координации.

5. Промежуточная аттестация

Сдача контрольных нормативов

6. Изучение техники «кроль на спине»

- 1) согласование движений ногами с дыханием;
- 2) согласование движений руками с дыханием;
- 3) согласование движений ногами и руками с дыханием;
- 4) плавание в полной координации.

7. Игры с прыжками в воду

- «Эстафета»

Играющие, разделившись на две команды, садятся на бортик бассейна друг за другом. По сигналу ведущего замыкающие в каждой команде ударяют рукой по плечу сидящего впереди и прыгают в воду; каждый играющий проделывает то же самое. Выигрывает команда, все игроки которой раньше оказались в воде.

Методические указания. Напомнить участникам игры, что перед каждым прыжком нужно сделать вдох и задержать дыхание.

- «Кто дальше проскользит?»

Играющие сидят на бортике, опустив ноги в воду и упираясь пальцами ног в стенку бассейна или сливной желоб. Руки подняты вверх, кисти соединены, голова между руками. По команде педагога они низко наклоняются головой и руками к воде и, оттолкнувшись ногами, падают в воду. Выигрывает тот, кто дальше проскользит.

Методические указания. В неглубоком бассейне спад в воду могут выполнять все участники одновременно, в глубоком - поочередно.

- «На старт - марш!»

Участники выстраиваются на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга), захватив пальцами ног его край. По команде педагога «На старт!» они занимают неподвижное положение и по команде «Марш!» выполняют прыжок в воду. Выигрывает тот, кто проскользил после прыжка дальше всех.

Методические указания. В зависимости от подготовленности участников в игре могут использоваться стартовый прыжок и другие, более простые прыжки, выполняемые вниз головой: например, спад в воду из положения согнувшись; прыжок в воду из положения согнувшись с толчком ногами; то же с маховым движением руками.

- «Все вместе»

Играющие становятся в шеренгу по одному на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они одновременно выполняют соскок вниз ногами, спад в воду из положения согнувшись. *Методические указания.* Для повышения интереса к игре участников Можно разделить на две равные по силам команды.

- «Каскад»

Играющие становятся в шеренгу по одному на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они поочередно выполняют соскок, прыжок вниз ногами или какой-либо другой прыжок.

Методические указания. Перед каждым прыжком педагогу необходимо внимательно проверять правильность принятия исходного положения

1. Изучение техники плавания «кроль на груди»

- 1) согласование движений ногами с дыханием;
- 2) согласование движений руками с дыханием;
- 3) согласование движений ногами и руками с дыханием;
- 4) плавание в полной координации.

9. Игры со скольжением и плаванием

-«Кто дальше проскользит?»

Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде педагога выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине. *Методические указания.* При скольжении на груди руки вытянуты вперед; при скольжении на спине руки сначала вытянуты вдоль туловища, затем вперед. Скольжение выполняется в сторону мелководья.

-«Стрела»

Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперед - как стрела. Педагог и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего одной рукой за ноги, другой - под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Побеждает «стрела», которая проскользит дальше всех. *Методические указания.* Скольжение выполняется на груди и на спине. Игра проводится только с детьми младших возрастов.

-«Торпеды»

Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде педагога выполняют скольжение с движениями ногами кролем - сначала на груди, затем на спине. Выигрывает тот, кто проплывает большее расстояние. *Методические указания.* Скольжение выполняется только в сторону мелководья.

10. Изучение техники «кроль на спине»

- 1) движения ногами с дыханием;
- 2) движения руками с дыханием;
- 3) движения ногами и руками с дыханием;
- 4) плавание в полной координации.

11. Игры с выдохами в воду

«У кого больше пузырей?» По команде педагога играющие погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т.е. сделавший более продолжительный и непрерывный выдох в воду. *Методические указания.* Напомнить играющим, что перед погружением под воду обязательно нужно делать вдох.

«Ваньки-встаньки» Играющие, разделившись на пары, становятся лицом друг к другу и крепко держатся за руки. По первому сигналу педагога стоящие справа приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу в воду погружаются стоящие слева, а их партнеры резко выпрыгивают из воды и делают вдох. Выигрывает та пара, которая правильнее и дольше других, строго по сигналу, выполнит упражнение. *Методические указания.* Несмотря на то, что игра направлена на совершенствование выдоха в воду, ведущему необходимо внимательно следить за обязательным выполнением других разученных элементов: например, открывания глаз в воде.

«Качели» Играющие становятся парами спиной друг к другу, взявшись под руки. Поочередно наклоняясь вперед и опуская лицо в воду (в момент опускания лица делается выдох), они поднимают своих партнеров на спину

над водой. Выигрывает пара, которая большее количество раз подряд выполнит вдох и выдох в воду.

«Кто победит?» Играющие становятся в шеренгу и по команде педагога идут по дну, помогая себе гребками рук и непрерывно делая вдох над водой и выдох в воду. Выигрывает тот, кто пришел первым к финишу и на протяжении всей дистанции правильно выполнял вдохи и выдохи. Граница финиша обозначается на расстоянии 15-20 м от места старта. *Методические указания.* При выполнении выдоха играющие опускают в воду только нижнюю часть лица (рот и нос).

12. Старты и повороты А) Старт из воды

Б) Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди:

13. Промежуточная аттестация

Проведение контрольных нормативов.

Оценочные материалы

Целью проведения аттестации обучающихся является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по плаванию. Промежуточная аттестация проводится в декабре и в апреле месяцев, итоговая аттестация проводится в завершающем году обучения в апреле.

Формы аттестации:

Промежуточная и итоговая аттестация проводятся:

- теоретическая подготовка - в форме устного опроса
- общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая и плавательная подготовка – сдача контрольных нормативов.

По результатам сдачи контрольных нормативов, за каждое контрольное упражнение учащимся присуждаются баллы:

высокий-3; средний-2; низкий-1.

Сумма баллов соответствует уровню освоения программы:

1. высокий уровень -18-24 балла;
2. средний уровень -13-17 балла;
3. низкий уровень – 8-12 балла.

Критерии выполнения техники упражнений и нормативные требования для промежуточного контроля.

Контрольные упражнения	Норматив по уровням подготовки	
	Мальчики	Девочки
1. Челночный бег 3*10м; с	10.0- 11,0 высокий 11,1-11,5 средний Больше 11,6 низкий	10.5- 11,5 высокий 11,6-12,0 средний Больше12,1 низкий
2. Бросок набивного мяча 1кг;	3.0 – 4,0 высокий	2,5- 3,5 высокий

м	2.0-2.9 средний Меньше 2 низкий	1.5-2.4 срежний Меньше 1.5 низкий
3.Подтягивание(мальчики), отжимание(девочки) (кол-во)	6-9 высокий 2-5 средний Меньше 2 низкий	9-15высокий 4-8 средний Меньше 4 низкий
4.Наклон вперед стоя на возвышении (см)	Меньше 5 низкий +5-10 средний Больше +10 высокий	Меньше 10 низкий +10-15 средний Больше 15 высокий
5.Выкрут прямых рук вперед- назад	Выполняется правильно по технике – высокий Выполняется с незначительными ошибками - средний Выполняется с ошибками(сильно согнуты руки, руки выкручиваются не одновременно) -низкий	Выполняется правильно по технике – высокий Выполняется с незначительными ошибками - средний Выполняется с ошибками(сильно согнуты руки, руки выкручиваются не одновременно) -низкий
6.Длина скольжения в воде (на груди); м	2-низкий 3-средний 4-высокий	2-низкий 3-средний 4-высокий
7.Плавание кроль на груди с доской в руках (без у/вр): 25 м	Выполняется правильно по технике – высокий Выполняется с незначительными ошибками - средний Выполняется с ошибками - низкий	Выполняется правильно по технике – высокий Выполняется с незначительными ошибками - средний Выполняется с ошибками - низкий
8. Плавание кроль на спине с доской в руках (без у/вр): 25 м	Выполняется правильно по технике – высокий Выполняется с незначительными ошибками - средний Выполняется с ошибками - низкий	Выполняется правильно по технике – высокий Выполняется с незначительными ошибками - средний Выполняется с ошибками - низкий

**Критерии выполнения техники упражнений и нормативные требования
для итогового контроля.**

Контрольные упражнения	Норматив	
	Общая физическая подготовка	Мальчики

1. Челночный бег 3*10м; с	9.8- 10,8 высокий 10,9-11,5 средний Больше 11,6 низкий	10.3- 11,3 высокий 11,4-12,0 средний Больше12,1 низкий
2. Бросок набивного мяча 1кг; м	3.5 – 4,5 высокий 2.5-3.4 средний Меньше 2,5 низкий	3.0 – 4,0 высокий 2.0-2.9 средний Меньше 2 низкий
3. Специальная физическая подготовка (подтягивания/отжимания)	7-10 высокий 3-6 средний Меньше 3 низкий	10-15 высокий 5-9 средний Меньше 5 низкий
4. Наклон вперед стоя на возвышении	Меньше 8 низкий +8-13 средний Больше +13 высокий	Меньше 10 низкий +10-15 средний Больше 15 высокий
5. Выкрут прямых рук вперед-назад	По технике выполняется – высокий С незначительными ошибками-средний Без выполнения - низкий	По технике выполняется – высокий С незначительными ошибками-средний Без выполнения - низкий
Техническая и плавательная подготовка		
6. Длина скольжения; м	2-низкий 4-средний 5-7-высокий	2-низкий 3-средний 4-6 высокий
7. Плавание всеми способами: а) 25 м кролем на груди б) 25 м кролем на спине в) 25 м брасс г) 25 м баттерфляй	По технике выполняется – высокий С незначительными ошибками-средний Без выполнения - низкий	По технике выполняется – высокий С незначительными ошибками-средний Без выполнения - низкий
8. Проплыть дистанцию 200м	Проплыть всю дистанцию технически правильно без учета времени.- высокий С незначительными ошибками –средний Не справиться с дистанцией - низкий	

8. Список литературы

Список литературы для педагога

1. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. Москва.
2. Л. П. Макаренко. Плавание. Программа для ДЮСШ. Москва. 1983. Издательство ГЦОЛИФКа.
3. Л. П. Макаренко. Техническое мастерство пловцов. Москва. «ФиС». 1975

4. Н. Ж. Бумакова. Отбор и подготовка юных пловцов. Москва. «ФиС». 1986

5. В. М. Зациорский. Биомеханика плавания. Москва. «ФиС». 1981

6. Абсалямов Т. М., Тимакова Т. С. Научное обеспечение подготовки пловцов. Москва. «ФиС». 1983

7. Платонов В. Н., Вайцековский С. М. Тренировка пловцов высокого класса. Москва. «ФиС». 1983

8. Платонов В. Н., Фесенко С. П. Сильнейшие пловцы мира. Москва. «ФиС». 1990

9. Правила соревнований по плаванию.

10. Майкл Брукс Подготовка юных пловцов, Москва swimbook 2018

Перечень интернет ресурсов

1. <http://swim-video.ru>

2. <http://swim7.narod.ru>

3. <http://fleshscanner.ru>

4. <https://www.goswim.tv>

5. <http://plavaem.info>

6. <http://ped-kopilka.ru>

Список литературы для учащихся

1. Белиц-Гейман С.В.: Мы учимся плавать. - М.: Просвещение, 1987

2. Тэлбот Д.: Как плыть быстрее. - М.: Физическая культура и спорт, 1978