

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Школа № 14" города Сарова**

Принята
на заседании педагогического совета
«30» августа 2017г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор
_____ /М.С. Еминцева/
«__» _____ 2017г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Юный пловец»**

Возраст детей: 11 -15 лет
Срок реализации: 4 года

Автор - составитель:
Л.Ф.Червоноградская,
заведующая бассейном.
В.В.Калинина,
инструктор по физической культуре,
Е.В.Глотова,
инструктор по физической культуре,

г. Саров

2017

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Содержание курса
3. Методика реализации программы.
4. Универсальные учебные действия
5. Планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования
6. Контроль и формы подведения промежуточной аттестации по программе.

7. Литература

1. Пояснительная записка

Рабочая программа для обучающихся 5-9 классов составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012).
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897).
- Требований к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного стандарта общего образования.
- Авторской рабочей программы основного общего образования по физической культуре: Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы Москва «Просвещение 2011»
- На основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11кл. авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В программе заложены и раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы плавательной подготовки учащихся в условиях школы. Регулярные занятия детей и подростков плаванием – активная форма подготовки к требованиям социально-трудовой жизни современного общества.

Основная идея программы: реализация программы обучения плаванию в школе на всех уровнях процесса обучения, создание условий для самореализации личности ребенка в спортивной, социальной и творческой сферах.

Программа преследует следующую цель: 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

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

Предметные:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения плаванию, физическим упражнениям и техническим действиям, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям плаванием, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- выработать у учащихся положительный интерес к занятиям плаванием;

- овладеть жизненно необходимыми навыками плавания;
- обучать и совершенствовать технику основных стилей спортивного плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй) и прикладного плавания;

Метапредметные:

- укреплять здоровье 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;

Личностные:

- развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на высоком уровне на протяжении всех лет обучения в школе;
- воспитывать высокие нравственные качества: чувство коллективизма, взаимопомощи, любовь к Родине.

Программа обучения плаванию направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся.
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

2. Содержание курса для учащихся 5-9 классов

В основной школе на занятиях по плаванию осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение навыком плавания.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья и закаливание;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- обучение и совершенствование техники кроля на груди, кроля на спине, брасса, дельфина и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

Теория:

Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Личная гигиена. Оздоровительное плавание. Влияние физических упражнений на организм человека. Основы техники спортивных способов плавания. Основы техники прикладного плавания.

Практика:

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Движения рук и ног при плавании кролем на груди, кролем на спине, брассом и дельфином. Движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании всеми способами, стартового прыжка. Проплывание серий отрезков от 25 до 100м. Дистанционное плавание до 300м. Объем плавания на выносливость до 800м.

Техника плавание 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. Специальные упражнения. Плавание в полной координации.

Техника плавание 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. Специальные упражнения. Проплывание отрезков в полной координации. Старт из воды. Для совершенствования техники плавания проплывание отрезков 10 раз по 25 метров; 4–6 раз по 50 метров.

Техника плавания брассом.

Скольжение. Скольжение с последующим движением ног с доской. Плавание с доской с помощью ног и рук отдельно. Упражнение: 2 гребка ногами, 1 руками. Специальные упражнения. Плавание в полной координации. Для совершенствования техники плавания проплывание отрезков 10 раз по 25 метров; 4–6 раз по 50 метров.

Техника плавания дельфином.

Скольжение. Скольжение с последующим движением ног с доской, с разным положением рук. Плавание с доской с помощью ног и рук отдельно. Упражнение: гребок одной рукой, 3 удара ногами. Плавание 2-ударным, 3-х ударным дельфином. Специальные упражнения. Плавание в полной координации. Для совершенствования техники плавания проплывание отрезков 10 раз по 25 метров; 4–6 раз по 50 метров.

Техника стартов, поворотов.

Стартовый прыжок с тумбы вниз головой для кроля на груди, брасса и дельфина. Выполнение старта из воды для кроля на спине.

Выполнение поворотов у бортика с расстояния 5-6м. Выполнение поворотов на дистанции.

Прикладное плавание.

Плавание на боку. Плавание в ластах. Подводное плавание. Основы дайвинга. Способы транспортировки пострадавшего. Оказание первой помощи.

Игры.

«Водное поло», «Перекидушки», «Охотники и утки», «салки». Эстафеты.

Примерное распределение программного материала при одноразовом занятии в неделю.

№	Разделы и темы	Количество часов				
		класс				
		5	6	7	8	9
Знания						
1.	Правила поведения и нормы безопасности при проведении занятий по плаванию	+	+	+	+	+
2.	Значение занятий плаванием и их влияние на организм занимающихся	+	+	+	+	+
3.	Сведения о своем организме, уровнях развития физических и плавательных качеств	+	+	+	+	+
4.	Личная гигиена, гигиена до, во время и после занятий; способы закаливания, режим дня	+	+	+	+	+
5.	Простейшие сведения из истории плавания			+	+	+
6.	Способы плавания, их особенности; старты, повороты при плавании разными способами	+	+	+	+	+
7.	Правила безопасности на воде: при плавании в открытых водоемах, катании на лодках, передвижении по льду и др.	+	+	+	+	+
8.	Простейшие способы транспортировки пострадавшего на воде			+	+	+
Итого:		1	1	1	1	1
Умения и навыки						
1.	Упражнения на суше: - общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств	+	+	+	+	+
2.	- специальные, имитационные плавательные упражнения для освоения движений руками, ногами различными способами плавания с вариантами дыхания	+	+	+	+	+
Итого:		1	1	1	1	1
Упражнения в воде:						
1.	- плавание по элементам с движением руками, ногами всеми спортивными способами при различных вариантах дыхания	5	5	5	5	5
2.	- плавание с согласованием движений руками, ногами, дыхания облегченными способами	5	5	5	5	5
3.	- плавание в полной координации	7	7	7	7	7
4.	- специальные упражнения для освоения движений руками, ногами разными способами с вариантами дыхания	2	2	2	2	2
5.	Плавание коротких отрезков по 25м на скорость	3	3	3	3	3
6.	Дистанционное плавание.	4	4	4	4	4
Итого:		26	26	26	26	26
Прикладное плавание:						
1.	Плавание на боку, способы транспортировки пострадавшего, оказание первой помощи	1	1	1	1	1
2.	Подводное плавание, основы дайвинга.	1	1	1	1	1
Итого:		2	2	2	2	2

	<i>Игры, эстафеты.</i>	2	2	2	2	2
	<i>Контрольное занятие.</i>	1	1	1	1	1
	Всего:	33	33	33	33	33

**Рекомендуемые контрольные нормативы
(конец учебного года)**

Класс	Техника плавания		
	Оценка «отл.»	Оценка «хор.»	Оценка «удовл.»
5	50 м вольный стиль (без учета времени)		
	Без остановок и ошибок	С одной остановкой, или ошибкой	С двумя остановками, или грубой ошибкой
6	100 м по выбору: спина, брасс, кроль (без учета времени)		
	Без остановок и ошибок	С одной остановкой, или ошибкой	С двумя остановками, или грубой ошибкой
7	200 м вольный стиль (без учета времени)		
	Без ошибок и остановок	С одной ошибкой, или остановкой	С грубой ошибкой или двумя остановками
8-9	300 м вольный стиль (без учета времени);		
	Без ошибок и остановок	С одной ошибкой, или остановкой	С грубой ошибкой или двумя остановками

Грубые ошибки:

Кроль на груди – нет выдоха в воду;
сильно согнуты ноги;
нет проноса рук над водой.

Кроль на спине – сильно согнуты ноги в коленях;
руки проносятся над водой сильно согнутые, половинчатый гребок;
пловец «сидит» в воде.

Брасс – несимметричная работа ног и рук;
нет выдоха в воду;

нет разворота стопы наружу при толчке, вытянуты носки.

Показать правильную технику всеми способами в согласовании работы рук, ног и дыхания.

3. Методика реализации программы

Программа ориентирована на плавательную подготовку учащихся школы. Основная форма организации внеурочной деятельности-секция. Секция проводятся так же, как и по другим дисциплинам, с использованием фронтального, группового, поточного и других методов, но с учетом специфических условий. Выбор зависит от поставленных задач, подготовки учащихся, их количества в группе (классе), от бассейна, отведенного для занятий.

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи. К предстоящей учебной работе педагогу необходимо психологически подготовить учеников, учитывая их интересы и запросы, стимулируя и мотивируя их деятельность.

Занятие состоит из трех частей: *вводной, основной и заключительной.*

Вводная часть проводится на суше и включает объяснение задач, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. Выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление на суше с теми элементами техники движений, которые дети затем будут делать в воде. Все это создает благоприятные условия для функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает учеников к выполнению задач основной части занятия.

В *основной части* решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

В *заключительной части* необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце занятия дети спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения. Заканчивается занятие подведением итогов, заданием на дом посильных упражнений и организованным уходом.

При обучении школьников, особенно младших классов, большое внимание следует уделять играм в воде. Правильно подобранные игры помогут детям, не умеющим плавать, быстрее освоиться с водой, а плавающим – с успехом закрепить пройденное. На занятиях с не умеющими плавать играм в воде отводится значительное место.

Игры в воде можно условно разделить на:

- игры, способствующие изучению плавательных движений;
- способствующие совершенствованию в технике плавания.

Изучение техники спортивных способов плавания проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается отдельно в следующем порядке:

- Положение тела.
- Дыхание.
- Движения ногами.
- Движения руками.
- Общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше.

Проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;

- изучение движений в воде с неподвижной опорой.

При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

- изучение движений в воде с подвижной опорой.

При изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;

- изучение движений в воде без опоры.

Все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

- движения ногами с дыханием;
- движения руками с дыханием;
- движения ногами и руками с дыханием;
- плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на начальном этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом - насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания рекомендуется метод целостного выполнения техники. С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);
- проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
- в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

- разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;
 - умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;
 - формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.
- Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:
- сознательности и активности;
 - наглядности;
 - доступности и индивидуальности;
 - систематичности и постепенности в повышении требований.

4. Универсальные учебные действия (УУД)

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «плавание» учащиеся школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

Знать и иметь представление:

О способах и особенностях движений и передвижений человека. Роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений. О способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

Об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;

О терминологии разучиваемых упражнений;

О физических качествах и общих правилах их тестирования;

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закалывающих процедур профилактики нарушений осанки;

О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, силы, гибкости, на формирование правильной осанки;

Вести дневник самонаблюдения;

Организовывать и проводить самостоятельные занятия;
Уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий плаванием.

Личностные УУД:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения.
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий по плаванию оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий плаванием;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

Коммуникативные УУД:

- способность интересно и доступно излагать знания о плавании в целом, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

В области плавания:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Познавательные УУД:

Знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

Регулятивные УУД:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из плавания, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

5. Планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования.

Овладение учащимися навыков основных способов плавания, привлечение к систематическим занятиям плавания детей.

Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности детей и подростков.

Овладения навыками здорового образа жизни детьми, активное участие в общественной жизни.

В рамках реализации программы и популяризации плавания в течение учебного года проводятся соревнования:

- “Золотая рыбка” по параллелям;
- “Веселые старты” на воде;
- Спартакиада школьников.

В каждой четверти и конце года результаты обучения детей оцениваются педагогом на контрольных занятиях.

Плавание – один из тех видов спорта, который разносторонне влияет на гармоническое развитие организма человека. Навыки плавания жизненно необходимы и детям, и взрослым в их повседневной жизни.

Не менее важно и оздоровительное значение плавания. Правильно организованные занятия плаванием разносторонне развивают человека, способствуют формированию силы, выносливости, ловкости, быстроты и других качеств.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на физическое развитие человека, особенно в детском возрасте. Известно, что в воде тело человека находится во взвешенном состоянии. Относительная невесомость тела, горизонтальное положение в воде раскрепощают опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию различных систем организма, облегчают деятельность внутренних органов. К тому же вода, очищая кожу, улучшает кожное дыхание.

При правильном проведении занятий у детей повышаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, укрепляется дыхательная мускулатура, увеличивается жизненная емкость легких. Плавание положительно влияет также на состояние центральной нервной системы. Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаляют организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень полезно и детям с ослабленным здоровьем. Начинать заниматься плаванием лучше с первого класса. Дети быстро овладевают техникой плавания спортивными способами. Этому способствует лучшая, чем у взрослых, плавучесть и обтекаемость их тела.

6. Контроль и формы подведения промежуточной аттестации по программе.

Формы подведения аттестации.

Промежуточная аттестация в середине учебного года: участие в соревнованиях.

Промежуточная аттестация в конце учебного года: участие в соревнованиях.

7. Литература

“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 2006 г.

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.