

---

«Согласовано»  
Заведующей отделом  
дополнительного образования МАОУ  
«Лицей №121»  
Каримова Д.Ф.  
«29» августа 2023г.

«Утверждено»  
Директора МАОУ  
«Лицей №121 имени Героя Советского  
Союза С. А. Ахтямова» Советского  
района г.Казани  
Афонская В.А.  
Приказ № 307  
«29» августа 2023г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Обучение плаванию»  
на 2023-2024 учебный год

Муниципального автономного общеобразовательного учреждения  
«Лицей №121» Советского района г.Казани

Педагог: Казаков Александр Сергеевич

Возраст обучающихся: 8-16 лет  
Срок реализации: 1 год

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «29» августа 2023 г.

## Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Учебный план.
3. Планируемые результаты освоения программы.
4. Содержание программы.
5. Контрольно-измерительные материалы.
6. Учебно-методическое обеспечение.
7. Список литературы.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре (плавание) составлена на основе нормативных документов:

- Федерального закона об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 29.12.2022 г.);
- Федерального закона от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467 (с изменениями на 2 февраля 2021 года);
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СанПиН 2.4.4.3172-14 утратили силу);
- Письмом Министерства образования и науки Республики Татарстан №1068/22 от 28.01.2022 г. «О направлении методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных) в новой редакции»
- Устава МАОУ «Лицей №121»;

**Новизна программы** заключается в расширении и углублении содержания примерной программы элементами содержания авторской программы, конкретизированным и важным аспектом программы является формирование у детей с помощью различных органов чувств представления о движении. В зависимости от того, какой анализатор является ведущим в регулировании движения, можно говорить о зрительной, слуховой тактильно-мышечной наглядности.

В процессе обучения обязательно присутствует воспитание таких качеств, как настойчивость, смелость, выдержка, сила воли. Необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого обучающегося с учетом состояния его здоровья, развития интересов; дифференцировать знания, физические нагрузки, а также приемы педагогического действия.

**Актуальность программы** не подлежит сомнению, поскольку проблема сохранения и укрепления здоровья детей школьного возраста, физического совершенствования, овладения физической культурой как частью общей культуры человека и остается весьма значимой в условиях модернизации российского образования. Программа обусловлена тем, что в настоящее время в соответствии с социально-экономическими потребностями, возможностями современного общества, его развития и опираясь на сущность общего начального и среднего образования, является содействием всестороннему и гармоничному развитию личности.

В это определение можно включить крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, своеобразный и новый уровень двигательных способностей, знания и навыки в плавании мотивы и умения (освоенные способы плавания) вести физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность предпосылки для самостоятельных занятий.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется в интегративном подходе к реализации задач физического развития и здоровье сбережения детей, развитие способностей через индивидуализацию, развитие коммуникативных качеств.

Использование разных видов деятельности образно-игровых упражнений в стихах, загадках, в том числе и с нестандартным оборудованием, специальные упражнения для освоения различных видов движения на воде, игровые упражнения, способствующие развитию дыхания, ориентировки в воде, упражнения на расслабление мышц. В основу программы заложена идея гуманизации, воспитание всесторонне физического развитого человека. Освоение плаванием происходит в процессе овладения специальными знаниями, умениями, навыками и их совершенствование.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения плаванию.

**Цель программы:** комплексное оздоровление и индивидуальная помощь детям в освоении разных видов плавания (стилей плавания); закаливание и укрепление детского организма; обучение каждого ребёнка осознанно заниматься физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем).

**Задачи программы:**

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию ребенка;
- развитие двигательных (новых координационных) способностей;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься плаванием, применять их в целях отдыха: укрепления здоровья, самостоятельного сознательного обеспечения безопасности на открытых водоемах;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- укрепление психофизического и физиологического здоровья детей;
- развитие способности детей нашей школы ориентироваться в воде, быстро реагировать и перестраивать двигательные действия, произвольно расслаблять мышцы и общаться.

**Отличительные особенности:** интегрированный характер, практическая направленность. Предложены авторские упражнения, игры, построены с учетом возрастных особенностей.

На начальном этапе обучения плаванию (1 год обучения) закладывается фундамент двигательных умений и навыков, составляющих основу техники плавания. Подготовительные упражнения, используемые на этом этапе, помогают решить важнейшие проблемы, существующие в связи с передвижениями в воде. К их числу можно отнести такие: водобоязнь; дыхание; ориентировка в пространстве; неустойчивое положение тела; создание опоры в подвижной среде. Все подготовительные упражнения классифицируются на группы: элементарные передвижения в воде; погружения; всплывания и лежания; упражнения на дыхание; скольжения; опорные упражнения.

**При внедрении программы обращаем внимание на трудности, которые могут возникнуть в процессе работы с занимающимися и родителями на начальном этапе обучения:**

1. В процессе обучения детей плаванию следует обратить внимание на следующие аспекты:

1.1 дети должны иметь опыт общения с водной средой (пространственные представления о бассейне);

1.2 важно уделить внимание освоению детьми свойств водной среды (преодоление водобоязни);

1.3 до начала занятия необходимо создать эмоциональный «заряд» (используя художественное слово или музыкальное сопровождение);

2. Знания родителей о освоении данной программы должны быть сосредоточены на следующих аспектах:

2.1 доброжелательность и взаимная заинтересованность в занятиях в бассейне.

2.2 терпеливое отношение в изучении новых движений (помочь детям в словесном контакте понять необходимость и правильность выполнения трудных упражнений)

2.3 **Желание родителей** и совместная помощь педагогам в освоении этапов программы, самое главное условие успешного освоения программы – взаимосотрудничество: педагог – родитель – здоровые дети!

- С детьми: беседы, конкурсы рисунков, подборка картинок и создание тематических картотек и каталогов, т.е. деятельность, направленная на показ и закрепление движений посредством моделирования.

- С родителями: беседы о регулярном посещении занятий в бассейне и отсутствии пропусков занятий без уважительных причин; наличии специальной формы (купальные принадлежности, резиновая шапочка) и гигиенических принадлежностей для занятий плаванием (мочалка, мыло, полотенце); профилактическая работа – беседы о значении плавания и закаливания в оздоровлении ребенка (систематическое посещение занятий приводит к снижению заболеваемости).

Отличительной чертой данной программы является включение курса обучения спортивному плаванию как одного из основных компонентов деятельности в области физической культуры. Двигательные умения и действия в воде, развитие физических качеств посредством плавания открывают для учащихся средних школ новые горизонты для личного самосовершенствования и укрепления здоровья.

Овладение навыком плавания является жизненно необходимым для каждого учащегося нашей школы. Спортивное и оздоровительное плавание есть прекрасное средство закаливания и тренировки, посредством которого учащиеся имеют возможность совершенствовать свое тело и дух.

Программа направлена на формирования *здорового образа жизни*, укрепление здоровья, посредством развития физических качеств, воспитания потребности и умения самостоятельно заниматься плаванием. Тематическая направленность программы позволяет наиболее полно реализовать *творческий потенциал ребенка*, способствует развитию и совершенствованию двигательных навыков, помогает реализовать потребность ученика в общении.

По всей целевой направленности программа *физкультурно–спортивная*, так как нацелена на формирование плавательных навыков, бережного отношения к своему здоровью, навыков личной гигиены, умение владеть своим телом в непривычной среде.

## Планируемые результаты освоения программы

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по плаванию являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
  - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
  - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по плаванию являются следующие умения:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по плаванию являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
  - представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
  - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
  - бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
  - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
  - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
  - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
  - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки

## Содержание программы

### Теоретический раздел

Правила поведения учащихся на занятиях по плаванию. Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья школьников. 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 и 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; скольжения с движениями ног; гребковые движения рук; согласование движений рук с дыханием; проплывание отрезков с задержкой дыхания; плавание с дыханием в каждом цикле; плавание в полной координации).

*Плавание кролем на спине* (движения ног сидя на краю бассейна; плавание с доской; скольжения с движениями ног; гребковые движения рук; согласование движений рук и ног; плавание в полной координации).

*Плавание Брасс* (движения ногами с опорой о бортик бассейна, скольжение с последующими движениями ног и рук, плавание с помощью только рук и ног; плавание в полной координации ).

*Плавание Баттерфляй* (скольжения с движениями ног; гребковые движения рук; согласование движений рук с дыханием; плавание в полной координации).

### Контрольно-измерительные материалы

Курс обучения завершается приемом контрольных нормативов, который осуществляется в конце каждой четверти учебного года.

Диагностика проводится в соответствии с разработанными критериями:

**низкий уровень** – выполнение упражнений с помощью инструктора;

**средний уровень** – неуверенное, с напряжением самостоятельное выполнение упражнений;

**высокий уровень** – самостоятельное выполнение упражнений, навык автоматизирован.

Таблица №1

| № п/п | Контроль сформированности плавательных навыков       | Техника овладения плавательного навыками | Группа          |
|-------|--|--|-----------------|
| 1     | Проплыть способом кроль на спине в координации 50 м. | Проплыть способом кроль на спине         | Большой бассейн |
| 2     | Проплыть способом кроль на груди в координации 50 м. | Проплыть способом кроль на груди         | Большой бассейн |
| 3     | Проплыть способом брасс в координации 50 м.          | Проплыть способом брасс                  | Большой бассейн |
| 4     | Проплыть способом баттерфляй в координации 50 м.     | Проплыть способом баттерфляй             | Большой бассейн |

| Способ плавания | Время и дистанция |           |                   |         |           |                   |
|-----------------|-------------------|-----------|-------------------|---------|-----------|-------------------|
|                 | мальчики          |           |                   | девочки |           |                   |
| Оценки          | отлично           | хорошо    | удовлетворительно | отлично | хорошо    | удовлетворительно |
| Кроль на спине  | 0.50              | 50 м.     | 25 м.             | 0.55    | 50 м.     | 25 м.             |
| Кроль на груди  | 0.45              | 50 м.     | 25 м.             | 0.50    | 50 м.     | 25 м.             |
| Брасс           | 0.55              | 50 м.     | 25 м.             | 1.00    | 50 м.     | 25 м.             |
| Дельфин         | 50 м.             | 50 м. (1) | 25 м.             | 50 м.   | 50 м. (1) | 25 м.             |

**1** – выполнение задания с остановками;

**0.0** – время выполнения;

**М.** – проплывание дистанции в метрах;

## Учебно-методическое обеспечение и список литературы.

**Планирование** составлено на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича, Москва «Просвещение», 2008 год.

### Учебники

- Методика преподавания плавания в школе под редакцией Л. П. Макаренко (1985)

### Дополнительная литература

- учите детей плавать под редакцией Е.В.Бахлина, А.Ш.Шарафутдинова (2007)

- плавание под редакцией Н.Ж.Булгакова (1989)

- плавайте на здоровье под редакцией Л.П.Макаренко (1988)

### - ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/576894>
- <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
- <http://resh-edu.ru/> - Государственная образовательная платформа «Российская электронная школа»
- <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
- <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
- <http://www.fizkult-ura.ru/> Сайт «Физическая культура»
- <https://nsportal.ru/> - Социальная сеть работников образования «Наша сеть»

## Приложение

### Комплекс упражнений используемые как домашнее задание

#### Комплекс упражнений №1

1. Сидя на гимнастической скамейке, выполняем имитацию движений ноги кроль, сгибая их в голеностопном и коленном суставах (как при езде на велосипеде).
2. Одновременные махи руками вперед и назад.
3. «Мельница» – поочередное вращение рук вперед и назад.
4. Стоя в «Стрелочке» - выполняем имитационные движения кроль на спине одной рукой и двумя руками.
5. Наклоны вперед, стоя руки в «стрелочке».

#### Комплекс упражнений №2

1. Одновременные махи руками вперед и назад.
2. «Мельница» – поочередное вращение рук вперед и назад.
3. Стоя в «Стрелочке» - выполняем имитационные движения кроль на спине одной рукой и двумя руками.
4. Стоя в полу наклоне выполняем имитационные движения кроль на груди одной рукой и двумя руками.
5. Стоя в полу наклоне выполняем имитационные движения кроль на груди одной рукой с поворотом головы для дыхания.
6. Сидя на гимнастической скамейке выполняем имитацию движений ног кроль не сгибая их в голеностопном и коленном суставах.

### **Комплекс упражнений №3**

1. Одновременные махи руками вперед и назад.
2. «Мельница» – поочередное вращение рук вперед и назад.
3. Стоя в «Стрелочке» - выполняем имитационные движения кроль на спине одной рукой и двумя руками.
4. Имитация движений рук в кроле на груди на месте у стенки, с касанием стенки рукой на счет «три» и в движении, выполняя 6 ударов ног на каждый цикл движений рук.
5. Стоя нагнувшись, выполняем имитационные движения кроль на груди, при гребке согнутой и прямой рукой.
6. Сидя на гимнастической скамейке выполняем имитацию движений ног кроль не сгибая их в голеностопном и коленном суставах.

### **Комплекс упражнений №4**

1. Одновременные махи руками вперед и назад.
2. «Мельница» – поочередное вращение рук вперед и назад.
3. Стоя в наклоне руки в «Стрелочке» - выполняем имитационные движения брасс двумя руками.
4. Имитация движений брасс на месте у стенки, с касанием стенки рук.
5. Сидя на гимнастической скамейке выполняем имитацию движений ног брасс сгибая ноги в голеностопном суставе на себя и коленном суставе в стороны, с выпрямлением ног в конце.
6. Лежа лицом вниз на гимнастической скамейке выполняем имитацию движений ног брасс сгибая ноги в голеностопном суставе на себя и коленном суставе в стороны, с выпрямлением ног в конце.

## **Комплекс упражнений №5**

1. Одновременные махи руками вперед и назад.
2. «Мельница» – поочередное вращение рук вперед и назад.
3. Стоя в наклоне руки в «Стрелочке» - выполняем имитационные движения баттерфляй двумя руками.
4. Имитация движений баттерфляй на месте у стенки, с касанием стенки рук.
5. Сидя на гимнастической скамейке выполняем имитацию движений ног баттерфляй сгибая ноги в голеностопном суставе на себя и коленном суставе, с выпрямлением ног в конце.