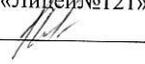
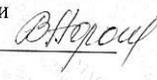
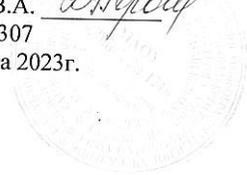


«Согласовано»  
Заведующей отделом  
дополнительного  
образования МАОУ «Лицей №121»  
Каримова Д.Ф.   
«29» августа 2023г.

«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  
«Юные пловцы»  
на 2023-2024 учебный год

Педагог: Казаков Александр Сергеевич

МАОУ «Лицей №121 имени Героя Советского  
Союза С. А. Ахтямова» Советского района г.Казани

Возраст обучающихся: 8-9 лет (второй год обучения)  
Срок реализации: 1 год

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

## 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»;
- Положения о порядке оказания платных услуг;

**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 (2 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 – взаимосоотрудничество: 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

**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 мячи). Поведение в экстремальной ситуации на водоемах.

### Практический раздел

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Упражнения для освоения с водой, умение лежать, скользить, погружаться под воду. Имитация движений рук и ног на суше. Изучение движения рук и ног при плавании кролем на груди, кролем на спине. Движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди и брасс. Изучение стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой.

*Плавание кролем на груди* (движения ног лежа держась за бортик бассейна, то же с выполнением выдоха 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 кролем на спине* (движения ногами с опорой на дно или бортик бассейна, скольжение с последующими движениями ног и рук, плавание с помощью только рук и ног).

## Планируемые результаты освоения программы

В результате освоения программного материала по учебному курсу «Юные пловцы», дети 2 года обучения должны:

### *знать/понимать*

- роль плавания в формировании здорового образа жизни;
- правила поведения на занятиях по плаванию в бассейне;
- способы закаливания организма в режиме дня и личной гигиены;
- правила проведения подвижных игр в бассейне;
- правила составления комплексов зарядки;

### *уметь*

- скользить на груди (спине);
- правильно дышать в воде;
- проплывать короткую дистанцию кролем на груди (спине), с помощью вспомогательных средств и без них;
- соблюдать правила техники безопасности при занятиях плаванием;
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование техники плавания;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

### *использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:*

- для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- для участия в массовых спортивных соревнованиях;
- для активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

### Контрольно-измерительные материалы

Курс второго года обучения завершается приемом контрольных нормативов, который осуществляется в конце первой и четвертой и в начале третьей четверти учебного года.

№ п/п	Контроль сформированности плавательных навыков	Техника овладения плавательного навыками
1	Оценка умений скользить на груди и спине, дышать в воде	Скольжение на груди (спине) с вспомогательными средствами (доска, мяч).
2	Проплыть способом кроль на груди и кроль на спине в полной координации 12,5 м.	Проплыть кролем на спине способом в целом. Проплыть кролем на груди способом в целом.

## 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)
- Учебник по плаванию под редакцией профессора Н.Ж. Булгаковой. Москва: Физкультура и спорт, 2001 год.
- Методика преподавания плавания в школе под редакцией Л. П. Макаренко (1985)
- 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»