

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с.Верхняя Матренка Добринского
муниципального района Липецкой области.**

Рассмотрено:

Руководитель МО
физической культуры

(О.В.Вострикова)
Протокол № 1
от «20» августа 2024

Согласовано:

Заместитель директора
по ВР
МБОУ СОШ с.Верхняя
Матренка

(Н.А.Оводкова)
20.08.2024

Утверждено:

Директор МБОУ СОШ
с.Верхняя Матренка

(Л.В. Перова)
Приказ №208
От «20 » августа 2024

Рабочая программа

«Плавание»

для детей 8-10лет

Программа рассчитана на 1 год обучения

Составитель: Вострикова Ольга Викторовна

Должность: учитель физической культуры

с.Верхняя Матренка Добринского

муниципального района Липецкой области

2024год

1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая база

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Устав МБОУ СОШ с.Верхняя Матренка

Направленность Программы – художественно-эстетическая

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 урока. 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 урока.

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

- для освоения с водой и игры, способствующие изучению плавательных движений;
- совершенствование в технике.

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

1. Положение тела.
2. Дыхание.
3. Движения ногами.
4. Движения руками.
5. 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).

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 программы.

1. Образовательные:

- научить четко выполнять основные приемы плавания
- обучать и совершенствовать технику основных стилей спортивного плавания (кроль на груди, кроль на спине).
- обучить свободному пользованию основным стилем спортивного плавания.
- научить применять полученные знания на практике.

2. Воспитательные:

- Прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спортивного плавания. воспитывать трудолюбие, аккуратность, усидчивость, терпение, умение довести начатое дело до конца. формировать культуру взаимоотношений.
- укреплять здоровье учащихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность
-

3. Развивающие:

- Овладеть жизненно необходимыми навыками плавания.
- Развивать и совершенствовать физические качества
- формировать потребности нравственного совершенствования своей личности

Обучение по данной программе способствует адаптации воспитанников к постоянно меняющимся социально-экономическим условиям, подготовке к самостоятельной жизни в современном мире, а так же профессиональному самоопределению.

В реализации данной программы участвуют дети **от 8 до 10 лет.**

Сроки реализации данной программы 1год. Программа ориентирована на плавательную подготовку учащихся школы.

В процессе реализации программы используются разнообразные формы занятий:

- занятия – объяснения
- занятия - обобщения и систематизации знаний
- комбинированные занятия
- итоговые занятия, контрольные занятия
- занятие – игра
- тестирование

При проведении занятий учитывается:

- уровень знаний, умений и навыков воспитанников
- самостоятельность ребенка
- его активность
- его индивидуальные особенности

Программа обучения рассчитана на 35 часов.

Количество детей в группе 10 человек

Возраст детей: 8-10 лет.

Режим работы кружка – 1раз в неделю по 1 часу

Виды и формы контроля

- *Входной контроль* – собеседование, анкетирование.
- *Текущий контроль* – проверка усвоения и оценка результатов каждого занятия. Беседы в форме «вопрос – ответ», самостоятельная работа, контрольные задания, тестирование.
- *Периодический* – проверяет степень усвоения материала за длительный период: четверть, полугодие или материал по разделу.
- *Промежуточный контроль*: сдача контрольных нормативов(тесты), зачёт по теме занятий.
- *Итоговый (проводится накануне перевода на следующую ступень обучения)* – основная форма подведения итогов обучения; участие в районных, областных соревнованиях.
- Для совершенствования техники плавания повторноепроплывание отрезков 2–8 раз по 10–12 метров; 4–6 раз по 25 метров.

Способы организации контроля.

- Индивидуальный
- Фронтальный

- Групповой
- Коллективный.

Формы подведения итогов:

- Соревнования
- Зачетные занятия по теме

Планируемые результаты реализации программы

Ожидаемый социальный результат:

Дети научатся плавать. Победа в соревнованиях и над собой доставят радость себе и другим людям.

2.Содержание программы.

Вводное занятие (1 час)Теория – 4 занятия.

Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Личная гигиена. Оздоровительное плавание в начальной школе. Влияние физических упражнений на организм человека. Имитация движений руками и ногами кролем на груди и на спине, скольжения. Задержка дыхания. Упражнения «поплавок», «медуза», «звезда». Выдохи и вдохи в воду. Техника старта пловца из воды и с тумбы, поворот пловца. Прыжки в воду. Вдох и выдох пловца. Согласование движений с дыханием пловца.

Практика – 31 занятие

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 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. 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. Проплывание отрезков в полной координации. Старт из воды.

Тематическое планирование.

№	Название темы	Количество часов
1	Теоретическая подготовка. Организация занятий, правила поведения на воде, санитарно – гигиенические требования. Техника выполнения упражнений для кроля на груди и спине. Имитация специальных упражнений для кроля.	4
2	Изучение спортивной техники плавания.	28
3	Промежуточный контроль	3
	Всего	35

Игры:

«Волны и море», «Переправа», «Карусель», «Рыбы и сеть», «Морской бой», «Жучок = паучок», «Поезд в тоннель». «Утки – нырки», «Винт».

Контрольные нормативы

	Мальчики			Девочки		
Оценки	5	4	3	5	4	3
4 класс	25 м	15 м	10 м	25 м	15 м	10 м

При плавании кролем на груди и кролем на спине показать правильную технику в согласовании работы рук, ног и дыхания

4. Учебно-методические средства обучения

1. Булгакова Н.Ж. «Игры у воды, на воде, под водой» - 2008 г.
«Познакомьтесь, плавание»
2. Велитченко В.К. «Как научиться плавать» - 2007 г.
3. Виленский М.Я. «Физическая культура» - 2002 г.
4. Лях В.И. «Твой друг» - 2005 г.

