

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСК

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 8 ИМЕНИ Г.С. ТИТОВА»

улица Талнахская, 53А, а/я 1470, г. Норильск, Красноярский край, 663318  
Телефон: (3919) 34 68 54 (директор), факс: (3919) 34 68 40 (приемная)  
E-mail: [moy8@list.ru](mailto:moy8@list.ru), <http://8school.net>

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СШ № 8»  
М.К. Полоскова  
Приказ № 01-05/ 232  
«31» августа 2019г.

СОГЛАСОВАНО:

Зам.директора по ВР  
Елисеева С.В. Елисеева

«31» августа 2019г.

Рассмотрено на заседании МО  
Протокол № 1

Руководителя МО  
Рудаева Н.А. Рудаева

«31» августа 2019г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**«Плавание»**

Направленность:  
Уровень программы:  
Возраст учащихся:  
Срок реализации:

физкультурно-спортивная  
ознакомительный  
15-17 лет  
1 год (68 часов)

Составитель программы  
О.В. Бородин  
учитель физической культуры

г.Норильск, 2019г

## **Пояснительная записка**

Плавание - популярный вид спорта во многих странах мира. Актуальность программы связана с тем, что плавание положительно влияет на общее здоровье, укрепляет иммунитет, так же плавание- это жизненно необходимый навык.

Плавание предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Занятия в бассейне включают плавание разными видами, со специальным инвентарем. В связи с этим пловец должен обладать быстротой передвижения, большой скоростью сокращения мышц и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники плавания.

В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой.

**Направленность** дополнительной образовательной программы плавания физкультурно-спортивная. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, мы помогаем им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей в:

- Самопознании (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определении своих возможностей);
- Самореализации (раскрытие своих возможностей и личностных качеств);

При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по плаванию.

**Актуальность программы** заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам.

Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Актуальность программы связана с тем, что плавание положительно влияет на общее здоровье, укрепляет иммунитет, так же плавание- это жизненно необходимый навык. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий пловцы достигают гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

### **Особенности программы:**

Отличительными особенностями плавания является игровые и соревновательные действия. Соревновательное противоборство пловцов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только плаванию соревновательных действий. При этом обязательным является наличие соперника.

В плавании цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы проплыть как можно быстрее, обогнать соперника и т.д.

В плавании, как в лично-командном виде спорта выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены. Важная особенность состоит в большом количестве соревновательных действий — приемов плавания. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности навыков и т.д.

Программа курса плавания рассчитана на один год. Занятия проходят 1 раз в неделю по 2 часа. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники плавания, закаливания организма. В практической части углублено изучаются технические приемы плавания. В занятиях с учащимися 14-17 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения. В данной программе представлен этап-начальная подготовка  
Количество часов - 68 часов. Форма реализации программы – очная.

- 
- совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата.
  - повышение сопротивляемости организма человека неблагоприятным влияниям внешней среды.

- 
- привитие интереса к плаванию и воспитание спортивного трудолюбия;

- укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка;
- развитие качеств необходимых пловцу: быстроты, силы, выносливости, ловкости;
- изучение основных приемов плавания;
- ознакомление с некоторыми теоретическими сведениями о влиянии физических упражнений на организм занимающихся;
- приобретение опыта участия в соревнованиях (участие в соревнованиях коллектива физкультуры).

### **Методы и формы обучения.**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Для повышения интереса занимающихся к занятиям плаванием и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

#### **Практические методы:**

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

**Главным из них является метод упражнений,** который предусматривает многократное повторение движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки плавания.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

#### **Формы обучения:**

- индивидуальная;

- фронтальная;
- групповая;
- поточная.

### Планируемые результаты

Учащиеся должны

**Знать:**

- основы строения и функций организма;
- правила оказания первой помощи при утоплении;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю.
- правила соревнований по плаванию;
- места занятий и инвентарь.
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;

**Уметь:**

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники плавания;
- правильно применять технические и тактические приемы в соревнованиях.

### Содержание программы.

№ п/п	Наименование раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Введение</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		

<b>1.</b>	<b>Общесфизическая подготовка</b>	<b>17</b>		<b>17</b>	
1. 1.	Общеразвивающие упражнения	4		4	
1. 2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	6		6	
1. 3.	Спортивные и подвижные игры	7		7	
<b>2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>17</b>		<b>17</b>	
2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы	6		6	
2. 2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	3		3	
2. 3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести	3		3	
2. 4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	3		3	
2. 5.	Упражнения направленные на развитие выносливости	2		2	
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>26</b>		<b>26</b>	
3. 1.	Виды плавания	17		17	
3. 2.	Кроль на груди	4		4	
3. 3.	Кроль на спине	2		2	
3. 4.	Брасс	2		2	
3. 5.	Дельфин	1		1	
<b>4.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>8</b>		<b>4</b>	<b>1</b>
4. 1.	Тактика соревнований			4	1
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>		<b>68</b>	<b>1</b>

## **Содержание программы**

### **Введение**

История возникновения и развития плавания.

Правила безопасности при занятиях плаванием.

Виды плавания.

Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.

Режим дня спортсмена.

### **Общеразвивающие упражнения**

ОРУ на месте без предметов

ОРУ в движении без предметов

ОРУ с набивными мячами

ОРУ в парах

### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

Значение ОФП в подготовке пловцов.

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.

Эстафеты. Подвижные игры.

### **Техническая подготовка (ТП)**

Значение технической подготовки в плавании.

Способы и виды плавания кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин.

### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Акробатические упражнения.

Подвижные и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

### **(ТП)**

Правила поведения на воде.

Значение умения плавать.

Виды плавания.

### **Ожидаемый результат.**

**По окончании обучения, учащийся должны:**

1. Знать общие основы плавания;

2. Расширять представление о технических приемах плавания;
3. Научиться правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
5. Получить навыки технической подготовки пловца;
6. Освоить техники разных видов плавания

### **Оценка результатов.**

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

**Контрольные испытания.** Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

### **Формы подведения итогов реализации программы**

Программа предусматривает итоговую аттестацию результатов обучения детей.

Итоговая аттестация проводится в конце обучения и предполагает зачет в форме выполнения нормативов по плаванию. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Контрольные нормативы проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные нормативы незаменимы при подготовке к соревнованиям.

### **Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы**

Организационно – педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Форма обучения– очная.

Формами организации тренировочного процесса в школе являются: тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.



Наполняемость группы: до 14 человек. Объем тренировочной нагрузки в неделю составляет 2 часа.

Средства обучения. Перечень спортивного инвентаря и оборудования  
Спортивное оборудование и инвентарь:

- Дощечки для плавания
- Мяч волейбольный
- Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг
- Мяч набивной весом от 1 до 5 кг

### Планирование занятий спортивной секции по волейболу Старшая возрастная группа

Дата	Содержание занятий	Часы
08.09	Вводный инструктаж. Правила поведения в бассейне.	2
15.09	История возникновения и развития плавания. Виды плавания	2
22.09	Изучение техники «Кроль на груди».	2
29.09	Изучение техники «Кроль на спине».	2
06.10	Изучение техники «Брасс».	2
13.10	Изучение техники «Дельфин».	2
20.10	Техника старта с воды. Низкий старт	2
27.10	Техника старта с воды. Низкий старт	2
10.11	Техника старта с воды. Высокий старт	2
17.11	Техника старта с воды. Высокий старт	2
24.11	Упражнения на дыхание.	2
01.12	Упражнения на дыхание.	2
08.12	Плавание в полной координации.	2
15.12	Плавание в полной координации.	2
22.12	Промежуточная аттестация. Сдача нормативов.	2
29.12	Промежуточная аттестация. Сдача нормативов.	2
12.01	Старт из воды кролем на спине.	2
19.01	Старт из воды кролем на спине.	2
26.01	Старт с тумбочки.	2
02.02	Старт с тумбочки.	2
09.02	Старт с тумбочки по сигналу.	2
16.02	Обучение техники поворотов.	2
23.02	Обучение техники поворотов.	2
30.02	Упражнение для работы ногами.	2
08.03	Упражнение для работы ногами.	2
22.03	Упражнение для работы руками.	2
29.03	Упражнение для работы руками.	2
05.04	Эстафетное плавание.	2
12.04	Эстафетное плавание.	2

19.04	Развитие выносливости.	2
26.04	Развитие выносливости.	2
03.05	Промежуточная аттестация. Сдача нормативов.	2
17.05	Итоговая аттестация	2
24.05	Соревнования по плаванию	2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>68ч</b>