

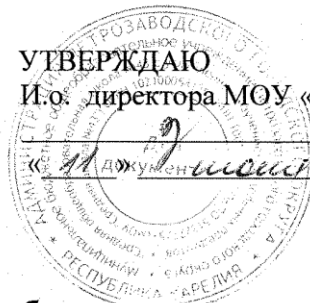
**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
Петрозаводского городского округа  
«Средняя общеобразовательная школа №43  
с углублённым изучением отдельных предметов»**

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МОУ «Средняя школа №43»

Л.А. Харичева

2021г.



**Дополнительная общеразвивающая  
общеобразовательная  
программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Плавание»**

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Срок реализации  
2 года

Разработчики программы:  
Хомутова Е.В.

Петрозаводск 2021 г

## **Пояснительная записка**

Программа «Плавание» является гармоничным дополнением к школьным занятиям физкультурой, способствуя развитию у учащихся двигательных умений, навыков, формируя и поддерживая на высоком уровне интерес детей к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом, прививает детям навыки и умения здорового образа жизни. Регулярные занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям, гармонично развивают почти все группы мышц – особенно плечевого пояса рук, груди, живота, спины и ног. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство. Особенно велико укрепляющее действие плавания на детский организм.

Занятия плаванием развивают такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений, устраняют возбудимость и раздражительность; они также формируют «мышечный корсет», способствуя выработке хорошей осанки, предупреждая искривление позвоночника. Дети, регулярно занимающиеся плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом, имеют более высокие показатели ЖЕЛ (жизненная емкость легких), гибкости, силы, меньше подвержены простудным заболеваниям. Занятия физической культурой в условиях плавательного бассейна имеют большое воспитательное (воспитание чувства коллективизма, сознательной дисциплины, настойчивости и уверенности в своих силах) и психоэмоциональное (снятии психологической напряженности у больных детей, создании оптимистического настроения) значение.

Реализация Программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма.

Умение плавать - жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Однажды приобретенный навык сохраняется у человека на всю жизнь.

### **Актуальность программы**

Разработка программы «Плавание» продиктована запросом родителей и детей необходимостью привития навыков здорового образа жизни и предупреждения опасных ситуаций на воде. По данным Госкомитета России, до 15% несчастных случаев на воде происходят с детьми до 14 лет. Причем большая доля приходится на возраст 4-9 лет.

Так же из-за климатических условий региона, дети лишены возможности заниматься плаванием в естественных водоемах и приобретать жизненно необходимые навыки.

**Отличительной особенностью** этой программы является то, что учащиеся принимаются в объединение независимо от антропометрических данных, от возраста учащихся, индивидуальных психологических и физиологических возможностей, уровня их подготовленности. Содержание программного материала может корректироваться. Данная программа предусматривает с первого занятия обучение одновременно всем спортивным и неспортивным способам плавания, методика предусматривает упражнения, помогающие ребенку быстро освоиться в водной среде и овладеть техникой различных способов плавания.

**Цели:** Создание условий для личностного и физического развития учащихся, формирования общей культуры и организации содержательного досуга посредством обучения различным видам плавания.

**Задачи:**

*Личностные:*

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

*Метапредметные:*

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

*Образовательные (предметные):*

- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить спортивные способы плавания;

- способствовать воспитанию морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- способствовать приобретению разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, координации и силы;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей.
- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (в открытых водоемах, в бассейне).

### **Возрастные особенности обучающихся.**

**Психологические особенности.** Период с 6 до 11 лет считается «детством». Возраст, когда дети начинают смещать фокус от взаимоотношений с родителями к сверстникам, развивают социальные связи, приучаются к правилам группы, законам и нормам.

К 7 годам психические функции развиты в достаточной степени, чтобы ребенок мог концентрировать свое внимание на одной задаче. Способность ребенка к хранению и извлечению информации растет, появляется системность мышления.

В этом возрасте улучшается память и координация, многие действия переходят в разряд автоматических. Автоматизмы, это необходимый компонент для освоения практического навыка. Поэтому важно учить сложно координированной правильной технике выполнения любого упражнения. Появляется способность осмысливать свои мысли и действия в перспективе.

В этом возрасте активно формируется самооценка. Дети сравнивают себя со сверстниками, как бы взвешивая «я нормальный?». Часто подражают людям, которых считают авторитетными. Необходимо быть чуткими и не нарушить и так шаткое представление ребенка о себе (самооценку), убеждение о собственной ценности у него итак сейчас подает. Лучше поддерживать и подчеркивать сильные стороны ребенка, не критикуя слабые, а по возможности развивать их, повышая компетентность в той или иной деятельности.

К 11 примерно годам ребенок уже вполне может регулировать свою эмоциональную сферу и поведенческие реакции. Делает он это так, как принято в его окружении, с поправкой на правила группы, в которой находится. Нравственное развитие также связано с культурной средой, в которой растет ребенок. Все больше и больше происходит интеграция того, что такое «хорошо и что такое плохо» с опорой на мнение других людей. В этот период необходимо чтобы рядом был положительный авторитет (родители, тренер, учитель и тд) для ребенка, для правильного формирования мировоззрения.

В младшем школьном возрасте с началом учебы возникают и некоторые проблемы: ребенок меньше времени проводит на воздухе, изменяется и нарушается режим дня ребенка, в том числе и режим питания. Вследствие этого повышается вероятность таких заболеваний, как инфекционные, аллергические, сердечно-сосудистые, желудочно-кишечные. Также в данном возрасте велика вероятность и опасность детского травматизма.

К числу **анатомо-физиологических особенностей** детей младшего школьного возраста относятся следующие.

Стабилизируется скорость роста. Появляются некоторые скопления жировых клеток под кожей в области груди и живота, которые при отсутствии должного контроля и малой двигательной

активности могут привести к ожирению. Менее опасными становятся переохлаждения и перегрев, так как заканчивается формирование потовых желез. Увеличивается в размерах и укрепляется мышечная система ребенка- школьник становится более работоспособным физически. Развитие крупных мышц опережает развитие мелких, в связи с чем дети лучше выполняют сильные и размашистые движения, чем мелкие и требующие точности. Продолжаются рост и укрепление костей, однако окончательное окостенение еще не произошло, в связи с чем остается опасность искривления позвоночника вследствие неправильной осанки. Грудная клетка все более активно участвует в дыхании, увеличивается ее объем. Продолжается формирование дыхательной системы. В сердечно-сосудистой системе продолжается тенденция к уменьшению частоты пульса (с 5 до 11 лет уменьшается со 100 до 80 ударов в минуту) и увеличению артериального давления (110/70 мм рт. ст.). Органы пищеварения и пищеварительные железы хорошо развиты, активно функционируют, процесс пищеварения практически не отличается от пищеварения взрослых. Строение почек и других органов мочевого выделения почти как у взрослых. Постепенно нарастает суточное количество мочи. Защитные силы организма развиты хорошо.

В этот период возрастает подвижность нервных процессов, процессы возбуждения преобладают, и это определяет такие характерные особенности младших школьников, как повышенную эмоциональную возбудимость и непоседливость. Заканчивается развитие эндокринной системы. Появляются признаки полового созревания.

Растущая физическая выносливость, повышение работоспособности носят относительный характер, и в целом для детей остается характерной повышенной утомляемостью и нервно-психической ранимостью. Это проявляется в том, что их работоспособность обычно резко падает через 25- 30 минут после начала урока и после второго урока.

### **Планируемые результаты.**

Учащийся будет знать:

- общие сведения о виде спорта;
- основы выполнения физических упражнений;
- основы техники плавания (кроль на груди и спине, брасс);
- основы прикладного плавания;
- факторы, благоприятно действующие на здоровье;
- о необходимости заботы о своем здоровье;
- правила безопасного поведения во время занятия;
- правила личной гигиены;
- основы спортивной терминологии.

Учащийся будет уметь:

- владеть изученными способами плавания;
- владеть дыханием во время проплывания спортивными способами;
- владеть техникой стартов и поворотов;
- соблюдать правила безопасности на воде;
- использовать спортивный инвентарь по назначению.

**Календарный график занятий.** Занятия проводятся 2 раз в неделю по 35 минут 1 занятие.

Программа включает курс «Учусь плавать».

**Учебный план** дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы «Плавание».

Название курса	Количество часов в неделю	Итого за год
«Учусь плавать»	2	72

### **Формы, порядок и периодичность проведения промежуточной аттестации обучающихся**

Результаты успешного освоения программы отслеживаются путем проведения вводного, текущего, промежуточного и итогового мониторинга: опрос, наблюдение, тестовые задания, контрольные нормативы соревнования.

### **Содержание программы**

1. Теоретические знания:

Плавание как вид спорта.

Правила поведения и безопасность на воде.

Влиянии плавания на детский организм.

Личная гигиене и методы закаливания водой.

Спортивная терминология.

2. Практические навыки:

Подготовительные и подводные упражнения на суше и в воде.

Техника спортивного плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, старт, повороты).

Комплексное плавание

Совершенствование техники плавания и развитие физических качеств подвижными играми на воде

## **Список используемой литературы**

1. В.С.Васильев Обучение детей плаванию Москва «Ф и С» 1989
2. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада – М. Просвещение, 1985.-80 с.
3. Программы начального обучения плаванию/ Под ред. С. И. Ежиковой – Москва, 1983.- 70 с.
4. Лоурэнс Д. М. Акваэробика. Упражнения в воде. М; 2000.
5. Рокосовская Л. Г. Обучение плаванию способом брасс. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 55.
6. Полунина Н. С. Обучение детей танцам на воде с элементами синхронного плавания. // Инструктор по физкультуре. – 2010. – с. 98.
7. Фирсов З. П. Плавание для всех. – М., 1983.
8. Булгакова Н. Ж. Учите детей плавать. – М., 1977.
9. Горбунов В. В. Вода дарит здоровье. – М., 1990.
10. Литвинов А. А., Иванчин Е. В. Азбука плавания. – СПб. 1995.
11. Интернет. Федеральный портал «Дополнительное образование детей»  
<http://www.vidod.edu.ru>