МБОУ «Средняя общеобразовательная школа им. М. М. Рудченко с. Перелюб Перелюбского муниципального района Саратовской области»

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждаю»
Руководитель МО	Заместитель директора по УВР	Директор
МБОУ «СОШ им.	МБОУ «СОШ им.	МБОУ «СОШ им.
М.М.Рудченко с. Перелюб»	М.М.Рудченко с. Перелюб»	М.М.Рудченко с. Перелюб»
_____Э.А. Чариев	_____ И.В. Седова	_____ Г.В. Мотин
Протокол № 1		Приказ № 187
«30» августа 2022 года	«30» августа 2022 года	«30» августа 2022 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса «Плавание»

Направление: спортивное плавание

Возраст детей: 10-12 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор: Андреев С. Н.
Количество часов в год: 102 ч.

Для 4-5 классов

Составитель: Стоянова К.Г.

учитель физической культуры

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от
«30» августа 2022 года

2022 г.

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);

2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

5. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р) (далее федеральная Концепция);

Цель занятий: способствовать овладению техники спортивного плавания, развитию физических способностей для всестороннего развития учащихся.

Задачи:
-пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию учащихся;
-популяризация плавания как вида спорта и активного отдыха;
-формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом;
-обучение техники плавания;
-развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
-формирование необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

II. Общая характеристика учебного курса «Плавание»

Формы проведения занятий:
- спортивное плавание;
- спортивные мероприятия;
- индивидуальная и групповая работа;
- тестирование.

III. Описание места учебного курса в учебном плане

Учебная работа в секции осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме бесед в процессе практических занятий. Практические занятия должны быть разнообразными. Программа рассчитана на 102 часа (занятия 2 раза в неделю 1 час).

Учебно-тематический план

№ п/п	Темы	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности в бассейне.	В процессе занятий
2	Влияние физических упражнений на организм, занимающихся плаванием.	
3	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.	
4	Основы методики обучения спортивному плаванию.	15
5	Подвижные игры в воде.	25
6	Общая и специальная физическая подготовка.	23
7	Основы техники спортивного плавания.	37
8	Контрольные тестирования на суше.	7
9	Контрольные испытания.	5
	Всего	**102**

IV. Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные:

- способность выделять ценность здоровья и безопасного образа жизни;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную

деятельность;
- умение противостоять негативным факторам;

- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Предметные:

- формирование знаний о плавании и его роли в укреплении здоровья;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- иметь представление об истории развития плавания в России;
- технически правильно выполнять стили плавания.

V. Содержание курса

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма, занимающихся спортивным плаванием.

Основы методики обучения спортивному плаванию.

Понятие об обучении и тренировки по плаванию. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по плаванию. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных пловцов. Виды соревнований.

Общая и специальная физическая подготовка.

Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики спортивного плавания.

Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий на короткие и длинные дистанции.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

В результате работы по программе «Плавание» ученик должен ЗНАТЬ:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме;

- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по спортивному плаванию.
- правила соревнований;
- технику и тактику спортивного плавания;

УМЕТЬ:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия спортивного плавания;
- выполнять стили в спортивном плавании;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- Достижения высокого уровня физического развития обучающихся по данной программе;
- Участие в соревнованиях по спортивному плаванию;
- Устойчивое овладение умениями и навыками кроля на груди и на спине;
- Развитие у обучающихся потребности в продолжении занятий как самостоятельно, так и в спортивной секции;
- Укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- Умение контролировать психическое состояние.

VI. Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Дата проведения		Примечание
			План	Факт	
1	Т.Б в бассейне. Организационные моменты. Знакомство с водой.	1.8			
2	Задержка дыхания в воде. Работа ног в кроле – разучивание.	1.8			
3	Упражнение на воде (поплавок, медуза, звездочка). Работа ног в кроле – повторение.	1.8			
4	Упражнение на воде (поплавок, медуза, звездочка). Работа ног в кроле – повторение.	1.8			
5	Обучение попеременным движениям ног. Упражнения на дыхание. ОФП.	1.8			
6	Повторение работы ног в кроле. Упражнения на дыхание.	1.8			
7	Обучение согласованию попеременной работы ног с дыханием. Скольжение на груди.	1.8			
8	Повторение - согласование попеременной работы ног с дыханием. Скольжение на груди – повторение. ОФП.	1.8			
9	Совершенствование попеременной работы ног и дыхания. Упражнения на дыхание.	1.8			
10	Упражнение на воде (поплавок, медуза, звездочка). Работа ног в кроле – совершенствование.	1.8			
11	Обучение техники движения рук в кроле на груди. Упражнения на дыхание.	1.8			
12	Скольжение на груди. Повторение техники работы рук в кроле на груди.	1.8			
13	Разучивание работы рук и дыхания. Скольжение на груди – совершен.	1.8			
14	Техника согласования работы рук с дыханием - повторение. Упражнение на воде (поплавок, медуза, звездочка). СФП.	1.8			
15	Скольжение на спине. Совершенствование работы ног в кроле.	1.8			
16	Разучивание техники движения рук и ног в кроле на груди с задержкой дыхания.	1.8			
17	Кроль на груди – повторение. Скольжение на спине – повторение. СФП.	1.8			
18	Работа ног в кроле – совершенствование. Эстафеты в воде.	1.8			
19	Тестирование: Техника плавания «Кроль» на груди 25 м.	1.8			
20	Попеременные движения ног в кроле на спине -	1.8			

	обучение. Скольжение на спине.				
21	Работа ног в кроле на спине – повторение. Кроль на груди – совершенствование.	1.8			
22	Скольжение на спине. ОФП. Техника работы ног в кроле на спине – повторение.	1.8			
23	Обучение согласованию попеременной работы ног с дыханием. Техника работы рук в кроле на груди – совершенств.	1.8			
24	Обучение технике движения рук в кроле на спине. Упражнения на дыхание.	1.8			
25	Повторение техники движения рук в кроле на спине. Кроль на груди – совершенствование.	1.8			
26	Повторение техники движения рук в кроле на спине. Кроль на груди – совершенствование.	1.8			
27	Скольжение на груди и спине. Повторение техники работы рук в кроле на спине.	1.8			
28	Повторение техники движения рук и ног на задержке дыхания в кроле. СФП.	1.8			
29	Эстафеты в кроле на груди. ОФП.	1.8			
30	Повторение техники движения рук в кроле на спине. Кроль на груди – совершенствование.	1.8			
31	Спады в воду из различных исходных положений. Повторение техники движения рук в кроле на спине.	1.8			
32	Спады в воду из различных исходных положений. Повторить согласование движения рук, ног и дыхания.	1.8			
33	Кроль на спине – повторение техники. Скольжение на спине.	1.8			
34	Кроль на груди – совершенствование. Работа ног в кроле – повторение.	1.8			
35	Кроль на груди – совершенствование. Работа ног в кроле – повторение.	1.8			
36	Спады в воду из различных исходных положений. Повторение техники движения рук в кроле на спине.	1.8			
37	Повторение техники движения рук и ног на задержке дыхания в кроле. СФП.	1.8			
38	Кроль на спине – повторение техники. Скольжение на спине.	1.8			
39	Повторение техники движения рук в кроле на спине. Кроль на груди – совершенствование.	1.8			
40	Тестирование: техника плавания кроль на спине.	1.8			
41	Обучение технике работы ног в брассе. Повторение техники работы рук в кроле на груди.	1.8			
42	ОФП. Повторение техники работы ног в брассе.	1.8			
43	СФП. Повторение техники работы ног в брассе.	1.8			

44	Обучение технике работы рук в брассе. Кроль на груди – повторение.	1.8			
45	Повторение техники работы рук в брассе. Кроль на груди – повторение. Повторение – ноги кроль.	1.8			
46	Повторение техники работы ног в брассе. Кроль на спине – повторение.	1.8			
47	Повторение техники работы ног в брассе. Кроль на спине – повторение.	1.8			
48	Совершенствование техники кроля на груди. Обучение технике работы нок в стиле дельфин.	1.8			
49	Обучение старту. Кроль на спине – совершенств. Повторение техники работы ног «дельфин»	1.8			
50	Обучение старту. Повторение техники работы ног в брассе. СФП.	1.8			
51	Согласование движений рук и ног в брассе. Совершенствование – кроль на спине.	1.8			
52	Согласование движений рук и ног в брассе. Кроль на спине – совершенствование.	1.8			
53	Совершенствование техники «кроль на груди». Повторение техники «брасс». ОФП.	1.8			
54	Разучивание работы рук в стиле «дельфин». Повторение техники работы нок «дельфин».	1.8			
55	Согласование работы рук и ног «дельфин». Совершенствование «кроль на груди».	1.8			
56	Тестирование «кроль на груди» 50 м.	1.8			
57	Тестирование «кроль на спине» 50 м.	1.8			

VII. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения внеурочной деятельности курса

1 Литература:

1. Булгакова, Н. Ж. Игры у воды, на воде, под водой / Н.Ж. Булгакова. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Капотов, П. П. Обучение плаванию / П.П. Капотов. - М.: Воениздат, 2018.
3. Каунсилмен, Д.Е. Спортивное плавание / Д.Е. Каунсилмен. - М.: ЁЁ Медиа, 1982.
4. Коновалов, Е. Человек в воде / Е. Коновалов. - М.: Западно-сибирское книжное издательство, 1979.
5. Кравцов, А. Методика срочного контроля и коррекции техники плавания в соревновательных и тренировочных упражнениях / А. Кравцов. - М.: ТВТ Дивизион, 2011.

2. Материально- техническое обеспечение программы

- 25 досок для плавания;
- 15 колобашек;
- 4 дорожки в бассейне;
- Нудл 12 штук;
- 12 нарукавников;

Приложение 1

Контрольные упражнения по физической подготовке

№	Показатели	Уровень подготовки		
		5	**4**	**3**
1	Бег 30 м (с)	5,6	7,3	7,5
2	Челночный бег 3х10 м (с)	9,1	9,8	10,8
3	Бег 2 км	Без учета времени		
3	Прыжок в длину с места (см)	155	125	110
4	Подтягивания из виса лежа (кол-во раз) Подтягивания из виса (кол-во раз) мальчики	15	10	5

Приложение 2

Контрольные упражнения по специальной подготовке

№	Показатели	Уровень подготовки		
		5	**4**	**3**
1	Кроль ноги 50м	50	25	0
2	Кроль на груди или кроль на спине 50м	50	25	0
3	Плавание одним из способов 50 метров.	50	25	0