

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение –
Тыгишская средняя общеобразовательная школа

Принято на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «19» июля 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
(физкультурно – спортивной направленности)
«ПЛАВАНИЕ»

Возраст обучающихся 11-17 лет
Срок реализации: 3 месяца

Автор-составитель:
Киселев Артем Вадимович
педагог дополнительного образования

2023 г.

Содержание программы:

№ п.п.	Наименование	Стр.
1	Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы	
	1.1. Пояснительная записка	3
	1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы	3
	1.3. Содержание общеразвивающей программы	4
	1.4. Планируемые результаты	5
2	Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации	
	2.1. Условия реализации программы	5
	2.2. Формы контроля и оценочные материалы	5
3	Список литературы	5
4	Приложение №1	6

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа кружка «Плавание» направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения техникой плавания, придерживаться принципов гармоничности, прикладности, оздоровительной направленности учебного процесса.

Направленность программы. Данная программа направлена на привитие учащимися умения правильно выполнять основные технические приёмы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки.

Актуальность программы: Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения. Секция “Плавание” организуется для учащихся в возрасте 11 – 17 лет основной группы.

Адресат. Курс предназначен для учащихся 5-11 классов.

Возрастные особенности. Количество детей в одной группе 10-15 человек. Дети в возрасте 11-17 лет -ответственный период становления личности, интенсивного роста творческих сил. Происходит существенное развитие интеллектуальной сферы, формируются ценностно-мотивационные установки.

С точки зрения сензитивных периодов развития личности -подростковый возраст сензитивен для развития творческих способностей, воспитания инициативы личности и проявления творческой активности в различных областях деятельности.

Режим занятий. 2 часа в неделю. **Продолжительность одного занятия 45 мин.**

Объем программы. Всего 17 часов. Из них теория – 2 часа, практика – 15 часов.

Срок освоения- 3 месяца. **Количество учебных недель 10.**

Форма обучения – фронтальная, групповая, индивидуальная.

Виды занятий - практическое, теоретическое занятия.

Форма подведения результатов: участие в спортивных соревнованиях, тестирование, прохождение контрольной дистанции.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Цель: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых для ученика; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- привитие интереса к систематическим занятиям плаванием;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, выносливости, ловкости и координации движений;
- овладение техниками плавания, которые наиболее часто и эффективно применяются в воде; освоение процесса плавания и правил поведения в бассейне;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории плавания, технике, правил поведения в бассейне.

1.3. Содержание общеразвивающей программы

Учебный (тематический) план

№ п.п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	Практика	
1	Соблюдение правил поведения в воде	1	1	-	Тест
2	Подводящие упражнения	2		2	Игра: “Кто быстрее?”
3	Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна	2	-	2	
4	Гребковые движения рук	2	-	2	
5	Плавание на груди и спине вольным стилем	2	-	2	Проплывание отрезков на скорость
6	Проплывание отрезков одним из способов плавания.	3	-	3	
7	Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.	2	-	2	
8	Проплывание отрезков с задержкой дыхания	3	-	3	
		17	1	16	

Раздел 1.

Теория. Соблюдение правил поведения в воде.

Практика. Подводящие упражнения.

Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна.

Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна.

Гребковые движения рук стоя на дне, в сочетании с ходьбой, без работы ног, с работой ног.

Плавание на груди и спине вольным стилем.

Проплывание отрезков одним из способов плавания.

Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.

Проплывание отрезков с задержкой дыхания.

1.4. Планируемые результаты изучения

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы секции являются следующие умения:

- основные правила безопасности поведения на воде;
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни.

Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД):

- о разных стилях плавания («кроль», «брасс»);

- о водных видах спорта.

Предметными результатами:

- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;
- выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног;
- плавать способом «кроль» («брасс»)- индивидуально, на груди и спине с полной координацией движений.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

2.1. Условия реализации программы:

- **материально-техническое обеспечение.** Занятия проводятся в бассейне “МФСЦ ОЛИМП”

Место проведения, г. Богданович, бассейн “МФСЦ ОЛИМП”.

-**кадровое обеспечение.** Занятия проводит педагог дополнительного образования.

№/п	Ф.И.О. учителя	Должность/Предмет	Образование	Дата прохождения аттестации, категория	Курсы повышения квалификации
1	Киселев Артем Вадимович 06.11.1994	Учитель Физическая культура	Среднее профессиональное, ГБПОУ Свердловской области «Свердловский областной педагогический колледж» г. Екатеринбург квалификация: учитель адаптивной физической культуры, специальность: адаптивная физическая культура, 2019 г. (диплом 116616 0179672 рег. № 1273 от 21.06.2019)	1КК Приказ МОиМПСО от 09.01.2020 № 19-Д (24.12.19-24.12.24)	- 24.03.2020 – 22.04.2020 «Организация процесса обучения физической культуре в условиях реализации ФГОС среднего общего образования», 72 ч., АНО ДПО «ОЦ Каменный город», , удос. № 590400042105 - 26.03.2021 «Организация и проведение ГИА по программам основного общего образования. Организатор ППЭ», , сертификат - 11.07.2022-19.07.2022 «ФГОС ООО: идеология, содержание и технология реализации», 72 ч., , АНО ДПО «Центр профессионального развития ПРОФИ», удостоверение «№ 66ПД1916-010 -- «Подготовка

					спортивных судей главной судейской коллегии и судейских бригад физкультурных и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», в том числе среди лиц с ОВЗ и инвалидов», 72 ч., ГАУ СО -31.05.2022 – 15.06.2022 «Региональный центр развития физической культуры и спорта с отделением спортивной подготовки по каратэ» г. Екатеринбург, , удостоверение № 662410933212 (рег. № 88-2022) - 13.12.2019_17.12.2019« АУЕ- криминальная субкультура молодежи в современном российском обществе: тенденции формирования распространения» 40ч АНО ДПО «УраМиКБ» удостоверение № 662410307115(рег. номер249)
--	--	--	--	--	---

2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы: тестирование
сформированности навыков плавания, участие в соревнованиях, сдача ГТО

3. Список литературы.

1. Физическая культура 5-9 классы учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень/В.Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2015.-255 с.: ил.

Приложение 1.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Месяц /число	Тема Занятия	Кол-во часов	Место проведения	Время проведения	Формы контроля
Март	Соблюдение правил поведения в воде	0,5	Бассейн	Среда 15.00-15.40	
Март	Соблюдение правил поведения в воде	0,5	Бассейн	Четверг 15.00-15.40	Тест
Март	Подводящие упражнения	1	Бассейн	Среда 15.00-15.40	Игра: “Кто быстрее?”
Март	Подводящие упражнения	1	Бассейн	Четверг 15.00-15.40	Игра: “Кто быстрее?”
Март	Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна	1	Бассейн	Среда 15.00-15.40	
Март	Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна	1	Бассейн	Четверг 15.00-15.40	
Апрель	Гребковые движения рук стоя на дне, в сочетании с ходьбой, без работы ног, с работой ног	1	Бассейн	Среда 15.00-15.40	
Апрель	Гребковые движения рук стоя на дне, в сочетании с ходьбой, без работы ног, с работой ног	1	Бассейн	Четверг 15.00-15.40	
Апрель	Плавание на груди и спине вольным стилем	1	Бассейн	Среда 15.00-15.40	
Апрель	Плавание на груди и спине вольным стилем	1	Бассейн	Четверг 15.00-15.40	Проплывание отрезков на скорость
Апрель	Проплывание отрезков одним из способов плавания	1	Бассейн	Среда 15.00-15.40	
Апрель	Проплывание отрезков одним из способов плавания	1	Бассейн	Четверг 15.00-15.40	
Май	Проплывание отрезков одним из способов плавания	1	Бассейн	Четверг 15.00-15.40	
Май	Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.	1	Бассейн	Среда 15.00-15.40	

Май	<i>Проплывание учебных дистанций:</i> произвольным способом.	1	Бассейн	Среда 15.00-15.40	
Май	Проплывание отрезков с задержкой дыхания	1	Бассейн	Четверг 15.00-15.40	
Май	Проплывание отрезков с задержкой дыхания	1	Бассейн	Среда 15.00-15.40	
Май	Проплывание отрезков с задержкой дыхания	1	Бассейн	Четверг 15.00-15.40	
		17			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 644336974853228904002341178330791503358059491618

Владелец Пермикина Дарья Евгеньевна

Действителен с 20.01.2023 по 20.01.2024