

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение –  
Тыгишская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено:  
на заседании ШАП  
протокол № 1 /Лихачева  
от «26» 08 2024 г.

Согласовано:  
Зам. директора по УВР  
[подпись] /Е.С. Лихачева/  
«28» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
МАОУ-Тыгишской СОШ  
№ 01-05/506 от 30 августа 2024 г.  
[подпись] Д.Е. Пермикина



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

Возраст обучающихся 11-17 лет  
Срок реализации: 6 месяцев

Автор-составитель:  
Киселев Артем Вадимович  
педагог дополнительного образования

2024 г.

## Содержание программы:

| № п.п. | Наименование  | Стр. |
|--------|---|------|
| 1      | <b>Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы</b>                |      |
|        | 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      | <b>Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации</b> |      |
|        | 2.1. Условия реализации программы   | 5    |
|        | 2.2. Формы контроля и оценочные материалы                                       | 5    |
| 3      | <b>Список литературы</b>  | 5    |
| 4      | <b>Приложение №1</b>  | 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, закаляющих 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.** 1 час в неделю. **Продолжительность одного занятия 45 мин.**

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

**Срок освоения-** 6 месяцев. **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                    | 2                | 2        | -         | 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.      | 2                | -        | 2         |                                  |
| 7     | Проплывание учебных дистанций: произвольным способом. | 2                | -        | 2         |                                  |
| 8     | Проплывание отрезков с задержкой дыхания              | 3                | -        | 3         |                                  |
|       |   | <b>17</b>        | <b>2</b> | <b>15</b> |                                  |

#### 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<br>Артем<br>Вадимович<br>06.11.1994 | Учитель<br>Физическая<br>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<br>Приказ<br>МОиМПСО<br>от<br>09.01.2020<br>№ 19-Д<br><b>(24.12.19-<br/>24.12.24)</b> | - <b>24.03.2020 – 22.04.2020</b><br>«Организация процесса обучения физической культуре в условиях реализации ФГОС среднего общего образования», 72 ч., АНО ДПО «ОЦ Каменный город», , удос. № 590400042105<br>- <b>26.03.2021</b><br>«Организация и проведение ГИА по программам основного общего образования. Организатор ППЭ», , сертификат<br>- <b>11.07.2022-19.07.2022</b><br>«ФГОС ООО: идеология, содержание и технология реализации», 72 ч., , АНО ДПО «Центр профессионального развития ПРОФИ», удостоверение «№ 66ПД1916-010<br>-- «Подготовка |

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

**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**

| <b>Месяц /число</b> | <b>Тема Занятия</b>  | <b>Кол - во часов</b> | <b>Место проведения</b> | <b>Время проведения</b> | <b>Формы контроля</b>            |
|---------------------|--|-----------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------------------|
| Март                | Соблюдение правил поведения в воде   | 2                     | Бассейн                 | вторник 15.00-15.40     | Тест                             |
| Март                | Подводящие упражнения  | 2                     | Бассейн                 | вторник 15.00-15.40     | Игра: “Кто быстрее?”             |
| Март                | Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна  | 2                     | Бассейн                 | вторник 15.00-15.40     |                                  |
| апрель              | Гребковые движения рук стоя на дне, в сочетании с ходьбой, без работы ног, с работой ног | 2                     | Бассейн                 | вторник 15.00-15.40     |                                  |
| апрель              | Плавание на груди и спине вольным стилем   | 2                     | Бассейн                 | вторник 15.00-15.40     | Проплывание отрезков на скорость |
| апрель              | Проплывание отрезков одним из способов плавания  | 2                     | Бассейн                 | вторник 15.00-15.40     |                                  |
| Май                 | <i>Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.</i>                             | 2                     | Бассейн                 | вторник 15.00-15.40     |                                  |
| Май                 | Проплывание отрезков с задержкой дыхания   | 3                     | Бассейн                 | вторник 15.00-15.40     |                                  |
|                     |  | 17                    |                         |                         |                                  |



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 24438674701072522929639502507616754539611100015

Владелец Пермикина Дарья Евгеньевна

Действителен с 15.01.2024 по 14.01.2025