

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА ИРКУТСКА  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 69**

Утверждено приказом  
директора МАОУ г. Иркутска СОШ №69  
№ 670/1- ОД от «28 » августа 2024 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Плавание»**

**Адресат программы:**  
обучающиеся 7-17 лет  
**Срок реализации:** 1 год  
**Направленность:** Физкультурно-  
спортивная  
**Форма обучения:** очная  
**Разработчики программы:**  
Каменев Андрей Александрович,  
педагог дополнительного  
образования,  
Хвалев Александр Вячеславович,  
педагог дополнительного  
образования

г. Иркутск, 2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Направленность программы.....	3
1.3. Актуальность программы.....	3
1.4. Отличительные особенности программы:.....	5
1.5. Цели и задачи программы.....	6
1.6. Адресат программы.....	6
1.7. Сроки освоения программы.....	7
1.8. Формы образовательного процесса.....	8
1.9. Режим занятий.....	8
1.10. Особенности организации образовательной деятельности.....	8
РАЗДЕЛ II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	8
2.1. Объем программы.....	8
2.2. Содержание программы.....	9
2.3. Планируемые результаты освоения программы.....	9
2.4. Учебный план.....	11
2.5. Календарный учебный график.....	13
2.6. Формы аттестации.....	14
2.7. Условия реализации программы .....	17
2.8. Список литературы.....	17

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1. Пояснительная записка**

#### **1.1. Информационные материалы о программе**

Рабочая программа (далее – программа) «Плавание» составлена в соответствии нормативными документами и с учетом условий МАОУ г. Иркутска СОШ № 69.

Программа соответствует положениям федерального государственного стандарта основного общего образования, в том числе требованиям к результатам освоения дополнительных общеобразовательных программ:

1. Федерального закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепции развития дополнительного образования обучающихся (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726).
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2030 года (распоряжение Указ Президента РФ «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»).
4. СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования обучающихся» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28).
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания». (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления обучающихся и молодежи»).

#### **1.2. Направленность программы**

Физкультурно-спортивная.

#### **1.3. Значимость (актуальность) и педагогическая целесообразность программы**

Актуальность программы состоит в том, при обучении плаванию занимающиеся не только осваивают навык плавания, но и развивают функциональные возможности, совершенствуют деятельность всех систем организма, приобретают гигиенические навыки, укрепляют здоровье и повышают уровень развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

В ходе освоения программы ребёнок, обучается и (или) улучшает техники плавания: кроль и на спине.

Занятия по плаванию – это уникальный инструмент, который будет полезен ребенку во всех сферах его дальнейшей жизни.

Содержание программы – психофизические действия, имеющие определенную цель и точный смысл, формирует определённые навыки плавания.

Предполагает участие ребят в соревнованиях по плаванию, не выделяются периоды подготовки к ним, участие в соревнованиях проходит по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

#### **1.4. Отличительная особенность программы**

Уровень программы – ознакомительный.

Содержание программы относится к ознакомительному уровню. Программа расширяет знания техники безопасности, углубляют навыки плавания, совершенствует навыки техники плавания. Содержание программы так же предполагает участие ребят в соревнованиях без подготовки к ним.

Отличие программы от других программ по плаванию, что обучение проводится только по двум стилям плавания.

Индивидуальный подход в обучении, не проводится так как занятия групповые.

Обучение строится по принципу от простого к сложному.

#### **1.5. Цель и задачи программы**

**Цель:** обучение и (или) закрепление техники плавания кролем и на спине, знание техники безопасности в бассейне.

**Задачи:**

**воспитательные:**

- воспитать социально адекватную личность, способную к активному образу жизни;
- привить культуру здорового образа жизни;
- воспитать дух командности, взаимовыручки и поддержки в группе;
- воспитать целеустремленность;
- научить воспитанников корректно общаться друг с другом в процессе обучения;

**развивающие:**

- развивать навык плавания;
- развивать общую физическую подготовку воспитанников;
- развивать воображение, фантазию и память;

**образовательные:**

- научить технике плавания кролем и на спине;
- увлечь детей заниматься спортом;
- расширить знания воспитанников в области плавания.

Плавание – вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций.

#### **1.6. Адресат программы**

Программа рассчитана для обучения для детей 7 – 17 лет, в независимости от половой принадлежности. Состав групп: постоянный, разновозрастной.

На занятия принимаются дети, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

#### **1.7. Срок освоения программы**

Программа рассчитана на 1 год.

## 1.8. Форма обучения

Очная.

## 1.9. Режим занятий

п/п	Наименование рабочих программ по предметам	1 год
1	«Плавание»	2 часа 2 раза в неделю

Академический час – 60 минут.

## 1.10. Особенности организации образовательной деятельности

Занятия плавания состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части занятия сообщаются задачи, осуществляется организация занимающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия.

В основной части занятия решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и (или) закрепляется техника плавания кролем и на спине.

Заключительная часть занятия направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания. Проведение игр в заключительной части улучшает эмоциональное состояние занимающихся и облегчает перенесение нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Объем программы

Содержание программы рассчитано на 144 часа

### 2.2. Содержание программы

**Тема 1. Техника безопасности – 4 часа.**

**Теория (4 час)** Инструктаж по технике безопасности (в соответствии с инструкциями 2 раза в год).

**Тема 2. Обучение техники плавания кроль – 34 часа.**

**Практика.** Обучение плаванию кроль на груди.

**Тема 3. Обучение техники плавания на спине – 34 часа.**

**Практика.** Обучение плаванию кроль на спине.

**Тема 4. Закрепление техники плавания кроль - 34 часа.**

**Практика.** Закрепление плаванию кроль на груди.

**Тема 5. Закрепление техники плавания на спине - 34 часа.**

**Практика.** Закрепление плаванию кроль на спине.

**Тема 6. Итоговая аттестация – 4 часа.**

**Теория и практика (4ч.)** Ответы на вопросы по техники безопасности. Прохождение дистанции 25 метров кролем на груди и 25 метром кролем на спине.

### 2.3. Планируемые результаты освоения программы

**К концу обучения воспитанник должен знать:**

- технику безопасности в бассейне
- уметь:**
- плавать кролем;
  - плавать на спине мы;

#### 2.4. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, тем программы	Количество часов			Форма промежуточной/ итоговой аттестации (контроля)
		Теория	Практика	Всего	
1	Техника безопасности	4		4	
2	обучение техники плавания кроль		34	34	
3	обучение техники плавания на спине		34	34	
4	закрепление техники плавания кроль		34	34	
5	закрепление техники плавания на спине		34	34	
6	Промежуточная аттестация		4	4	Зачет
	<b>Итого</b>	4	140	144	

## 2.5 Календарный учебный график

### Программа "Плавание" Гр.№ 1, № 2 2024 – 2025 уч. год

Месяц	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май			
Недели обучения	1	2	3	4	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Кол-во часов	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Промежуточная аттестация																													Зачет							
Всего часов	16				16				16				16				12				16				20				16				16			
Объем 2024 -2025 уч. год	144 учебных часа																																			

## 2.6 Формы аттестации учащихся. Оценочные материалы

### Виды контроля и аттестации:

- Устные ответы на вопросы по технике безопасности.
- Прохождение дистанции 25 метров кролем с оценкой техники.
- Прохождение дистанции 25 метров на спине с оценкой техники.

Промежуточная аттестация проводится на последнем и предпоследнем занятиях с выставлением баллов.

Баллы:

Вопросы по технике безопасности:

1 балл – Какую воду нужно включить первой, а какой регулировать температуру?

1 балл – Можно заходить в раздевалку или в бассейн, или спускаться в воду без разрешения?

1 балл – Кого слушать при: землетрясении, пожаре, наводнении, террористическом акте, непредвиденной ситуации угрожающей жизни и сохранности здоровья?

1 балл – Перечислить, что запрещено в бассейне.

Кролем:

1 балл – пронос рук над водой

1 балл – положение стопы относительно воды параллельное

1 балл – положение головы относительно воды параллельное и вдох выполняется с поворотом головы

1 балл – положение туловища относительно воды параллельное

На спине:

1 балл – пронос рук над водой, не сгибая руки в локтевом суставе

1 балл – положение стопы относительно воды параллельное

1 балл – положение головы относительно воды параллельное

1 балл – положение туловища относительно воды параллельное

### Критерии оценки уровня практической подготовки

№ п/п	Ф.И. занимающегося	кроль	на спине	Техника безопасности	Итог
1					

#### Соответствие уровня баллам:

- «3б» - высокий уровень;

- «2б» - средний уровень;

- «1б» - низкий уровень.

#### Соотношение процентов к уровню освоения ДОП

До 50%- низкий уровень;

51-69% - средний уровень;

70-100% - высокий уровень.

## 2.7. Методические материалы

Упражнения для изучения техники кроля на груди

Упражнения для изучения движения ногами и дыхания

1. И. п.- сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.
2. И.п. - лежа на Груды поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.
3. И.п. -сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.
4. И.п. -лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.
5. И.п. -лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.
6. И.п. -тоже, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута ВДОЛЬ туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.
7. Тоже, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы В сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох при имитации опускания лица в воду.
8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.
- 9.Тоже, держа доску водной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая - вдоль туловища; затем поменять положение рук.
10. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая – вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; (б), либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох - во время опускания лица в воду.

Упражнения для изучения техники кроля на спине

Упражнения для изучения движений ногами

1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.
2. И.п. - лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.
3. Плавание при помощи движения ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.
4. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.
5. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).
6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед (голова между руками).