




ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
«Школа № 1517»

Адрес: ул. Живописная, д. 11, корп. 1, г. Москва, 123103
Телефон: 8 (499) 720-25-67/69, E-mail: 1517@edu.mos.ru, <http://1517.mskobr.ru>
ОКПО 44433042, ОГРН 1037739147929, ИНН/КПП 7734132109/773401001

ПРИНЯТО:

на педагогическом совете
ГБОУ Школа № 1517

Председатель ПС

 В.В. Бикчурина
Протокол № 9 от «03» мая 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ГБОУ Школа № 1517

 А.А. Вахнеева

Приказ № 182/ОРГ от «03» мая 2018 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Название программы: Плавание «Морские котики»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень образовательной программы: ознакомительный

Срок реализации: 1 год

Возраст: 11-15 лет

Автор-составитель: Агеева Наталья Викторовна
педагог дополнительного образования

Москва 2018 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Уровень программы – ознакомительный.

Актуальность программы: Плавание – один из тех видов спорта, который разносторонне влияет на гармоническое развитие организма человека. Навыки плавания жизненно необходимы и детям, и взрослым в их повседневной жизни.

Не менее важно и оздоровительное значение плавания. Правильно организованные занятия плаванием разносторонне развивают человека, способствуют формированию силы, выносливости, ловкости, быстроты и других качеств.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на физическое развитие человека, особенно в детском возрасте. Известно, что в воде тело человека находится во взвешенном состоянии. Относительная невесомость тела, горизонтальное положение в воде раскрепощают опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию различных систем организма, облегчают деятельность внутренних органов. К тому же вода, очищая кожу, улучшает кожное дыхание.

При правильном проведении занятий у детей повышаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, укрепляется дыхательная мускулатура, увеличивается жизненная емкость легких. Плавание положительно влияет также на состояние центральной нервной системы.

Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень полезно и детям с ослабленным здоровьем.

Начинать заниматься плаванием лучше с первого класса. Дети быстро овладевают техникой плавания спортивными способами. Этому способствует лучшая, чем у взрослых, плавучесть и обтекаемость их тела.

Цели и задачи программы.

Цель программы – формирование здорового образа жизни у учащихся школы, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом в целом и к плаванию в частности, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

Задачи программы:

1. Оздоровительные задачи:

- Укреплять здоровье учащихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность;

- Прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спортивного плавания.

2. Образовательные задачи:

- Формирование двигательных умений и навыков;

- Овладение жизненно необходимыми навыками плавания.

- Обучать и совершенствовать технику основных стилей спортивного плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй).

- Развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на высоком уровне на протяжении всех лет обучения в школе.

3. Воспитательные задачи:

- Выработать у учащихся положительный интерес к занятиям плаванием.
- Воспитывать высокие нравственные качества: чувство коллективизма, взаимопомощи, любовь к Родине.

Категория учащихся по программе: школьники 11-15 лет. Зачисление осуществляется при желании ребенка по заявлению его родителей (законных представителей). Зачисление детей для обучения по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта осуществляется при отсутствии противопоказаний к занятию соответствующим видом спорта (СанПин 2.4.4.3172-14).

Срок реализации программы: 1 год (72 ак.ч.)

Формы и режим занятий.

Форма обучения – групповая, занятия проводятся в одновозрастных группах, численный состав группы – 15-20 человек.

Режим занятий: Занятия проводятся 2 раза в неделю по 45 минут.

Планируемые результаты реализации программы.

Предметные результаты.

В результате освоения программы занимающиеся должны

знать:

- Технику безопасности на воде;
- Историю развития плавания;
- Правила проведения соревнований;
- О влиянии плавания на развитие физических качеств (выносливость, скоростно-силовые качества, скоростную выносливость, координационные способности);
- О роли плавания в повседневной жизни человека.

уметь:

- Плавать в полной координации (тремя способами);
- Проплыть отрезки 25-50 метров по 4-8 раз, 100 метров по 3-4 раза, 200 метров;
- Выполнять стартовый прыжок с последующим скольжением;
- Выполнять повороты.

Личностные результаты:

- Освоение различных видов движений на суше и в воде;
- Умение плавать разными способами;
- Интерес к данному виду деятельности;

Метапредметные результаты:

- Овладение учащимися навыками основных способов плавания, привлечение к систематическим занятиям плавания школьников;
- Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности учащихся;
- Овладения навыками здорового образа жизни, активное участие в общественной жизни.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Учебный (тематический) план.

| № п/п | Названия разделов и тем | Количество часов | | | Формы аттестации / контроля |
|---------------|---|------------------|-----------------|------------------|---|
| | | всего | теория | практика | |
| 1. | Плавание Вводное занятие | 1 | 1 | 1 | Тестирование |
| 1.1 | Основы знаний | 22 | 22 | В процессе урока | Тестирование, текущий контроль в виде курсовок |
| 2. | Обучение и совершенствование техники плавания | 51 | 16 | 35 | |
| | кроль на груди | 13 | 3 | 10 | |
| | кроль на спине | 10 | 2 | 8 | |
| | брасс | 10 | 3 | 7 | |
| | баттерфляй | 8 | 3 | 5 | |
| | старты | 6 | 3 | 3 | |
| | повороты | 4 | 2 | 2 | |
| 3. | Развитие двигательных способностей на суше и воде | 21 | 6 | 15 | Тестирование, контрольные задания на занятиях. Соревнования |
| | Скорости | 4 | 1 | 3 | |
| | Выносливости | 4 | 1 | 3 | |
| | Гибкости | 3 | 1 | 2 | |
| | Силы | 4 | 1 | 3 | |
| | Ловкости | 3 | 1 | 2 | |
| | Прыгучести | 3 | 1 | 2 | |
| Итого: | | 72 ак.ч. | 22 ак.ч. | 50 ак.ч. | |

Примечание. Расчёт часов учебно-тематического плана представлен на:

– одну учебную группу.

Содержание учебно-тематического плана.

| № п/п | Названия разделов и тем | Количество часов | |
|------------|---|------------------|-----------|
| | | Теория | Практика |
| 1. | Плавание Вводное занятие | 1 | 1 |
| 2. | Обучение и совершенствования техники плавания | 16 | 35 |
| 2.1 | Кроль на груди | 3 | 10 |
| | - при помощи движений ног в согласовании с дыханием; | | |
| | - при помощи движений рук в согласовании с дыханием | | |
| | - при помощи движений ног, рук в согласовании с дыханием; | | |
| | - в полной координации | | |
| 3.1 | Кроль на спине | 2 | 8 |
| | - при помощи движений ног; | | |
| | - при помощи движений рук; | | |
| | - в полной координации | | |
| 4.1 | Брасс, Баттерфляй | 6 | 12 |

| | | |
|--|---|----|
| Изучение движений рук способом брасс в согласовании с дыханием | | |
| Изучение движений рук способом дельфин при задержанном дыхании | | |
| Изучение движений рук способом дельфин в согласовании с дыханием | | |
| Изучение движений ног способом дельфин | | |
| Плавание комбинированным способом: - руки брасс, ноги кроль; | | |
| - руки дельфин, ноги кроль; | | |
| - руки кроль, ноги дельфин; | | |
| Изучение движений ног способом брасс | | |
| Обучение плаванию способом брасс в полной координации | | |
| Обучение плаванию способом дельфин в полной координации | | |
| старты | 3 | 3 |
| повороты | 2 | 2 |
| Развитие двигательных способностей на суше и воде | 6 | 15 |
| Эстафеты, игры на воде | | |

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

В процессе реализации программы используются следующие виды контроля:

- **Предварительный контроль** (проверка умений занимающихся на начальном этапе освоения программы). Проводится в начале года в виде входного тестирования.

- **Текущий контроль** (отслеживание активности обучающихся в выполнении поставленных задач на занятии).

- **Итоговый контроль** (заключительная проверка знаний, умений, навыков на последнем занятии) – Соревнования.

Формы и критерии оценки учебных результатов программы: балльная, учитываются показатели, позволяющие фиксировать определенный балл при выполнении теста.

Методы выявления результатов воспитания: определяются путем набора баллов при выполнении теста.

Методы выявления результатов развития: зависят от индивидуальных особенностей ребенка и определяются при прохождении и сдачи тестов.

Рекомендуемые контрольные нормативы

| Учебный класс | 50 м, вольный стиль, мин. | | | | | |
|---------------|---------------------------|---|---|---------|---|---|
| | юноши | | | девушки | | |
| Оценки | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |

| | | | | | | |
|-----------|------|------|------|------|------|------|
| 11-12 лет | 1,00 | 1,20 | 1,30 | 1,05 | 1,25 | 1,35 |
| 13-15 лет | 0,55 | 1,15 | 1,25 | 1,05 | 1,20 | 1,30 |

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Материально-техническое обеспечение программы.

Требования к помещению(ям) для учебных занятий: в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 для организации учебного процесса

Чаша бассейна – представляет собой ванну длиной 50 метров, глубиной от 1,8 м до 6 м. Она имеет 8 плавательных дорожек. Внутренние помещения бассейна спроектированы в соответствии с принципом поточности: раздевалка — душ — зал с чашей бассейна.

- Оборудование для занятий: плавательные доски, колобашки, свисток, секундомер.

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;

2. Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;

3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Утверждён Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г.;

4. Методические рекомендации по обновлению содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности (проект);

5. О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014-2015 учебном году: Приказ Департамента образования города Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922;

6. О внесении изменений в приказ Департамента образования города Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922: Приказ Департамента образования города Москвы от 7.08.2015 г. № 1308;

7. О внесении изменений в приказ Департамента образования города Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922: Приказ Департамента образования города Москвы от 08.09.2015 г. № 2074;

8. О внесении изменений в приказ Департамента образования города Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922: Приказ Департамента образования города Москвы от 30 августа 2016 года № 1035;

9. Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ и рабочих программ курсов внеурочной деятельности (Департамент образования города Москвы, 2016 год);

10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 № 09-3242;

11. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей: Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14. Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41.

Список литературы.

Основная литература:

1. «Комплексная программа физического воспитания учащихся I–XI классов». - В.М. Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон 2007 г.
2. Типовая сквозная программа «Юный пловец» А. Никулин, Е. Никулина 2006 г.
3. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.

Дополнительная литература:

4. Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
5. Плавание: Учебник/под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000

