

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

**«АКВАМИР»**

|  |
| --- |
| Направленность: физкультурно-спортивная  Срок реализации: 7 месяцев  Возраст обучающихся: 7-11 лет  Автор-составитель:  Шепелева Ольга Валентиновна,  учитель физической культуры |

Барнаул, 2024

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

ДООП «Аквамир» физкультурно - спортивной направленности обеспечивают развитие не только физических способностей, но и таких личностных качеств обучающихся, как благородство, рассудительность, честность, доброта, вежливость; а также воспитание чувства патриотизма, уважения друг к другу и старшим.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способным активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития , самоопределения и самореализации.

Программа физического воспитания на основе оздоровительного плавания с элементами спортивного плавания предназначена для бассейна, которая имеет материально-технические возможности для обучения плавательной подготовки в условиях бассейна.

В программе заложены и раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы плавательной подготовки учащихся в условиях бассейна.

Регулярные занятия детей плаванием- активная форма подготовки к требованиям социально-трудовой жизни современного общества.

**Основная идея программы:** реализация программы обучения плаванию в бассейне на всех уровнях процесса обучения ,создания на приоритетность достижения личностных результатов освоения программы средствами физкультурно-спортивной деятельности, формирования базовых национальных ценностей. В основе построения программы лежит логика формирования социально значимых знаний, отношений и опыта в различных видах воспитывающей деятельности.

**Цель программы:**

Формирование здорового образа жизни у учащихся, привлечение учащихся к систематическим занятиям плаванием, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие. Овладение учащимися системой теоретических знаний и практических умений в физкультурно-спортивной деятельности, сохранение личного здоровья ,физическое развитие школьников, развитие их ценностного отношения к своему здоровью ,воспитание силы воли, ответственности.

**Задачи программы:**

* Выработать у учащихся положительный интерес к занятиям плаванием.
* Овладеть жизненно необходимыми навыками плавания.
* Обучать и совершенствовать технику основных видов спортивного плавания ( кроль на груди, кроль на спине, брасс)
* 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.
* Воспитывать высокие нравственные качества: чувство коллективизма, взаимопомощи.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование кружка | Возрастная  категория | Количество занятий в неделю | Количество занятий в месяц | Количество занятий в год |
| **Направленность – Физкультурно-спортивная** | | | | |
| «Аквамир» | 7-11 лет | 2 | 7 | 56 |

**КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК**

* Дата начала образовательной деятельности: со 01.10.24
* Дата окончания образовательного периода: 30.04.25
* Продолжительность учебного периода: 25-26 недель
* **Периоды образовательной деятельности:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Учебный период | Дата начала | Дата окончания | Продолжительность |
| I четверть | 02.09.2024 | 25.|10.2024 | 8 недель |
| II четверть | 05.1l .2024 | 27.12.2024 | 8 недель |
| III четверть | 09.01 .2025 | 21.03.2025 | 11 недель |
| IV четверть | 31.03.2025 | 23.05.24 | 7 недель |
| Итого в учебном году | | | 34 недели |

* **Продолжительность каникул**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Каникулярный период | Дата начала | Дата  окончания | Продолжительность |
| Осенние каникулы | 26.10 2024 | 04.11.2025 | 10 дней |
|  |  |  |  |
| Зимние каникулы | 28.12.2024 | 08.01.2025 | 12 дней |
| Весенние каникулы | 22.03.2025 | 30.03.2025 | 9 дней |
| Летние каникулы | 26.05.2025 | 31.08.2025 | 93 дней |

**Режим работы**

* **Рабочие дни: ПН-ПТ (по утвержденному расписанию)**

|  |  |
| --- | --- |
| Период учебной деятельности | Продолжительность |
| Занятие | 40 минут |
| Перерыв | 10 – 20 минут |
| Промежуточная аттестация | Не предусмотрена |

* **Праздничные дни**
* 1сентября – День знаний
* 23 февраля –День защитника Отечества
* 8марта- Международный женский день
* 1 мая – День труда
* 9 мая –День Победы

Форма обучения очная, групповая.

**Содержание учебного предмета:**

В начальной школе на занятиях по плаванию осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение навыком плавания.

**Основные задачи подготовки:**

* укрепление здоровья и закаливание;
* овладение жизненно необходимым навыком плавания;
* обучение основам техники кроль на груди, кроль на спине и широкому кругу двигательных навыков
* развитие физических качеств ( выносливости, быстроты, скорости,силовых и координационных возможностей)
* воспитание морально-этнических и волевых качеств.

**Теоретическая подготовка**

Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Личная гигиена, Оздоровительное плавание в начальной школе. Влияние физических упражнений на организм человека. Спортивный инвентарь.

**Практическая подготовка**

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Движение рук и ног при плавание кролем на груди и кролем на спине, движение головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавание кролем на груди: стоя на месте и в сочетании с ходьбой, стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой. Техника плавания кролем на груди. Движения ног : сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна; то же с выполнением вдоха в воду. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох. Скольжение с доской, без доски, с движением ног. Гребковые движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, без работы ног, с работой ног. Скольжение на груди сдвижением рук. Согласование движений рук с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с задержкой дыхания. Проплывание отрезков с задержкой дыхания. Плавание с дыханием через 2 гребка, через 3 гребка. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой; с различными положениями другой руки, вдох в сторону прижатой руки. Плавание в полной координации. Техника плавания кролем на спине. Скольжение на спине, Скольжение с последующим движением ног; тоже с движением рук, плавание только с помощью ног; то же с помощью рук. Проплывание отрезков в полной координации. Старт из воды. Для совершенствования техники плавания повторное проплывание отрезков 2-8 раз по 10-12 метров, 4-6 раз по 25 метров. Игры: « Кто быстрее», «Волны на море», «Караси и щука», « Насос», « Пятнашки с поплавками», «Цапля и лягушки».

**Планируемые образовательные результаты**

**Личностные результаты**

Личностные результаты освоения программы на уровне стартового обучения плаванию достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности. Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

* формировать потребность в выполнении правил здорового образа жизни, осуществлять самоконтроль выполнении правил здорового образа жизни, понимать целостность движения, спорта для сохранения здоровья;
* формирование нравственно-этнических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований;
* проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
* проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияние занятий физической культурой и спортом на их показатели.

**Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными , коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

**Познавательные УУД :**

* устанавливать связь между бытовыми движениями людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
* сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
* выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины ее нарушений;

**Комммуникативные УУД**

* воспроизводить названия физических упражнений и их исходные положения;
* высказывать мнения о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
* управлять эмоциями во время занятий физическими упражнениями и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относится к замечаниям других учащихся и учителя;

**Регулятивные УУД**

* выполнять учебные задания по обучению новых физических упражнений и развитию физических качеств;
* проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности;

**Предметные УУД**

На базовом и углубленном уровнях формировать основы теоретических знаний и практических умений.

* выполнять упражнения в кроле на груди и кроле на спине, брассе;
* выполнять согласования дыхания с работой рук в кроле на груди;
* проплывать отрезки по 25 метров определенным стилем плавания;

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид подготовки | Теория/практика | Всего часов |
| 1 | **Теоретическая подготовка**  Инструктаж по технике безопасности. Основы теоретических знаний. Практические занятия в воде. | **1** | **1** |
| 2 | Упражнения на освоение с водой. Подвижные игры в воде « Караси и щука» | 1 | 2 |
| 3 | Имитационные упражнения на суше. Упражнения на освоения с водой. | 1 | 1 |
| 4 | Вспомогательные средства для занятий плаванием( плавательные доски). Подвижные игры в воде «Волны на море, Насос» | 1 | 1 |
| 5 | Отталкивание от бортика. Игры в воде | 1 | 1 |
| 6 | Комплекс упражнений в воде. Игры « Насос, Цапля и лягушка» | 1 | 1 |
| 7 | Закрепление материала ,упражнения на задержку дыхания. Игра « Пятнашки с поплавками» | 1 | 1 |
| 8 | Скольжение на груди. Комплекс упражнений. | 1 | 1 |
| 9 | Скольжение на груди с задержкой дыхания. Игры | 1 | 1 |
| 10 | Специальные упражнения. Скольжение на спине | 1 | 1 |
| 11 | Скольжение на груди с различным положение рук (руки впереди, руки вверху) | 1 | 2 |
| 12 | Скольжение на спине с различным положением рук( одна рука вверху, вторая прижата к бедру, две руки прижаты к бедру) | 1 | 2 |
| 13 | Скольжение на груди и спине под водой .Игры в воде | 1 | 1 |
| 14 | Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем | 2 | 2 |
| 15 | Скольжение на груди с движением рук кролем. Игры в воде | 2 | 2 |
| 16 | Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положение рук на задержке дыхания | 2 | 2 |
| 17 | Скольжение на груди кролем с поворотом головы. Игры в воде | 2 | 2 |
| 18 | Имитационные гребковые движения рук в кроле на груди с умением дышать одновременно | 2 | 2 |
| 19 | Скольжение на груди с поворотом головы на вдохе. Игры в воде | 1 | 3 |
| 20 | Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз через 2-4 гребка | 1 | 2 |
| 21 | Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз через 2-4 гребка | 1 | **2** |
| 22 | Плавание кролем на груди в полной координации на задержке дыхания . Игры в воде | 1 | **2** |
| 23 | Плавание кролем на груди в полной координации с дыханием. | 2 | **4** |
| 24 | Проплывание отрезков 12.5 и 25 метров стилем кроль на груди | 1 | **2** |
| 25 | Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием. Игры на воде | 1 | **3** |
| 26 | Скольжение на спине с различным положение рук. | 1 | **1** |
| 27 | Скольжение на спине с последующей работой ног кролем | 1 | **1** |
| 28 | Кроль на спине в полной координации | 2 | **2** |
| 29 | Скольжение на груди с движением ног брассом. Игры в вод | 1 | **1** |
| 30 | Движения руками брассом с выдохом в воду. Игры | 1 | **1** |
| 31 | Плавание при помощи движений рук брассом с выдохом в воду | 2 | **2** |
| 32 | Плавание брассом с раздельной координацией движений , с задержкой дыхания и произвольным дыханием | 2 | **2** |
| 33 | Проплывание отрезков 25 метров различными стилями плавания | 1 | **1** |
| 34 | Соревнования по плаванию. Поведение в экстремальной ситуации на водоемах | 1 | **1** |
|  | **ИТОГО:** | 39 | 56 |

**Комплекс организационно-педагогических условий**

1. **Календарный учебный график**

Количество учебных недель: 26.

Сроки проведения занятий: 02.10.2024-30.04.2025

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **месяц** | **число** | **Время проведения занятия** | **Количество часов** | **Место проведения** |
| 1 | Октябрь | 2, 4, 7, 9, 11,14, 16, 18, 21, 23,  25, 28, 30 | Понедельник, среда, пятница  17.30-18.10  18.20-19.00  19.10-19.50 | 3 | Бассейн |
| 2 | Ноябрь | 4, 6, 8, 11, 13, 15, 18, 20, 22, 25, 27, 30 | Понедельник, среда, пятница  17.30-18.10  18.20-19.00  19.10-19.50 | 3 | Бассейн |
| 3 | Декабрь | 2, 4, 6, 9, 11, 13, 16, 18, 20, 23, 25, 27 | Понедельник, среда, пятница  17.30-18.10  18.20-19.00  19.10-19.50 | 3 | Бассейн |
| 4 | Январь | 10, 13, 15, 17, 20, 22, 24, 27, 29, 31 | Понедельник, среда, пятница  17.30-18.10  18.20-19.00  19.10-19.50 | 3 | Бассейн |
| 5 | Февраль | 3, 5, 7, 10, 12, 14, 17, 19, 21, 24, 26, 28 | Понедельник, среда, пятница  17.30-18.10  18.20-19.00  19.10-19.50 | 3 | Бассейн |
| 6 | Март | 3, 5, 7, 10, 12, 14, 17, 19, 22 | Понедельник, среда, пятница  17.30-18.10  18.20-19.00  19.10-19.50 | 3 | Бассейн |
| 7 | Апрель | 2, 3, 7, 9, 11, 14, 16, 18, 21, 23, 25, 28, 30 | Понедельник, среда, пятница  17.30-18.10  18.20-19.00  19.10-19.50 | 3 | Бассейн |

**Учебно- методическое обеспечение (для учителя)**

1. Васильев В.С. Обучение детей плаванию «Физкультура и спорт»
2. Гузман P. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей