

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
« ШКОЛА №43» ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 Романова Л.А.

« 1 » октября 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Школы №43

 Пистолетова В.К.



« 1 » октября 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА**

Спортивной направленности

Курс- «Бассейн»

на 2020-2021 учебный год

Группа:-1,2

Учитель –Архипов Сергей Владимирович

Кузьмюк Ирина Викторовна

Количество занятий в год 68 ч, в неделю -2 часа

Пояснительная записка

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 года отмечено, что организация и спортом в пределах дополнительных образовательных программ физического воспитания и образования в образовательных программах в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных занятий физическими упражнениями учреждениями включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ. Программа создана на основе курсов обучения плаванию. Плавание является средством физической культуры, оно помогает закаливанию организма. Плавательные упражнения способствуют развитию и укреплению мышц и суставов, благотворно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Овладение навыком плавания является необходимым как для детей, так и для взрослых. Горизонтальное положение тела в воде при плавании-разгружает позвоночник расслабляет и растягивает мышцы позволяет ощутить свободу движений. Плавание предъявляет высокие требования к координационным способностям, равновесию, ориентированию в пространстве, дифференцированию временных пространственных и силовых параметров движения, чувству ритма. Систематические занятия плаванием способствуют также развитию выносливости.

Цели обучения плаванию можно сформулировать следующим образом:

- научить детей уверенно и безболезненно держаться на воде
- максимально использовать все факторы способствующие укреплению здоровья и их физическому развитию
- заложить прочную основу для дальнейших занятий плаванием

Программа по плаванию позволяет реализовать на практике процессы нравственного воспитания, сформулировать волевые черты характера, чувство коллективизма. Способность плавать позволяет уверенно чувствовать себя не только в условиях бассейна, но и на открытых водоемах. Данная программа преследует цель формирования стойкого положительного отношения к физической культуре в целом, и к плаванию в частности, как необходимому звену общей культуры и оздоровительной практики в жизни.

Основные задачи программы плавания:

- обучить плаванию учащихся
- укреплять здоровье, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность
- развивать и совершенствовать физические качества, поддерживать их на высоком уровне
- обучать обучающихся простейшим методам оценки физического, функционального, психоэмоционального состояния организма и навыкам самостоятельного занятия плаванием
- обучение элементами способов плавания
- воспитание черт спортивного характера.

Выполнение задач обучения зависит от подбора подводящих упражнений четкого доступного объяснения разучиваемых двигательных действий.

Характеристика курса плавания

Программа по плаванию представляет собой способ расширенного дополнительного обучения плаванию детей младшего школьного возраста. Реализация данной программы будет способствовать развитию навыков плавательной подготовки детей знаниям и умениям в области личной гигиены и закаливания, безопасном поведении их на открытых водоемах, а также общему укреплению здоровья и формированию сознательного стремления к занятию плаванием.

Содержание

Обучение плаванию проводимые в два этапа. Основу первого этапа составляют подготовительные упражнения в воде, в том числе элементарные гребковые движения руками и ногами в скольжении, учебные прыжки в воду, ОРУ на суше. После первого этапа дети должны приобрести навыки, которые помогут им уверенно чувствовать себя на воде. Второй этап отводится главным образом обучению техники плавания кролем на груди и на спине, стартов и простейших поворотов. Дети успешно усвоившие программу второго этапа, переводятся в следующую группу-группу совершенствования. Здесь они продолжают изучение спортивной техники плавания, совершенствования техники плавания кролем на груди и на спине, стартов, поворотов, изучение техники плавания способом дельфин, брасс. Дети прошедшие курс обучения и умеющие плавать зачисляются в группы свободного плавания «здоровья.» Занятия в группах оздоровительного плавания позволяют занимающимся самостоятельно регулировать нагрузку в зависимости от состояния плавательной подготовки. За время занятий обучающиеся должны овладеть основами плавания в глубокой воде, правильно дышать и овладеть техникой плавания способами кролем на груди, на спине, брасс, дельфин.

Планирование

Занятия проводятся согласно расписанию. Планирование строится на основе учебных материалов. Количество занятий в группе 64 часа. В неделю количество занятий для групп (здоровья, обучения, совершенствования) составляют 2 раза. За год количество часов плавания 192 часа. Занятия проводятся в форме урока, основным документом является журнал и дневник педагога дополнительного образования.

По окончании курса обучения плавания обучающиеся должны знать

- правила техники безопасности и поведения в бассейне при проведении занятий
- правила личной гигиены

Уметь: применять плавательные упражнения для развития физических способностей, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.

**Календарно- тематическое планирование
группа обучения, совершенствования**

1 урок	Техника безопасности и правила поведения в бассейне.
2 урок	Упражнения на освоения с водой.
3 урок	Обучение выдоху в воду и лежание на груди с опорой о бортик.
4 урок	Обучение выдоху в воду и лежание на груди с опорой о бортик.
5 урок	Погружения с головой под воду с задержкой дыхания. Обучение лежанию на груди с опорой о бортик.
6 урок	Погружения с головой под воду с задержкой дыхания. Обучение лежанию на груди с опорой о бортик.
7 урок	Обучение движениям ног в кроле и лежанию на спине держась за опору.
8 урок	Обучение движениям ног в кроле и лежанию на спине держась за опору.
9 урок	Обучение движениям ног в кроле и лежанию на спине держась за опору.
10 урок	Обучение движениям ног в кроле и лежанию на спине держась за опору.
11 урок	Обучение движениям ног в кроле и лежанию на спине держась за опору.
12 урок	Обучение движениям ног в кроле и лежанию на спине и держась руками за бортик.
13 урок	Обучение движениям ног в кроле и лежанию на спине и держась руками за бортик.
14 урок	Обучение движениям ног в кроле и лежанию на спине и держась руками за бортик.
15 урок	Обучение движениям ног в кроле и лежанию на спине и держась руками за бортик.
16 урок	Обучение погружения с головой под воду держась за подвижную опору.
17 урок	Обучение погружения с головой под воду держась за подвижную опору.
18 урок	Обучение погружения с головой под воду держась за подвижную опору.
19 урок	Обучение погружения с головой под воду держась за подвижную опору.
20 урок	Обучение погружения с головой под воду держась за подвижную опору.
21 урок	Обучение согласованию движений ног в кроле на спине с дыханием.
22 урок	Обучение согласованию движений ног в кроле на спине с дыханием.
23 урок	Обучение согласованию движений ног в кроле на спине с дыханием.
24 урок	Обучение согласованию движений ног в кроле на спине с дыханием.
25 урок	Обучение согласованию движений ног в кроле на груди с дыханием держась за подвижную опору.
26 урок	Обучение согласованию движений ног в кроле на груди с дыханием держась за подвижную опору.
27 урок	Обучение согласованию движений ног в кроле на груди с дыханием держась за подвижную опору.
28 урок	Обучение согласованию движений ног в кроле на груди с дыханием держась за подвижную опору.
29 урок	Обучение согласованию движений ног в кроле на груди с дыханием держась за подвижную опору.
30 урок	Обучение согласованию движений ног в кроле на груди с дыханием держась за подвижную опору.
31 урок	Обучение лежанию на груди с доской.
32 урок	Обучение лежанию на груди с доской.
33 урок	Обучение лежанию на груди с доской.
34 урок	Обучение лежанию на спине держась руками за подвижную опору, и движениям рук при плавании на груди.
35 урок	Обучение лежанию на спине держась руками за подвижную опору, и движениям рук при плавании на груди.
36 урок	Обучение лежанию на спине держась руками за подвижную опору, и движениям рук при плавании на груди.
37 урок	Обучение лежанию на спине держась руками за подвижную опору, и движениям рук при плавании на груди.
38 урок	Обучение скольжению на спине и движениям ног на груди с доской.
39 урок	Обучение лежанию на спине держась руками за подвижную опору, и движениям рук при плавании на груди.

40 урок	Обучение лежанию на спине держась руками за подвижную опору, и движениям рук при плавании на груди.
41 урок	Обучение движениям рук в кроле на спине и скольжению на груди с доской.
42 урок	Обучение движениям рук в кроле на спине и скольжению на груди с доской.
43 урок	Обучение движениям рук в кроле на спине и скольжению на груди с доской.
44 урок	Обучение движениям рук в кроле на спине и скольжению на груди с доской.
45 урок	Обучение скольжению на спине и движениям ног на груди с доской.
46 урок	Обучение скольжению на спине и движениям ног на груди с доской.
47 урок	Согласование движений ног с дыханием в кроле на груди и на спине с доской.
48 урок	Согласование движений ног с дыханием в кроле на груди и на спине с доской.
49 урок	Согласование движений ног с дыханием в кроле на груди и на спине с доской.
50 урок	Согласование движений ног с дыханием в кроле на груди и на спине с доской.
51 урок	Обучение движениям ног в кроле на спине в безопорном положении.
52 урок	Обучение движениям ног в кроле на спине в безопорном положении.
53 урок	Обучение движениям ног в кроле на спине в безопорном положении.
54 урок	Совершенствование согласования движений ног кролем на груди и на спине с доской.
55 урок	Совершенствование согласования движений ног кролем на груди и на спине с доской.
56 урок	Совершенствование согласования движений ног кролем на груди и на спине с доской.
57 урок	Совершенствование согласования движений ног кролем на груди и на спине с доской.
58 урок	Совершенствование согласования движений ног кролем на груди и на спине с доской.
59 урок	Совершенствование согласования движений ног кролем на груди и на спине с доской.
60-64 урок	Совершенствование согласования движений ног кролем на груди и на спине с доской.

48 урок	Обучение движениям ног и дыхания при плавании брассом.
49 урок	Обучение движениям рук и дыхания при плавании брассом.
50 урок	Обучение движениям рук и дыхания при плавании брассом.
51 урок	Обучение движениям рук и дыхания при плавании брассом.
52 урок	Обучение движениям рук и дыхания при плавании брассом.
53 урок	Обучение движениям рук и дыхания при плавании брассом.
54 урок	Обучение движениям рук и дыхания при плавании брассом.
55 урок	Согласование движений ног, рук, дыхания при плавании брассом.
56 урок	Согласование движений ног, рук, дыхания при плавании брассом.
57 урок	Согласование движений ног, рук, дыхания при плавании брассом.
58 урок	Согласование движений ног, рук, дыхания при плавании брассом.
59 урок	Совершенствование техники плавания брассом.
60 урок	Совершенствование техники плавания брассом.
61 урок	Совершенствование техники плавания брассом.
62 урок	Совершенствование техники плавания брассом.
63 урок	Совершенствование стартов, поворотов при плавании брассом.
64 урок	Контрольный старт 25 метров.

Список использованной литературы

1. Д. Каунсультин «Наука о плавании», издание «Физкультура и спорт»- 1985г.
2. Плавание - поурочная программа для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско - юношеских школ Олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства- Москва 1983г.
3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И.Ляха, А.А.Зданевича (М.Просвещение 2010г.)