

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Булановская основная общеобразовательная школа
Шебекинского района Белгородской области»**

«Рассмотрено» на заседании методического совета Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2022 г.	«Согласовано» Заместитель директора МБОУ «Булановская ООШ» <u>И.В. Рыжкова</u> /И.В. Рыжкова/ « <u>30</u> » <u>08</u> 2022 г.	«Утверждаю» Директор МБОУ «Булановская ООШ» <u>В.Н. Кобзева</u> /В.Н. Кобзева/ Приказ № <u>203</u> «Булановская ООШ» « <u>31</u> » <u>08</u> 2022 г.
---	--	--

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ПЛАВАНИЕ»**

Возраст учащихся: 8-14 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:
педагог дополнительного
образования
Бронникова И.В.

Пояснительная записка.

Дополнительное образование учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной дисциплины), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Особое внимание уделяется подростковому возрасту, поскольку на этом этапе формируется и развивается ребенок физически, закрепляется основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

В учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений дополнительного образования выделено физкультурно-спортивное направление.

Обязательным компонентом ФГОС является дополнительное образование учащихся. В проекте образовательных стандартов оно рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности «Плавание» для учащихся 2-8 класса разработана на основе: рабочей программы по физической культуре М.Я. Виленского, В.И.Ляха. Москва Просвещение 2011.

Цели и задачи.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности «Плавание» для учащихся, соотносящаяся Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников, **целью** которой является:

- способствовать всестороннему физическому развитию;
- способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

В соответствии с целями данной программы сформулированы следующие задачи, направленные на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Основные задачи:

- Выработать у учащихся положительный интерес к занятиям плаванием.
- Овладеть жизненно необходимыми навыками плавания.
- Обучать и совершенствовать технику основных стилей спортивного плавания (кроль на груди, кроль на спине).
- 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.
- Развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на высоком уровне на протяжении всех лет обучения в школе.
- Воспитывать высокие нравственные качества: чувство коллективизма, взаимопомощи, любовь к Родине.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья, у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий плаванием;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми; сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов стилей плавания, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития плавания, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека; представление о том, какие стили плавания;
- представление о том, что такое основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений; представление об измерении уровня развития основных физических качеств;
- измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками плавания и соревнований, бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения занятий;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения плавания и соревнований;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;
- выполнение технических действий из стилей плавания, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий анализировать и находить ошибки, эффективно их исправляя;

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, социальные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Адресат программы: – дети от 8 до 14 лет.

Объем и срок освоения программы, режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности «Плавание» рассчитана на 1 год обучения. Занятия с учащимися проводятся 1 раз в 2 недели, 0,5 академических часа, всего 17 часов в год.

Количество обучающихся: 10-15 человек.

Содержание программы

Рабочая программа включает в себя три раздела: Основы знаний. Общая физическая подготовка. Специальная подготовка. Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «**основы знаний**» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; об избранном виде спорта, правиле гигиены и техники безопасности, поведение экстремальной ситуации.

Общefизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «**специальной подготовки**» представлен материал по плаванию способствующий обучению и совершенствованию техники основных стилей спортивного плавания (кроль на груди, кроль на спине).

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол- во часов	Формируемые способы деятельности обучающихся (на уровне метапредметных УУД)
1	Инструктаж по ТБ. Теория. История развития плавания, техники плавания.	1	Знать основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Запоминают отечественных пловцов Олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами плавания.
2	Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой. Развитие координации. Развитие выносливости.	1	Выполнять специальные плавательные упражнения. Применять разученные упражнения для развития координации. Применять разученные упражнения для развития выносливости.
3	Скольжение на груди, скольжение на спине. Скольжению на груди при помощи ног.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения упражнений. Применять разученные упражнения для развития координации.
4	Кроль на груди. Положение тела. Кроль на груди. Движение ног.	1	Описывают технику выполнения плавательных упражнений. Выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди.
5	Кроль на груди. Движение рук. Кроль на груди. Согласование движений ног и рук.	1	Выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди. Взаимодействовать со сверстниками.
6	Игры и развлечения на воде. Ныряние ногами и головой.	1	Выполнять старты, повороты, ныряние. Проводят самостоятельно игры.
7	Свободное плавание.	1	Применять разученные упражнения для развития выносливости.
8	Кроль на груди. Дыхание. Кроль на груди без выноса рук.	1	Применять разученные упражнения для развития координации.

9	Игры и развлечения на воде.	1	Применять разученные упражнения для развития координации.
10	Кроль на спине. Положение тела.	1	Выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля.
11	Кроль на спине, кроль на груди. Согласованное движение рук и ног.	1	Выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля.
12	Проплывание на время отрезков 10-25 м.	1	Соблюдают правило соревнований.
13	Эстафеты.	1	Выполнение плавательных упражнений, самостоятельное освоение техники, выявление и устранение характерных ошибок в процессе освоения техники плавания.
14	Повторное проплавание отрезков 10-25 м. (2-6 раз).	1	Выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля.
15	Игры и развлечения на воде. Свободное плавание.	1	Применять разученные упражнения для развития координации.
16	Эстафеты. Прием контрольных нормативов.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры.
17	Игры и развлечения на воде. Соревнования.	1	Проводят самостоятельно игры. Соблюдают правило соревнований.
Итого:		17 часов	

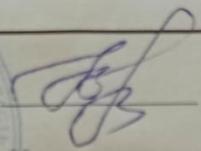
Список литературы

1. Подготовка юных пловцов. Макаренко Л.П. М.: физкультура и спорт,1974
2. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Под ред. А.А. Кашкина, О.И. Попова, В.В. Смирнова — М.: «Советский спорт», 2006
3. Обучение детей плаванию в раннем возрасте. Учебно-методическое пособие. Н.Л. Петрова, В.А. Баранов — М.: «Советский спорт», 2006
4. Плавание. Под ред. В.Н. Платонова — Киев: Олимпийская литература, 2000
5. Плавание 100 лучших упражнений. Блайт Люсеро; (перевод с английского Т. Платоновой). - М Эксимо, 2010
6. Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов - Москва: «Просвещение», 2008
7. Рабочая программа по физической культуре М.Я. Виленского, В.И.Ляха. Москва Просвещение 2011.

Прошнуровано, пронумеровано
и скреплено печатью

9 (девять)
листов

Директор



Кобзева В.Н.

