

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 276
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
(ГБОУ СОШ № 276 Санкт-Петербурга)**

ПРИНЯТА
Педагогическим Советом
ГБОУ СОШ №276
Протокол от 01.09.2021 № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
ГБОУ СОШ № 276 Санкт-Петербурга
От 01.09.2021 № 88-у

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ»**

Возраст учащихся: с 18 лет
Срок реализации: 72 часа

Пояснительная записка

Направленность образовательной программы

Программа является программой физкультурно-оздоровительной направленности.

Актуальность

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощным фактором, повышающим адаптационные возможности организма, расширяющие функциональные резервы.

Являясь одним из естественных видов двигательной деятельности, плавание в то же время представляет собой уникальное средство физического воспитания. Возможность погружаться на разную глубину, задерживая дыхание, оказывает тренирующее воздействие на дыхательную и сердечно-сосудистую систему, центральный нервный аппарат. Пребывание под водой при задержке дыхания развивает анаэробную производительность организма, тренирует устойчивость к экстремальным ситуациям. У регулярно занимающихся плаванием жизненная активность лёгких значительно выше. В связи с укреплением и развитием дыхательных мышц усиливается лёгочная вентиляция. Передвижения в воде создают хорошие возможности для развития и совершенствования всех типов дыхания.

Велико гигиеническое значение воды. Интенсивная мышечная нагрузка во время быстрого передвижения в водной среде очищает тело человека, не сопровождая обильным потоотделением. Прохладная вода повышает тонус мышц, что благотворно сказывается на состоянии мышечной системы.

Занятия плаванием существенно снижает массу тела. Благодаря высокой плотности, вода оказывает заметное давление на кожный покров, массируя внутренние органы и способствуя расслаблению мышц. В воде растворено определённое количество кислорода и организм получает возможность его дополнительного использования. Упругие потоки воды, оказывая сопротивление плывущему человеку, массируют тело, что благотворно сказывается на физическом и психическом состоянии.

Плавание также решает задачи закаливания организма, укрепления общего физического состояния. Занятия плаванием способствуют утверждению себя как личности. Ранее боявшийся воды ребёнок, преодолевая подсознательное стремление к самосохранению, приобщается к активным действиям в воде и приобретает уверенность в своих силах.

Отличительная особенность

Отличительная особенность данной программы состоит в том, что в ней наглядно прослеживается комплексный подход: осознать - понять - действовать в закаливании и укреплении здоровья.

Адресат программы

Данная программа рассчитана на возраст с 18 лет.

Цель программы: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие. Программа имеет **общекультурный** уровень освоения.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Программа рассчитана на возраст с 18 лет. Зачисление производится на добровольной основе.

До занятия допускаются при наличии медицинской справки.

Количество учащихся в группе - 15 человек.

Программа рассчитана на 1 год обучения, 2 часа в неделю, всего 72 часа.

Форма организации занятий:

1. Групповая (основная форма при проведении тренировочных занятий). Эта форма не только развивает физические качества, но также целеустремлённость, активность и др.

2. Индивидуальная форма используется для устранения погрешностей в технике плавания, а также для совершенствования отдельных физических и морально - волевых качеств.

Режим занятий - 2 раза в неделю по 2 часа по 1 часу.

Материально-техническое обеспечение программы:

- ✚ Плавательные доски;
- ✚ «Колобашки»;
- ✚ Инструкторский шест;
- ✚ Тонущие предметы;
- ✚ Резиновые, пластмассовые мячи;
- ✚ Различные игровые мячи;
- ✚ Бассейн (большая чаша).

Кадровое обеспечение программы

Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- ✚ Активно включаться в общение и взаимодействие на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ✚ Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- ✚ Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- ✚ Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- ✚ Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- ✚ Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- ✚ Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их эталоны с эталонными образцами;
- ✚ Управлять эмоциями при общении, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- ✚ Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта.

Предметные результаты:

занимающийся будет знать:

- ✚ Правила соревнований по спортивному плаванию;
- ✚ Правила выполнения стартов и поворотов в каждом способе плавания;
- ✚ Исторические сведения по возникновению спортивного плавания;
- ✚ Владеть информацией о всероссийских и международных соревнованиях.

Занимающийся научится:

- ✚ Проплывать разными способами плавания;
- ✚ Выполнять старты и повороты разными способами плавания;
- ✚ Проплывать дистанции 50 м и 100 м кроль на груди и способом кроль на спине соответственно;
- ✚ Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- ✚ Измерять показатели физического развития и физической подготовленности, вести систематическое наблюдение за их динамикой;
- ✚ Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- ✚ основам плавания: научится держаться на воде, нырять, плавать под водой с открытыми глазами, правильно дышать, работать руками и ногами.

**Календарно- тематический план
Возраст с 18 лет.**

2021-2022 учебный год.

№ п/п	Дата занятия	Раздел/ модуль, тема занятия	Количество часов	Примечание
1.		Правила поведения в бассейне. Повторное проплавание отрезков 10-25м (2-6 раз)	1	
2.		Меры безопасности в бассейне. Повторное проплавание отрезков 10-25м (2-6 раз)	1	
3.		Личная гигиена. Повторное проплавание отрезков 10-25м (2-6 раз)	1	
4.		Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше. Повторное проплавание отрезков 10-25м (2-6 раз)	1	
5.		Скольжение. Повторное проплавание отрезков 10-25м (2-6 раз)	1	
6.		Скольжение. Повторное проплавание отрезков 10-25м (2-6 раз)	1	
7.		Скольжение. Повторное проплавание отрезков 10-25м (2-6 раз)	1	
8.		Скольжение. Повторное проплавание отрезков 10-25м (2-6 раз)	1	
9.		Освоение дыхания в воде. Повторное проплавание отрезков 10-25м (2-6 раз).	1	
10.		Освоение дыхания в воде. Повторное проплавание отрезков 10-25м (2-6 раз).	1	
11.		Освоение дыхания в воде. Повторное проплавание отрезков 10-25м (2-6 раз).	1	
12.		Освоение дыхания в воде. Повторное проплавание отрезков 10-25м (2-6 раз).	1	
13.		Освоение дыхания в воде. Повторное проплавание отрезков 10-25м (2-6 раз).	1	

14.		Освоение дыхания в воде. Повторное проплывание отрезков 10-25м (2-6 раз).	1	
15.		Скольжение. Повторное проплывание отрезков 10-25м (2-6 раз)	1	
16.		Скольжение. Повторное проплывание отрезков 10-25м (2-6 раз)	1	
17.		Скольжение. Повторное проплывание отрезков 10-25м (2-6 раз)	1	
18.		Скольжение. Повторное проплывание отрезков 10-25м (2-6 раз).	1	
19.		Скольжение. Повторное проплывание отрезков 10-25м (2-6 раз)	1	
20.		Техника стартов и поворотов. Повторное проплывание отрезков 10-25м (2-6 раз)	1	
21.		Техника стартов и поворотов. Повторное проплывание отрезков 10-25м (2-6 раз)	1	
22.		Техника стартов и поворотов. Повторное проплывание отрезков 10-25м (2-6 раз)	1	
23.		Техника стартов и поворотов. Повторное проплывание отрезков 10-25м (2-6 раз)	1	
24.		Техника плавания «кроль на спине». Повторное проплывание отрезков 10-25м (2-6 раз)	1	
25.		Техника плавания «кроль на спине». Повторное проплывание отрезков 10-25м (2-6 раз)	1	
26.		Техника плавания «кроль на груди». Повторное проплывание отрезков 10-25м (2-6 раз)	1	
27.		Техника плавания «кроль на груди». Повторное проплывание отрезков 10-25м (2-6 раз)	1	
28.		Техника плавания «кроль на груди». Повторное проплывание отрезков 10-25м (2-6 раз)	1	
29.		Техника плавания «кроль на груди». Повторное проплывание отрезков 10-25м (2-6 раз)	1	
30.		Скольжение. Повторное проплывание отрезков 10-25м (2-6 раз)	1	
31.		Скольжение. Повторное проплывание отрезков 10-25м (2-6 раз)	1	
32.		Освоение дыхания в воде. Повторное проплывание отрезков 10-25м (2-6 раз).	1	
33.		Освоение дыхания в воде. Повторное проплывание отрезков 10-25м (2-6 раз).	1	
34.		Правила поведения в бассейне. Техника плавания «кроль на спине». Повторное проплывание отрезков 10-25м (2-6 раз)	1	
35.		Охрана труда. Правила поведения в бассейне. Повторное проплывание отрезков 25-50м(2-4)	1	
36.		Техника плавания «кроль на спине». Повторное проплывание отрезков 25-50м (2-4 раза)	1	
37.		Техника плавания «кроль на спине». Повторное проплывание отрезков 25-50м (2-4 раза)	1	

65.		Повторное проплывание отрезков 25-50м (2-4 раза)	1	
66.		Повторное проплывание отрезков 25-50м (2-4 раза)	1	
67.		Повторное проплывание отрезков 25-50м (2-4 раза)	1	
68.		Повторное проплывание отрезков 25-50м (2-4 раза)	1	
69.		Повторное проплывание отрезков 25-50м (2-4 раза)	1	
70.		Повторное проплывание отрезков 25-50м (2-4 раза)	1	
71.		Повторное проплывание отрезков 25-50м (2-4 раза)	1	
72.		Итоговое занятие. Игры и развлечения в воде	1	
		Всего часов	72	

Информационные источники для педагога:

- 1 Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
- 2 Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 2009.
- 3 Викулов А.Д. Плавание. – М.: Владос-пресс, 2013.
- 4 Волков Н.И., Олейников В.И. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. – М.: Спортакадемпред, 2011. – 80с.
- 4 Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2006.
- 5 Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
- 6 Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. – 2-е изд., перераб. И доп. – Минск: Высшая школа, 1980.
- 7 Дубровский В.И. Гигиенический массаж и русская баня. – М.: Шаг, 1993.
- 8 Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для вузов. – М.: Владос, 2002.
- 9 Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. – Киев.: Здоровья, 1990.
- 10 Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. – М.: Физкультура и спорт, 2006.
- 11 Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт, 2003.
- 12 Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-биологические исследования/ Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой. – М.: ФиС, 1983.
- 13 Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ/ Составители: В.Г. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. – М.: 1995.
- 14 Озолин Н.Г. Молодому коллеге. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
- 15 Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель. 2003.
- 16 Плавание. Программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ)/ Под ред. Л.П. Макаренко и Т.М. Абсалямова. – М., 1977.
- 17 Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Под общ. Ред. Л.П. Макаренко. – М., 1983.

Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва/ под общ. Ред. А.В. Козлова. – М., 1993.