

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ
«ШКОЛА № 115 ИМЕНИ ЮРИЯ АНДРЕЕВИЧА ЖДАНОВА»
(МАОУ «ШКОЛА № 115»)**

«Утверждаю»

**Директор
МАОУ «Школа № 115»
Приказ № 741 от 28.09.2023 г.
_____ А.С. Новолодский**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет: Начальная подготовка по плаванию

Уровень образования – начальное, основное общее для 1-11 классов

Преподаватель - Грунина Т.А., Ганжина Е.Г., Сидорова А.А., Хегай М.А.

г. Ростов – на – Дону

1. Пояснительная записка

Элементы	Содержание элементов
1. Роль и место дисциплины в образовательном процессе	<p>Плавание является одним из универсальных средств физического воспитания. Занятия плаванием имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как умение плавать является жизненно необходимым навыком каждого человека.</p> <p>Умение плавать гарантирует человеку сохранение жизни, обеспечивает безопасность и предотвращает несчастные случаи при нахождении его в водной среде. Жизненно необходимые знания, умения и навыки поведения на воде приобретаются, как правило, на занятиях по плаванию в образовательных организациях.</p> <p>Занятия плаванием способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья детей и подростков, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая функциональный уровень дыхательной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной и других систем организма человека, вследствие чего увеличивается жизненная емкость лёгких и мышечная масса, улучшается кровообращение, активизируется обмен веществ, повышается тонус нервной системы.</p> <p>В настоящее время плавание – это средство физического воспитания и оздоровления, спорт, активная досуговая и профессиональная деятельность. Плавание является прекрасным средством закаливания, оказывая положительное влияние на иммунную систему организма человека, повышение выносливости и устойчивого состояния организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды. Владение различными способами плавания обеспечивает у обучающихся развитие таких физических качеств, как быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость. Умение плавать обеспечивает каждому обучающемуся всестороннее физическое развитие, возможность сохранения здоровья, увеличение продолжительности жизни и работоспособности, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.</p>
2. Кому адресована программа	Программа разработана для обучающихся с 1 по 11 класс общеобразовательной школы.
3. Соответствие государственному образовательному стандарту	Примерная рабочая программа учебного предмета «Начальная подготовка по плаванию» для МАОУ «Школа № 115», реализующая образовательную программу начального общего и основного общего образования, включающая 48-часовую программу обучения плаванию / Под ред. В.В. Сальникова, Президента Всероссийской федерации плавания, четырехкратного олимпийского чемпиона, кандидата педагогических наук; Н.С. Федченко, директора ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», кандидата педагогических наук.
4. Нормативные акты и учебно-методические	1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

<p>документы, на основании которых разработана учебная программа</p>	<ol style="list-style-type: none"> 2. Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 1004 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание» 3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р), 4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629), 5. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (приказ Минтруда России № 652н от 22 сентября 2021 года), 6. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 18.11.2015 № 09-3242), 7. Приказ Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»; 8. Приказ Минпросвещения от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»; 9. Приказ Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»; 10. Устав муниципального автономного общеобразовательного учреждения города Ростова-на-Дону «Школа №115». 11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 (ред. От 24.11.2015) «Об утверждении СанПиН 2.4.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (вместе с «СанПиН 2.4.2.2821 Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных организациях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы)» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2021 №19993).
<p>5. Цель и задачи программы</p>	<p>Целью является создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.</p>

	<p>Задачи обучения:</p> <p>Обучающие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Содействовать формированию знаний о здоровом образе жизни, о пользе систематических занятий физкультурой и спортом; 2. Обучение плаванию как жизненно необходимому навыку; 3. Совершенствование техники плавания способами: кроль на груди, кроль на спине; 4. Способствовать овладению способов плавания брасс, дельфин; 5. Приобретение необходимых знаний о технике безопасности в воде во время летнего отдыха. <p>Развивающие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Содействие всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья и закаливанию организма учащихся; 2. Развитие аэробной выносливости, быстроты, гибкости, силовых и координационных возможностей; 3. Способствовать развитию внимания, наблюдательности, способности к самоконтролю. <p>Воспитательные:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование культуры общения и поведения в социуме; 2. Формирование навыков здорового образа жизни; 3. Воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим, чувства товарищества, личной ответственности.
<p>6. Специфика программы курса</p>	<p>Специфика программы заключается в том, что разработана для обучения всех возрастных групп и уровня подготовки для реализации главной цели – оздоровление, это обусловлено правильным дозированием и учетом индивидуализации. За весь курс, рассчитанный на 48 часов, каждый сможет освоить все 4 вида плавания (кроль на груди, на спине, баттерфляй и брасс), спортивным прыжкам и поворотом, так же помимо новых знаний социализироваться, так как занятия групповые.</p>
<p>7. Виды и формы организации учебного процесса</p>	<p>Основной формой является групповое учебное занятие. Виды организации тренировочного процесса (вводный, повторение, изучение нового материала, комбинированный, контрольный).</p> <p>Продолжительность одного занятия 45 минут (подготовительная, основная и заключительная часть).</p> <p>Подготовительная часть – 5-10 минут. Включает построение группы, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений (включаются разогревающие и подводящие упражнения), краткое повторение инструктажа по технике безопасности в бассейне, пройденного материала с разбором ошибок и ознакомление с новыми, упражнениями объяснение задач и порядка проведения урока.</p> <p>Основная – 30-35 минут. Направлена на решение главных задач в зависимости от уровня подготовки, вида нагрузки и дозирования соответствующие возрастным особенностям обучающихся. Обучение стилям плавания согласно плану тренировки, спортивного прыжка и поворотов.</p> <p>Заключительная часть урока (5-10 мин) строится, таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку и снизить эмоциональность занятия. Поэтому в нее включают игры, эстафеты,</p>

	<p>развлечения на воде, а также подведение итогов занятия и повторение правил поведения нахождения на территории бассейна.</p> <p>Типы уроков: по отношению структурных звеньев обучения (вводный, урок изучения нового материала, комбинированный, контрольный, обобщения и систематизации знаний, проверки и учёта знаний).</p> <p>Формы урока: традиционные и нетрадиционные формы урока.</p>
8. Система оценки индивидуальных достижений	<p>Наглядный метод, метод тестирования.</p> <p>-Высокий уровень – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.</p> <p>-Средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.</p> <p>-Низкий уровень – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение</p>

2. Содержание учебного процесса

№ начала занятий (48ч)	Тема урока	Тип урока	Вид деятельности учащихся	Формы диагностики и контроля уроке
1-2	Инструктаж по ТБ. Правила посещения бассейна, поведения и техника безопасности на занятиях по плаванию. Определение степени владения техникой способов плавания.	Вводный урок	Изучение требований техники безопасности	Беседа, опрос
3-4	Игровые упражнения для обучения/повторения базовых элементов плавания. Кроль на груди. Движения ногами с подвижной опорой. СФУ.	Комбинированный урок	Выполнение плавательных упражнений	Визуальная оценка
5-6	Кроль на груди. Движения ногами без подвижной опоры с согласованием дыхания. СФУ. Прыжки спортивным способом.	Урок изучения нового материала	Обучение/повторение базовых элементов плавания (упражнение на дыхание «пузырики», поплавок, скольжение, лежание и т.д.).	Визуальная оценка элементов техники работы ног, дыхания.

7-8	«Кроль на груди». Движения руками с подвижной опорой. СФУ. Повороты спортивным способом	Урок изучения нового материала	Плавание способом кроль на спине по элементам, выполнение спортивного поворота	Визуальная оценка техники работы рук и поворота для стиля «кроль на груди»
9-10	«Кроль на груди». Движения руками без опоры. СФУ. Старты и повороты.	Урок комбинированный	Выполнение плавательных упражнений для техники рук. Выполнение стартов и поворотов	Наглядная оценка выполняемых заданий.
11-12	Согласование всех элементов (работы ног, рук и дыхания). «Кроль на груди». СФУ. Прыжки и повороты.	Урок контроля знаний и умений	Проплывание способом «Кроль на груди» в целостно. Выполнение спортивного прыжка и поворота	Визуальная оценка техники кроля на спине, старта и поворота.
13-14	Игровые упражнения для обучения/повторения базовых элементов плавания. «Кроль на спине». Движения ногами с опорой. СФУ	Комбинированный урок	Выполнение плавательных упражнений.	Визуальная оценка техники плавания и корректировка
15-16	«Кроль на спине». Движения ногами без подвижной опоры с согласованием дыхания. СФУ. Прыжки спортивным способом.	Комбинированный урок	Плавание способом «Кроль на спине» по элементам. Выполнение прыжка	Визуальная оценка техники и корректировка ошибок
17-18	«Кроль на спине». Движения руками с опорой. СФУ. Повороты спортивным способом	Урок обучения знаний и умений	Выполнение упражнений на руки кролем на спине. Выполнение поворота.	Визуальная оценка техники работы рук и поворота
19-20	«Кроль на спине». Движения руками без опоры. СФУ.	Урок контроля знаний и умений	Проплывание кролем на спине в полной координации, прыжки и повороты согласно правильной технике	Визуальная оценка изученной техники
21-22	«Кроль на спине». Согласование всех элементов (работы ног, рук и дыхания). Старты. Повороты.	Урок контроля знаний и умений	Проплывание в полной координации. Выполнение правильных поворотов и стартов	Визуальная оценка изученной техники
23	«Свободное плавание»	Комбинированный урок	Плавание с инвентарем. Игра «Водное поло», «Водный волейбол», «Эстафеты»	Проведение игр
24-25	Игровые упражнения для обучения/повторения базовых элементов плавания. «Брасс». Движения ногами с подвижной опорой. СФУ.	Урок актуализации знаний и умений	Выполнение плавательных упражнений	Визуальная оценка и корректировка

26-27	«Брасс». Движения ногами без подвижной опоры с согласованием дыхания. СФУ. Прыжки спортивным способом.	Комбинированный урок	Выполнение движений ногами техники брассом.	Визуальная оценка и корректировка
28-29	«Брасс». Движения руками с подвижной опорой. СФУ. Повороты спортивным способом.	Комбинированный урок	Работа рук стилем «Брасс», повороты с соблюдением правильной техники	Визуальная оценка техники работы рук и поворота, исправление ошибок.
30-31	«Брасс». Движения руками без опоры. СФУ. Старты. Повороты.	Комбинированный урок	Работа рук стилем «Брасс», старты и повороты с соблюдением правильной техники	Визуальная оценка и корректировка ошибок
32-33	«Брасс». Согласование всех элементов (работы рук, ног и дыхания), спортивного прыжка и поворота для данного стиля.	Урок контроля знаний и умений	Проплыwanie брассом в полной координации. Выполнение правильных поворотов и стартов	Визуальная оценка изученной техники
34	«Свободное плавание»	Комбинированный урок	Плавание с инвентарем. Игра «Водное поло», «Водный волейбол», «Эстафеты»	Проведение игр
35-36	Игровые упражнения для обучения/повторения базовых элементов плавания. «Баттерфляй». Движения ногами с подвижной опорой. СФУ.	Урок повторения знаний и умений	Выполнение плавательных упражнений	Визуальная оценка плавательных упражнений
37-38	«Баттерфляй». Движения ногами без подвижной опоры с согласованием дыхания. СФУ. Прыжки спортивным способом.	Урок изучения нового материала	Работа ногами «Баттерфляй». Выполнение прыжков.	Визуальная оценка и корректировка
39-40	«Баттерфляй». Движения руками с подвижной опорой. СФУ. Повороты спортивным способом.	Комбинированный урок	Работа рук стилем «Баттерфляй», повороты с соблюдением правильной техники	Визуальная оценка и корректировка
41-42	«Баттерфляй». Движения руками без опоры. СФУ. Старты. Повороты.	Комбинированный урок	Работа рук стилем «Баттерфляй», старты и повороты с соблюдением правильной техники	Визуальная оценка и корректировка

43-44	«Баттерфляй». Согласование всех элементов (работы ног, рук и дыхания). Повороты. Старты	Урок контроля знаний и умений	Проплывание баттерфляем в полной координации. Выполнение правильных поворотов и стартов	Визуальная оценка техники баттерфляя, старта и поворота
45	«Свободное плавание»	Комбинированный урок	Плавание с инвентарем. Игра «Водное поло», «Водный волейбол»,	Проведение игр
46-47	«Комплексное плавание». Старты. Повороты.	Комбинированный урок	Проплывание стилей в определённой последовательности. Выполнение стартов и поворотов	Визуальная оценка и корректировка
48	«Умею плавать»	Урок обобщения и систематизации знаний, проверки и учёта знаний	Выполнение всех изученных стилей плавания	Визуальная оценка и корректировка

3. Нормы оценивания

- Проплывать дистанцию 25 метров изученными способами без учета времени;
- Проплывать дистанцию 50 метров без учета времени;
- Соблюдать правила техники безопасности при занятии плаванием.

В конце программы результаты обучения детей оцениваются визуально преподавателем по технически правильному выполнению изученного материала.

4. Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате освоения содержания учебного предмета «Оздоровительное плавание» учащиеся должны:

- Иметь представление:
 - об истории возникновения плавания;
 - о правилах проведения закаливающих процедур;
- Уметь:
 - выполнять закаливающие водные процедуры;
 - выполнять комплексы имитационных плавательных упражнений;
 - продемонстрировать уровень плавательной подготовленности;
 - бережно относиться к инвентарю и иным вещам;
- Знать:
 - нормы и правила поведения на территории бассейна и на воде.

5. Планируемые результаты освоения учебного процесса

- Формирование представлений о роли и значении занятий плаванием для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств;
- Формирование знаний по истории возникновения и развития плавания;
- формирование представлений о видах и стилях плавания, их сходстве и различиях; играх и развлечениях на воде; простейших правилах проведения соревнований по плаванию;
- Формирование навыков: безопасного поведения во время занятий плаванием в бассейне, купания в открытых водоемах и в повседневной жизни;
- Личной гигиены при занятиях плаванием;
- Составление и выполнение самостоятельно простейших комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием;
- Освоение технических элементов плавания: держаться на воде в безопорном положении, лежать на воде в положениях на груди и на спине; правильно дышать, находясь в воде; работать с плавательным инвентарем; освоение технических действий стилей плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине; учебные прыжки в воду и простейшие повороты;
- Умение организовывать и проводить подвижные игры с элементами плавания во время активного отдыха и каникул;
- Умение определять внешние признаки утомления во время занятий плаванием, купания;
- Проплавание каждым способом без остановки дистанции 25 м.

6. Описание материально-технической базы

Наименование спортивного оборудования и инвентаря:

1. Аквапалки (нудлс)
2. Доски
3. Калабашки
4. Игрушки и предметы, тонущие и плавающие
5. Мячи резиновый
6. Плавательные пояса

7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса.

1. Комплексная программа физического воспитания 1-11-х классов, раздел Плавание, авторы программы: В.И. Лях. А.А. Зданевич, Москва.:«Просвещение», 2004г.
2. Универсальная программа начального обучения детей плаванию, Макаренко Л.П.. М, 1985г.
3. Пособие «Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание», Булгакова Н.Ж., М.,2008 г
4. «Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание» — это учебное пособие, выпущенное в 2016 году Сибирским государственным университетом физической культуры и спорта. Авторы: Казызаева А. С., Галеева О. Б., Жукова Е. С., Бакшеев М. Д.
5. «Плавание. Игровой метод обучения» - Авторы: Карпенко Е., Коротнова Т. и др. 2009г.
6. «Плавание». Издательство: АСТ Харвест Астрель Год издания: 2010г.
7. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=62676865>
8. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=56442676>
9. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=60015351>
10. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=60035934>