



Департамент образования  
Администрации города Екатеринбурга  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №12**  
(МАОУ лицей №12)

Согласовано  
Педагогическим советом  
Протокол №1 от 27.08.2024г.



Утверждено  
И.о. директора МАОУ лицей №12  
С.Ю. Валькова  
Приказ №126 от 30.08.2024г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
«ПЛАВАНИЕ»**

Возраст обучающихся: 7-9 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель:  
Макарова Ирина Владимировна,  
Педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2024 г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше. Плавание относится к циклическим упражнениям, выполняемым в необычных для человека условиях водной среды. Умение плавать важно для каждого человека. Большое количество несчастных случаев ежегодно происходит на воде из-за того, что пострадавшие не умели плавать. Поэтому каждого школьника необходимо научить не бояться воды, уметь свободно держаться на её поверхности и проплыть свободно хотя бы небольшое расстояние.

При плавании прекрасно развиваются дыхательная система и органы дыхания. Как известно, при плавании вдох и выдох затруднены - при вдохе приходится преодолевать давление воды на тело, а при выдохе - сопротивление воды. Температура воды и однообразные циклические движения оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему обучающихся. Занятия плавания делают обучающихся более спокойными, обеспечивая им крепкий сон.

В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на ещё не окрепший и податливый позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия.

Одновременно с обучением плаванию обучающимся прививаются умения и навыки самообслуживания и гигиены, что очень важно для их всестороннего развития.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребёнка, но и на формирование его личности. Не всем обучающимся общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде - не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины.

Занятия плаванием развивают такие черты личности как решительность, целеустремлённость, настойчивость, самообладание, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

**Цель программы:** Содействовать оптимальному физическому развитию и обучить навыкам спортивного плавания обучающихся 7-9 лет

### **Задачи:**

- освоиться со свойствами воды;
- уметь выполнять подводные упражнения на суше;
- выполнять комплексы ОРУ;
- выполнять в полной координации кроль на груди;
- обучить подвижным играм на воде.

- содействовать укреплению и правильному развитию опорно-двигательного аппарата у обучающихся, а также их профилактике нарушений;
- содействовать укреплению здоровья иммунитета посредством закаливания организма;
- развивать физические качества: выносливость, силу, координацию, специальную физическую подготовку.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что обучающиеся младшего школьного возраста приобретают жизненно необходимые знания и умения плавания.

**Отличительные особенности программы, новизна** программы заключаются в том, что для успешного освоения обучающимися учебного материала, знаний, умений и навыков - средства и методы подобраны дифференцированно для каждого года обучения.

**Адресат** общеразвивающей программы - обучающиеся 7-9 лет (данная программа предназначена для обучающихся младшего школьного возраста не имеющих умений и навыков плавания).

#### **Режим занятий**

Продолжительность одного академического часа - 40 мин.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 1 час.

Занятия проводятся 1 раза в неделю по 1 часу.

**Объем** общеразвивающей программы - 30 часов.

#### **Срок освоения**

Объем программы – 30 часов.

Программа рассчитана на 1 год обучения (30 часов в год).

**Особенности организации образовательного процесса.** Традиционная модель реализации программы.

В разновозрастных группах применяется методика дифференцированного обучения: при такой организации учебно-воспитательного процесса педагог излагает новый материал всем обучающимся одинаково, а для практической деятельности предлагает работу разного уровня сложности (в зависимости от возраста, способностей и уровня подготовки каждого).

**Перечень форм обучения:** Форма занятий групповая. В группу набирается 15 человек.

**Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы:**

- Сдача зачёта по освоению двигательных навыков и умений разучиваемых стилей плавания;
- Участие в соревнованиях школьного уровня.

## **2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностные результаты:** (обучающийся должен знать)

1. Основы здорового образа жизни, закаливания и двигательного режима;

**Метапредметные результаты:**

*Регулятивные универсальные учебные действия:*

1. Правила техники безопасности и правила поведения во время занятий по плаванию;

*Познавательные универсальные учебные действия:*

1. Правила подвижных игр и эстафет на воде;
2. Основные теоретические сведения о стилях плавания;

*Коммуникативные универсальные учебные действия:*

1. Методику регулирования психического состояния;
2. Методику самостоятельного выполнения комплексов ОРУ и ОФП.

**Предметные результаты:** (обучающийся должен уметь)

- 1) не бояться воды;
- 2) выполнять скольжения на груди и спине, погружения, всплывания, правильно дышать в водной среде;
- 3) проплывать в полной координации кроль на груди и спине, брассом – по дистанциям без учёта времени и на время;
- 4) выполнять комплексы ОРУ, ОФП;
- 5) уметь технически выполнять освоенные навыки и умения стилей плавания- кроль на груди, на спине, брассом;
- 6) соблюдать правила подвижных игр и эстафет на воде.

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Содержание	Количество часов
1	<b>Инструктаж по технике безопасности, правила поведения.</b>	<b>1 ч.</b>
1.1	Вводный инструктаж, правила поведения.	20 мин.
1.2	Повторный инструктаж, правила поведения.	20 мин.
1.3	Правила поведения во время подвижных игр на воде.	20 мин.
2	<b>Обучение плаванию – кроль на груди</b>	<b>9 ч.</b>
2.1	Скольжение на груди, техника ног с опорой.	4 ч. 30 мин.
2.2	Техника рук на месте, в движении	1 ч. 30 мин.
2.3	Согласованность техники рук и выдохов в воду.	1 ч. 30 мин.
2.4	Кроль на груди в полной координации.	1 ч. 30 мин.

<b>3</b>	<b>Обучение плаванию - кроль на спине</b>	<b>8 ч.</b>
3.1	Скольжение на спине.	1 ч.
3.2	Техника ног с опорой.	1 ч.
3.3	Техника рук на месте, в движении.	2 ч.
3.4	Согласованность техники рук и выдохов в воду.	2 ч.
3.5	Кроль на спине в полной координации.	2 ч.
<b>4</b>	<b>Подвижные игры и эстафеты на воде.</b>	<b>3 ч.</b>
<b>5.</b>	<b>Имитационные упражнения на суше.</b>	<b>1 ч.</b>
5.1	Подготовительные упражнения для обучения – кроль на груди.	20 мин.
5.2	Подготовительные упражнения для обучения – кроль на спине.	20 мин.
5.3	Комплекс упражнений для развития гибкости.	20 мин.
<b>6</b>	<b>Зачёт</b>	<b>2 ч.</b>
<b>7</b>	<b>Ознакомление со свойствами воды, выдохи в воду, ОРУ</b>	<b>6 ч.</b>
7.1	Погружения и всплывания.	2 ч.
7.2	«Звёздочка» на груди на спине.	1 ч.
7.3	Скольжение на груди и спине с последующей работой ног.	2 ч.
7.4	Выдохи в воду на месте, в передвижении, с открыванием глаз.	1 ч.
	<b>Всего</b>	<b>30 ч.</b>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 447200959609934981311677372486379060188671997419

Владелец Валькова Светлана Юрьевна

Действителен с 08.09.2024 по 08.09.2025