

РЕСПУБЛИКА КАРЕЛИЯ
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ПЕТРОЗАВОДСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ № 1»
(МОУ «Лицей № 1»)

РАССМОТРЕНА
научно-методическим советом
протокол № 1
от «26» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 206/1/осн
от «17» сентября 2024 г.
Директор МОУ «Лицей №1»

_____ А.В.Гуденко

**Дополнительная образовательная
программа
физкультурно-спортивной направленности
«Плаваем легко»**

Возраст обучающихся – 7-12 лет

Срок реализации программы – 1 год

СОСТАВИТЕЛЬ
РЕВУЦКАЯ Е.Ю.

Программа прошла экспертизу
Руководитель кафедры физического воспитания
_____ / Лери И.С.

Петрозаводск
2024 год.

Программа курса «Плаваем легко».

Пояснительная записка

Навык плавания является необходимым для безопасного и комфортного взаимодействия человека с водной средой. Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие человека, но и на формирование его личности. Занятия плаванием развивают целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность. Очень важно с самого начала расположить ребенка к занятиям, чтобы плавание было для него веселой и увлекательной игрой. Нагрузки необходимо наращивать постепенно, запастись терпением и не торопиться. Всегда нужно помнить, что на первоначальном этапе обучения целью занятия является здоровье и радость ребенка.

Программа по плаванию составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими образовательную деятельность.

Результатом курса

- обучающиеся должны иметь представление о разновидностях физических упражнений, выполнять комплексы физических упражнений, выполнять комплексы дыхательных упражнений, -прирост желающих к занятиям спортивным плаванием. - утверждение позиции здорового образа жизни. - владение жизненно необходимыми навыками плавания, навыками гигиены и самоконтроля.

Основные задачи курса:

1. Выработать у учащихся положительный интерес к занятиям плаванием.
2. Овладеть жизненно необходимыми навыками плавания.
3. Обучать и совершенствовать технику основных стилей спортивного плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй).
4. Укреплять здоровье учащихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность.
5. Прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спортивного плавания.
6. Развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на высоком уровне на протяжении всех лет обучения в школе.
7. Воспитывать высокие нравственные качества: чувство взаимопомощи, работы в коллективе.

Основная цель курса - освоение техники плавания правильными способами, развить по мере освоения предлагаемой программы «Плаваем легко» навыки бережного отношения к своему здоровью, личной гигиены, умения владеть своим телом в непривычной среде.

Программа курса «Плаваем легко» осуществляется на платной основе. Время проведения по утвержденному расписанию. Курс «Плаваем легко» построен так, чтобы можно было обучить плаванию ребенка с шести лет и до 99.

На основе полученных знаний учащиеся должны:

Владеть правильными двигательными навыками, иметь представления о спортивных видах плавания. Обучающиеся должны иметь представление о разновидностях физических упражнений, Выполнять комплексы физических упражнений, выполнять комплексы дыхательных упражнений. Ожидается прирост желающих к занятиям спортивным плаванием, утверждение позиции здорового образа жизни, владение жизненно необходимыми навыками плавания, навыками гигиены и самоконтроля.

Содержание программы курса «Плаваем легко»

Тема 1. Техника безопасности в бассейне

Правила поведения на воде. Правила поведения в бассейне (раздевалка, душевая, ванная бассейна).

Тема 2. Основы знаний физической подготовки

Понятие о физической нагрузке. Правила чередования нагрузки и отдыха во время физических занятий, в том числе плавания.

Тема 3. Физическая подготовка

Разминка и комплексы развивающих упражнений. Умение расслаблять мышцы в воде и зависать. Скольжение в стрелочке с руками и без. Плавание на спине. Плавание кролем на груди, плавание кролем на спине, плавание способом брасс на груди, знакомство с баттерфляем. Изучение и совершенствование техники плавания. Умения плавать на задержке воздуха, обучение плаванию с дыханием и без. Игры на воде. Развороты во время плавания.

Результатом курса освоение представления о факторах положительного влияния физической культуры на развитие личностных качеств человека, его физическое, психическое и нравственное развитие. Отбор и составление в определенной последовательности упражнений для индивидуальных занятий, выбор нагрузки с учетом физического состояния. Оказание помощи сверстникам в освоении новых физических навыков.

Плавание в полной координации кролем на спине, кролем на груди и брассом.

Тематическое планирование

№ темы	Название темы	Количество часов	Планируемые образовательные результаты
1	Понятие «Сосисочка», «Медуза», «Зависание на воде», «Зависание с поворотом корпуса».	1	Положение тела в воде без движения в расслабленном состоянии, с опущенной головой в воду. Умение расслаблять мышцы шеи, тела без движения в воде.
2	Скольжение в воде, понятие «стрелочка».	1	Скольжение в правильном положении тела и рук, го...
3	Лежание на воде на спине.	1	Умение лечь на воду на спину, умение лежать на спине с правильным дыханием.
4	Выдохи в воду.	1	Умение правильно дышать на воде.
5	Упражнение «Баланс»	1	Умение занять правильное, комфортное положение в воде на груди, с правильно опущенной головой, умение проплыть отрезки прямо, без изменения траектории движения по прямой.
6	Скольжение на груди с выдохом в воду, скольжение на спине.	1	Понимание базового положения в плавании, умение расслаблять мышцы корпуса, руки ног вовремя скольжения.
7	Гребковые движения в кроле на груди на прямых руках	2	Владеть двигательными навыками «руки кролем» на груди.
8	Гребковые движения в кроле на груди, сгибая локоть, упражнение «акуленочек», «акула»	3	Владение (понимание) правильной работы рук в проносе стилем «кроль на груди».
9	Упражнение «дружба пальчиков», проплывы на груди и спине, ноги кролем.	1	Умение работать ногами в стиле «кроль»
10	Кроль на груди в полной координации на задержке дыхания	3	Умение проплывать в полной координации на задержке дыхания, понимание последовательности движений стрелочка, работа ног, работа рук.
11	Кроль на груди в полной координации с дыханием.	3	Умение проплывать кролем на груди в полной координации не менее 12 метров, не вставая на дно. В зависимости от возраста занимающихся младшая школа -2 средняя и старшая 50 м.
12	Проплывы на спине «руки вдоль тела», с вытянутыми наверх по очереди правой и левой рукой, с двумя руками наверху.	3	Умение проплывать не менее 25 метров на спине с разным положением рук. Умение проплывать на спине с правильным положением головы в воде.
13	Кроль на спине в полной координации.	3	Умение проплывать кролем на спине в полной координации не менее 12 метров, не вставая на дно. В зависимости от возраста занимающихся младшая школа -2 средняя и старшая 50 м.
14	Работа ногами в стиле «басс»,	1	Умение выполнять подтягивание и отталкивание но...

	упражнения на суше, в воде без движения и в проплывах.		ми.
15	Работа руками в стиле «басс», упражнения на суше, в воде без движения и в проплывах.	1	Умение выполнять полный цикл работы рук в «брас
16	Координация дыхания и работы ног в стиле «басс»	1	Умение проплывать бассейн без задержки дыхания гребковых движений руками, отработка правильно ма дыхания.
17	«Басс» в полной координации на груди.	3	

Гигиенические требования к организации учебного курса «Плаваем легко».

Все занятия проводятся в соответствии с учетом возраста занимающихся. Физические перегрузки не допускаются. Во время занятий чередуется время отдыха и работы. В помещении бассейна проводятся: регулярная уборка, проветривание, измерение температурного режима, обработка поверхностей. Сотрудники бассейна следят за соблюдением требований по гигиене детей.

Расписание занятий дополнительной образовательной программы «Плаваем легко».

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
ГР_1 18:10-19:00	НП 16:50-17:40	НПЗ 16:00-16:50	НП 16:50-17:40	ГР_1 18:10-19:00
ГР_2 19:00 - 19:50		НП2 16:50-17:40		ГР_2 19:00 - 19:50
НПЗ 16:00-16:50				
НП2 16:50-17:40				

Планируемые результаты изучения учебного курса

- различать виды плавания, будет иметь представление о видах поворотов в воде, соблюдать личную гигиену;
- плавать способом кроль на спине в полной координации;
- плавать способом басс на груди в полной координации;
- плавать способом кроль на груди в полной координации;
- различать фазы отдыха и напряжения во время плавания.

**Учебный план дополнительной образовательной программы «Плаваем легко»
МОУ «Лицей №1» на 2024-2025 учебный год.**

Название группы	Количество часов в неделю/год*
Группа 1 (ГР_1)	2/64
Группа 2 (ГР_2)	2/64
Начальная подготовка 1 (НП 1)	2/64
Начальная подготовка 2 (НП 2)	2/64
Начальная подготовка 3 (НП 3)	2/64

**Пояснительная записка к учебному плану
дополнительной образовательной программы «Плаваем легко».
МОУ «Лицей №1» на 2024-2025 учебный год.**

Реализация дополнительной образовательной программы «Плаваем легко», направлена на обучение плаванию детей разного возраста. План рассчитан на 32 учебные недели. Занятия проводятся в соответствии с расписанием.

Календарный учебный график.

Для обучающихся по дополнительной образовательной программе «Плаваем легко» учебный год начинается с 01.10.2024 года и заканчивается 31.05.2025года. Возможны изменения в графике, со сдвигом на 2 недели, т.к. работа бассейна должна производиться с в определенном температурном режиме и зависит от графика подключения/ отключения отопления.