

Автономная некоммерческая общеобразовательная организация “Школа 800”

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа

“Плавание”

Возраст обучающихся: 5-9 класс

Срок реализации программы: 1 год

Общее количество часов: 17 часов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Актуальность программы: Модуль «Плавание» (далее – модуль по плаванию, плавание) на уровне основного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по физической культуре с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта. 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 и гарантирует сохранение жизни, обеспечивает безопасность и предотвращает несчастные случаи при нахождении его в водной среде. Средства плавания способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья детей обучающихся, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая их функциональный уровень, а также являются важным средством закаливания, повышения выносливости и устойчивого состояния организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды. При реализации модуля владение различными способами плавания обеспечивает развитие всех физических качеств человека. Прикладное значение плавания обеспечивает приобретение обучающимися компетенций в оказании помощи на воде, профилактике несчастных случаев на водных объектах. Систематические занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, самостоятельность, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни. Целью изучения модуля по плаванию является обучение плаванию как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств плавания. Задачами изучения модуля по плаванию являются: всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объёма их двигательной активности; укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами плавания; формирование жизненно важного навыка плавания и умения применять его в различных условиях;

формирование общих представлений о плавании, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся; обучение основам техники всех способов плавания, безопасному поведению на занятиях в бассейне, отдыхе у воды, в критических ситуациях; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами плавания с общеразвивающей и корригирующей направленностью; воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами плавания, в том числе, для самореализации и самоопределения; развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса физической культуре, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами плавания; популяризация плавания в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям плаванием в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях; выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта. Место и роль модуля по плаванию. Модуль по плаванию доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей, и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях. Интеграция модуля по плаванию поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, гимнастике, а также в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участию в спортивных мероприятиях. По итогам прохождения модуля по плаванию возможно сформировать у обучающихся общие представления о плавании, навыки плавания и умения применять их в различных условиях, обучить основам техники различных способов плавания, а также безопасному поведению на занятиях в бассейне, на отдыхе у воды и в критических ситуациях. Модуль по плаванию может быть реализован в следующих вариантах: при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по плаванию с выбором различных элементов плавания, с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью); в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних

обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объём в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 17/34 часа); в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объём в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа).

Освоение программы «Плавание», способствует гармоничному развитию и укреплению здоровья обучающихся, комплексно влияя на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая их функциональный уровень, а также являются важным средством закаливания. При реализации модуля владение различными способами плавания обеспечивает у обучающихся развитие таких физических качеств, как быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость. Систематические занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, самостоятельность, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни

Новизна и отличительные особенности программы:

Новизна программы заключается в системном и дифференцированном подходе к обучению плаванию в рамках школьного физического воспитания, что выходит за рамки традиционных методик, ориентированных преимущественно на освоение техники без учёта индивидуальных особенностей учащихся и этапов онтогенетического развития.

Программа разработана с учётом возрастных, физиологических и психологических особенностей учащихся 5–11 классов и предусматривает постепенное развитие компетенций в плавании — от базовых навыков безопасного поведения в воде до совершенствования техники, развития физических качеств и формирования устойчивого интереса к плаванию как средству укрепления здоровья и самореализации.

Отличительные особенности программы:

1. Ступенчатая структура обучения

Программа реализуется поэтапно:

- 5–6 классы — адаптация к водной среде, освоение базовых навыков (вхождение в воду, дыхание, скольжение, элементарные движения).
- 7–9 классы — освоение основных стилей плавания (кроль, брасс, на спине), развитие выносливости и координации.
- 10–11 классы — совершенствование техники, плавание на результат, основы спасательного плавания, элементы прикладной физической подготовки.

2. Индивидуализация и дифференцированный подход

Учитываются уровень подготовки, страх воды, физические возможности и темп освоения навыков каждого ученика. Вводятся уровневые задания (базовый, средний, продвинутый), что позволяет каждому учащемуся развиваться в комфортном темпе.

3. Компетентностный подход

Акцент делается не только на технику плавания, но и на развитие универсальных учебных действий: самоконтроль, самооценка, работа в команде, принятие решений в нестандартных ситуациях.

4. Оценка по критериям, а не по нормативам

Вместо жёстких нормативов ГТО предлагается система критериальной оценки, учитывающая прогресс ученика, качество техники, активность и ответственность на занятиях.

5. Формирование устойчивой мотивации

Включены элементы соревновательной деятельности, квесты в воде, мини-эстафеты, тематические уроки («Спасатель», «Плавание в природных условиях»), что повышает интерес к предмету.

В практическую часть входит: Основные направления практической части:

1. Подготовка к плаванию

- Разминка на берегу бассейна (общеразвивающие упражнения).
- Упражнения для дыхания и акклиматизации к воде.

- Вход в воду, ходьба и бег в воде, прыжки в воду (с места, с разбега, с бортика).
 - Упражнения на равновесие и ориентацию в воде.
2. Освоение базовых навыков в воде
- Умение держаться на воде (глиссирование, скольжение).
 - Упражнения на расслабление в воде.
 - Нырание (под воду за предметом, простое ныряние с места).
 - Преодоление коротких дистанций (25 м) без техники плавания (с элементами "кулак-нога", "грудь-спина").
3. Обучение технике плавания стилями

Поэтапное освоение основных стилей плавания:

- Кроль на груди (на короткие и средние дистанции).
- Кроль на спине.
- Брасс (наиболее доступный стиль для новичков).
- Плавание комплексом (в старших классах — комбинация стилей).

Упражнения включают:

- Отработка движений рук, ног и дыхания отдельно и в комплексе.
 - Плавание с доской, ластами, кругом.
 - Плавание с остановками, с поворотами у бортика.
4. Развитие физических качеств
- Общая выносливость: плавание на дистанции 100–400 м (в зависимости от класса).
 - Скоростные качества: короткие дистанции (25–50 м) с максимальной скоростью.
 - Силовые упражнения в воде (сопротивление, гребки с утяжелителями).

- Координация движений и дыхания.
5. Самостоятельные и контрольные нормативы
- Выполнение обязательных нормативов ГТО (если включено в программу):
 - 5 класс: плавание 25 м (любым стилем).
 - 7–9 класс: 50 м (одним стилем).
 - 10–11 класс: 100 м (одним или двумя стилями).
 - Оценка техники плавания.
 - Плавание "спасательный комплекс" (выход из воды, транспортировка пострадавшего — в старших классах при наличии условий).
6. Безопасность в воде (практические навыки)
- Правила поведения в бассейне.
 - Действия при несчастном случае на воде.
 - Элементы самоспасения (удержание на воде, подача сигнала).
 - В старших классах — основы спасательного плавания (при наличии программы).

Направленность программы.

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание: первый год обучения» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа представляет собой комплекс мероприятий, направленных на развитие у обучающихся физических качеств (силы, выносливости, координации, гибкости), двигательных навыков, навыков безопасного поведения в воде, умений плавать различными стилями, а также личностных качеств — уверенности в себе, дисциплинированности, ответственности, способности к сотрудничеству и преодолению трудностей. По уровню освоения программа является программой начального (ознакомительного) уровня, ориентированной на формирование базовых компетенций в

области плавания и физического развития, доступных для учащихся среднего и старшего школьного возраста без предварительной спортивной подготовки.

Уровень освоения программы. Стартовый уровень освоения содержания программы.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Целью изучения модуля «Плавание» является обучение плаванию как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств плавания

Задачи:

Обучающие: всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объёма их двигательной активности; укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами плавания; формирование жизненно важного навыка плавания и умения применять его в различных условиях; формирование общих представлений о плавании, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся; обучение основам техники плавания, безопасному поведению на занятиях в бассейне, отдыхе у воды, в критических ситуациях; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами плавания с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

Воспитательные: воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами плавания, в том числе, для самореализации и самоопределения; развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами плавания; популяризация плавания в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям плаванием в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях; выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта

МЕСТО ПРОГРАММЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Условия реализации. Возраст учеников: 5-9 класс **Срок реализации программы:** 1 учебный год. Объем часов по программе – 17 часов

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Знания о плавании.

История развития плавания как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе. Достижения отечественных пловцов на мировых первенствах и Олимпийских играх. Главные организации и федерации (международные, российские), осуществляющие управление плаванием. Характеристика видов плавания (спортивное плавание, синхронное плавание). Характеристика стилей плавания. Водное поло. Прыжки в воду. Основные правила проведения соревнований по плаванию. Дистанции и программа соревнований по плаванию. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по плаванию (основные функции). Словарь терминов и определений по плаванию. Занятия плаванием как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма. Сведения о физических качествах, необходимых пловцу и способах их развития. Значение занятий плаванием на формирование положительных качеств личности человека. Основные требования к плавательному бассейну, его размерам, дорожкам, допустимой температуре воды. Основные средства и методы обучения технике способов плавания. Основы прикладного плавания и его значение. Игры и развлечения на воде. Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года. Способы спасения пострадавшего на воде. Основные и подручные средства спасения на воде. Способы самостоятельной деятельности. Самоконтроль во время занятий плаванием и при купании в бассейне и открытых водоемах. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием.

Правильное сбалансированное питание пловца. Индивидуальные комплексы упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше, в воде, упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования. Самостоятельное освоение двигательных действий. Судейство простейших спортивных соревнований по плаванию в качестве судьи или помощника судьи. Характерные травмы во время занятий плаванием и мероприятия по их предупреждению. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способов плавания. Тестирование уровня физической подготовленности в плавании. Физическое совершенствование. Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений на суше. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания. Подвижные игры с элементами плавания: игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета, игры сюжетного характера, командные игры, игры с элементами прикладного плавания. Развлечения на воде. Специальные и имитационные упражнения в воде. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования (брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин)). Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): упражнения для совершенствования старта из воды, изучение стартового прыжка с тумбочки, упражнения для совершенствования открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе, изучение поворота кувырком вперед (сальто) в кроле на груди и на спине. Прикладные способы плавания: плавание на боку, брасс на спине, ныряние. Применение спасательных средств. Тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании. Участие в соревновательной деятельности.

Предъявление результатов образовательной деятельности:

Уровень освоения программы определяется активностью участия в: Выполнении практических нормативов по плаванию (дистанции 25 м, 50 м, техника движений); Текущих и итоговых зачётах по освоению плавательных стилей и навыков водной безопасности; Учебно-тренировочных соревнованиях и спартакиадах внутри школы или на муниципальном уровне; Проектной и внеурочной деятельности (например, проведение мастер-классов для младших школьников, участие в акциях «Безопасность на воде»); Ведении индивидуального дневника плавания, где фиксируются достижения, прогресс и самооценка; Активности на занятиях: готовность выполнять упражнения, работать в команде, помогать другим, соблюдать правила безопасности.

Таким образом, уровень освоения программы определяется комплексно — на основе наблюдений педагога, результатов практических испытаний, выполнения учебных нормативов, участия в событийной деятельности и личностного включения обучающегося в образовательный процесс.

Критерием достижения результата на протяжении всего периода обучения является: Формирование у обучающихся устойчивых навыков безопасного плавания, способности выполнять заданные дистанции с правильной техникой, а также демонстрация личностных и социальных компетенций в процессе занятий.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование модуля	Количество часов			
		Всего часов	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Формы промежуточной аттестации
1	Введение в плавание и безопасность на воде	2	2	0	зачет
2	Основы дыхания и простейшие упражнения в воде. Изучение техники плавания	3	0,5	2,5	зачет

	способом кроль				
3	Изучение техники плавания способом кроль на спине	3	0	3	зачет
4	Изучение техники плавания в полной координации способом кроль и кроль на спине	3	0	3	зачет
5	Плавание на выносливость для улучшения физических качеств	3	0	3	зачет
6	Итоговое повторение и закрепление навыков	3	0	3	зачет

7	Итого (часов):	17	2.5	14.5	17
---	-------------------	----	-----	------	----

3.1 РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «Введение в плавание и безопасность на воде»

Реализация данного модуля направлена на:
формирование культуры безопасного поведения в водной среде, адаптацию детей к условиям бассейна и создание эмоционально положительного отношения к занятиям плаванием.

Благодаря модулю обучающиеся понимают:
правила поведения в бассейне, важность соблюдения инструкций инструктора, назначение оборудования и зон в бассейне, а также значение личной и коллективной безопасности у воды.

Кроме того, через освоение модуля обучающиеся развивают в себе:
чувство ответственности, дисциплинированность, умение слушать и выполнять команды, уверенность в незнакомой среде, навыки взаимодействия в группе и способность преодолевать страх и тревожность.

Цель модуля: создать условия для безопасной адаптации детей к водной среде, ознакомить с правилами поведения в бассейне и сформировать положительное отношение к занятиям плаванием.

Задачи модуля:

Ознакомить обучающихся с устройством бассейна:

- Показать зону раздевалок, душевых, входа и выхода из воды, места хранения вещей;
- Объяснить значение глубины, бортов, дорожек, спасательных средств.

Сформировать навыки безопасного поведения:

- Познакомить с правилами поведения в бассейне (не бегать, не толкаться, не нырять без разрешения);

— Обучить действиям при возникновении опасной ситуации (как позвать на помощь, как вести себя при усталости в воде).

Развить первичные навыки адаптации к воде:

— Провести упражнения на привыкание к воде (смачивание лица, выдох в воду, задержка дыхания);

— Включить игровые формы для снятия страха и тревожности («поплавки», «водные капельки», «рыбки в аквариуме»).

Сформировать уважительное отношение к инструктору и товарищам:

— Обучить правилам взаимодействия в группе;

— Развивать навыки слушания инструкций и выполнения команд.

Создать положительную мотивацию к занятиям плаванием:

— Провести знакомство с программой в игровой форме;

— Вовлечь детей в подвижные игры у бортика, способствующие раскрепощению и интересу к воде.

Оценить начальный уровень подготовки и эмоциональное состояние каждого ребёнка:

— Педагог фиксирует степень страха воды, готовность к контактам с водой, уровень двигательной активности для последующей индивидуальной работы.

Модуль разработан с учетом личностно – ориентированного подхода и составлен так, чтобы каждый обучающийся имел возможность свободно выбрать объект работы, наиболее интересный для него

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН МОДУЛЯ «Введение в плавание и безопасность на воде»

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего часов	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	
1.	Значение плавания для здоровья и безопасности	0.5	0.5	0	зачет
2.	Основы безопасного поведения на воде. Правила поведения в бассейне и на открытой воде	1	1	0	зачет
3.	Водные виды спорта. Спортивное плавание. Теоретические основы техник плавания (кроль, кроль на спине,	0.5	0.5	0	зачет

	басс, дельфин)				
6.	Итого:	2	2	0	

3.2 РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «Основы дыхания и простейшие упражнения в воде. Изучение техники плавания способом кроль».

Реализация данного модуля направлена на формирование у обучающихся навыков правильного дыхания в воде, освоение базовых упражнений для передвижения в водной среде и поэтапное обучение технике плавания стилем кролем на груди – одному из самых распространенных и эффективных способов плавания

Благодаря модулю обучающиеся понимают:

- Важность согласованности движений и дыхания при плавании
- Принципы скольжения, гребковых движений и координации рук, ног и дыхания
- Особенности техники плавания кролем и ее преимущества для развития выносливости
- Значение систематической тренировки для освоения сложных двигательных навыков

Кроме того, освоение модуля позволяет обучающимся развивать в себе:

- Чувство воды и координацию движений
- Физические качества – силу, скорость, выносливость, гибкость.
- Способность к самоконтролю и самокоррекции движений
- Настойчивость, целеустремленность и уверенность в своих возможностях

Умение работать по индивидуальному темпу и выбирать оптимальные упражнения для отработки техники

Модуль разработан с учетом личностно – ориентированного подхода и составлен так, чтобы каждый обучающийся имел возможность свободно выбрать объект работы, наиболее интересный для него.

Учащиеся могут сосредоточиться на отработке дыхания, освоении гребка руками, тренировке ног с ластами, плавании на разные дистанции или участвовать в эстафетах и игровых заданиях – в зависимости от уровня подготовки, интересов и индивидуальных целей.

Цель модуля: Сформировать у обучающихся устойчивые навыки правильного дыхания в воде, освоить базовые упражнения для передвижения и обеспечить поэтапное овладение техникой плавания стилем кролем на груди.

Задачи модуля:

Образовательные:

1. Освоить технику вдоха и выдоха в воде
2. Изучить элементы техники плавания кролем: работа рук, ног, координация движений и дыхания
3. Научиться плавать кролем на дистанцию 25 метров

Развивающие:

1. Развивать чувство воды, координацию движений и ритмичность плавания
2. Формировать умение выполнять комплексные двигательные действия в воде
3. Развивать общефизическую и специальную выносливость

Воспитательные:

1. Воспитывать дисциплину, аккуратность и внимание к технике выполнения упражнений
2. Формировать стремление к самосовершенствованию и достижению личных результатов

3. Способствовать развитию взаимопомощи и уважения к сверстникам в процессе обучения

Оздоровительные:

1. Укреплять мышечный корсет, улучшать работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем

2. Способствовать профилактике нарушений осанки и улучшению общего самочувствия

3. Активизировать обмен веществ и повышать устойчивость организма к нагрузкам

Модуль является ключевым этапом в обучении плаванию и рекомендуется для реализации после освоения базовых навыков пребывания в воде. Может включать фронтальную, групповую. И индивидуальную формы работ, а также элементы дифференцированного обучения.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН МОДУЛЯ «Основы дыхания и простейшие упражнения в воде. Изучение техники плавания способом кроль».

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего часов	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	
1.	Правильный вход и выход из воды	1	0	1	зачет

2.	Техника дыхания при плавании. Упражнения на дыхание и освоение погружения под воду	1	0.5	0.5	зачет
3.	Положения тела и баланс в воде	1	0	1	зачет
4.	Итого:	3	0,5	2,5	

3.3 РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «Знакомство с водными видами спорта и способами спортивного плавания. Изучение техники плавания способом кроль».

Освоение данного модуля позволяет узнать:

основные виды водного спорта, историю и значение плавания как одного из ключевых физкультурных и спортивных умений, а также особенности техники плавания стилем кроль, включая координацию движений рук, ног и дыхания.

В процессе реализации модуля обучающиеся приобретают:

практические навыки плавания стилем кроль, умение безопасно вести себя в воде, навыки самоконтроля и оценки собственных физических возможностей, а также развивают выносливость, координацию, силу и гибкость. Кроме того, формируются навыки сотрудничества, взаимопомощи и ответственности за собственное здоровье.

Модуль разработан с учетом личностно-ориентированного подхода и составлен так, чтобы каждый обучающийся имел возможность свободно выбрать объект работы, наиболее интересный для него.

Цель модуля:

Формирование у обучающихся устойчивых навыков плавания стилем кроль и развитие компетентности в области водных видов спорта как средства укрепления здоровья и физического совершенствования.

Задачи модуля:

1. Ознакомить обучающихся с разнообразием водных видов спорта и значением плавания в физическом развитии и оздоровлении.
2. Сформировать у обучающихся правильную технику плавания стилем кроль, включая согласованность движений рук, ног и ритмичное боковое дыхание.
3. Развивать физические качества: выносливость, координацию, силу и гибкость в процессе выполнения плавательных упражнений.
4. Воспитывать дисциплинированность, уверенность в воде, бережное отношение к своему здоровью и уважение к правилам безопасности на воде.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН МОДУЛЯ «Знакомство с водными видами спорта и способами спортивного плавания. Изучение техники плавания способом кроль»

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего часов	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	

1.	Водные виды спорта. Способы плавания (кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй, брасс)	1	1	0	зачет
2.	Изучение техники плавания способом кроль на груди	1	0	1	зачет
3.	Практическая отработка ударов ногами способом кроль. (С ластами, с доской)	1	0	1	зачет
4.	Итого:	3	1	2	

3.4 РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «Овладение движениями рук и ног способом кроль»

Реализация данного модуля формирует у обучающихся знание о:

технике выполнения основных движений рук и ног при плавании способом кроль, особенностях координации движений, дыхательном режиме и гидродинамике тела в воде.

Освоение модуля позволяет обучающимся:

- правильно выполнять гребковые движения руками и работу ногами («лодыжковое биение») при плавании кролем;
- координировать движения рук, ног и дыхание в едином плавательном цикле;
- уверенно передвигаться в воде на заданную дистанцию, используя изученный способ плавания.

Цель модуля:

Формирование у обучающихся умений и навыков плавания способом кроль с правильной техникой движений рук и ног, а также развитие координации, дыхательного контроля и двигательной уверенности в воде.

Задачи модуля:

1. Научить обучающихся технике выполнения движений рук и ног при плавании кролем в соответствии с биомеханическими нормами.
2. Развить у обучающихся способность к синхронизации движений и ритмичному дыханию во время плавания.
3. Способствовать формированию устойчивого навыка плавания способом кроль на дистанции не менее 25 метров.
4. Создать условия для индивидуального темпа освоения материала с учётом уровня физической подготовки и водной адаптации каждого обучающегося.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН МОДУЛЯ «Овладение движениями рук и ног способом кроль»

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего часов	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	
1.	Координация плавания ногами кроль и правильного дыхания в воде.	1	0	1	зачет
2.	Изучение вдоха в сторону. Различные упражнения ногами кроль и вдоха в сторону для подготовки изучения гребков руками способом кроль.	1	0	1	зачет
3.	Изучение гребков	1	0	1	зачет

	руками кроль.				
4.	Итого:	3	0	3	

3.5 РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «Освоение плавания способом кроль в полной координации. Знакомство с положением на спине в воде»

Освоение плавания способом кроль в полной координации. Знакомство с положением на спине в воде

Реализация данного модуля формирует у обучающихся знание о:

принципах полной координации движений при плавании способом кроль (взаимодействие работы рук, ног и дыхания), а также о базовых основах удержания равновесия и положения тела на спине в воде.

Освоение модуля позволяет обучающимся:

— плавать способом кроль с полной координацией движений на дистанцию до 50 метров;

— уверенно принимать и удерживать горизонтальное положение тела на спине в воде;

— выполнять элементарные движения в положении на спине (скольжение, гребок руками, работа ногами).

Цель модуля:

Совершенствование техники плавания способом кроль в полной координации и формирование первичных навыков плавания на спине.

Задачи модуля:

1. Сформировать у обучающихся устойчивый навык плавания кролем с правильной координацией движений рук, ног и бокового дыхания на дистанции до 50 метров.

2. Ознакомить обучающихся с положением тела на спине в воде и научить удерживать его с соблюдением гидродинамической вытянутости.

3. Развивать чувство воды, координацию, ориентировку в водной среде и двигательную уверенность при выполнении новых плавательных действий.

4. Способствовать адаптации обучающихся к различным положениям тела в воде, включая горизонтальное положение на спине, как основу для дальнейшего освоения плавания на спине.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН МОДУЛЯ «Освоение плавания способом кроль в полной координации. Знакомство с положением на спине в воде»

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего часов	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	
1.	Плавание способом кроль в полной координации.	1	0	1	зачет
2.	Освоение положения тела в воде на спине	1	0	1	зачет

3.	Изучение плавания ногами кроль в положении на спине	1	0	1	зачет
4.	Итого:	3	0	3	

3.6 РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «Итоговая подготовка и самостоятельное плавание»

Реализация данного модуля формирует у обучающихся знание о:

важности самостоятельной работы в воде, принципах самоконтроля при плавании, основах техники безопасности в бассейне, а также о значении регулярных занятий плаванием для укрепления здоровья и развития физических качеств.

Освоение модуля позволяет обучающимся:

- уверенно и технично плавать способом кроль на дистанцию не менее 50 метров в самостоятельном режиме;
- выполнять базовые элементы плавания на спине (скольжение, работа ногами, гребок);
- организовывать собственную плавательную деятельность с соблюдением правил безопасности и гигиены.

Цель модуля:

Подготовка обучающихся к самостоятельному и безопасному выполнению плавательных упражнений, закрепление навыков плавания кролем и начальных движений на спине, а также итоговая проверка уровня освоения программы модульного обучения.

Задачи модуля:

1. Закрепить и совершенствовать технику плавания способом кроль в полной координации на дистанции, соответствующей возрастным и физическим возможностям обучающихся.

2. Создать условия для развития навыков самостоятельной работы в воде: подбор дистанции, темпа, контроль за дыханием и техникой.

3. Провести итоговую диагностику уровня владения плавательными навыками (плавание кролем 25–50 м, положение на спине, скольжение, работа ногами).

4. Формировать ответственное отношение к соблюдению правил поведения и безопасности в бассейне во время самостоятельных занятий.

5. Способствовать развитию мотивации к регулярным занятиям плаванием как средству укрепления здоровья и физического самосовершенствования.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН МОДУЛЯ «Итоговая подготовка и самостоятельное плавание»

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего часов	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	
1.	Повторение техники плавания способом кроль на груди	1	0	1	зачет
2.	Изучение гребков руками	1	0	1	зачет

	способом кроль на спине				
3.	Итоговая аттестация – Проплавание 1 бассейна (25 метров) способом кроль.	1	0	1	зачет
4.	Итого:	3	0	1	

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы. При обучении используются словесные, наглядные и практические методы. Формы обучения разнообразные, интегрированные:

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Вид оценочного материала (презентация, деловая игра, опрос, мастер-класс и тд)	Примерный перечень оценочных материалов данного вида	В каких случаях применяется на учебных занятиях
Карты наблюдения с критериями		текущий контроль

Устный опрос		текущий контроль
Практическое задание		текущий контроль
Сдача норматива		Текущий контроль

6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1) Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО)

— Приказ Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 № 287 (с изменениями).

— Раздел: «Физическая культура» — включает требования к результатам освоения, содержанию и условиям реализации.

2) Примерная основная образовательная программа начального общего образования (ООП НОО)

— Рекомендована для использования в общеобразовательных организациях.

— Включает раздел по физической культуре и двигательной активности, в том числе плавание как часть оздоровительной работы.

3) Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях (СанПиН 2.4.2.2821-10, с изменениями)

— Требования к организации занятий в бассейне, гигиене, медицинскому контролю, допуску детей.

4) Методические рекомендации Министерства просвещения РФ

— «Организация физического воспитания обучающихся в образовательных организациях» (2021 и позднее).

— Включают рекомендации по плаванию как виду физической активности, особенно для младших школьников.