

Государственное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №464
Пушкинского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА

На Педагогическом совете
ГБОУ школы №464 Пушкинского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 31 августа 2022 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 30-А от 31 августа 2022
и.о. директора ГБОУ школы №464
Пушкинского района Санкт-Петербурга
/А.С. Теплякова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ ПЛАВАНИЯ»

Срок освоения: 1 год
Возраст учащихся: 9-10 лет

Разработчики программы:

Агафонова Нина Леонидовна,
педагог дополнительного образования

Русина Екатерина Юрьевна,
методист ОДОД

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы. физкультурно-спортивная, основной деятельностью учащихся является выполнение физических упражнений.

Адресат программы

Программа «ОФП с элементами плавания» предназначена для учащихся 8-10 лет начальной школы, имеющих стойкий интерес к ОФП и предполагает мотивацию к обучению плаванию и входящих в основную и подготовительную группу здоровья.

Актуальность обусловлена интересом учащихся к игровой деятельности, в том числе при обучении плаванию. Плавание – один из тех видов спорта, который разносторонне влияет на гармоническое развитие организма человека. Навыки плавания жизненно необходимы и детям, и взрослым в их повседневной учебной деятельности. Не менее важно и оздоровительное значение плавания. Правильно организованные занятия плаванием разносторонне и гармонично развивают человека, способствуют формированию силы, выносливости, ловкости, быстроты и других качеств, что является востребованным и самими детьми и их родителями.

Отличительной особенностью программы является доступность, независимость от физической подготовленности и места проживания обучающихся.

Объем и срок реализации программы - Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения 144 часа. (4 часа в неделю). Срок освоения образовательной программы – 1 год.

Уровень освоения программы - общекультурный

Цель и задачи

Цель программы «ОФП с элементами плавания» - содействие физическому развитию детей и подростков посредством обучения навыкам плавания.

Задачи программы:

Обучающие:

- формировать теоретические знания по физической культуре, гигиене, основам здорового образа жизни, технике безопасности при выполнении физических упражнений;
- овладеть основным умениям и навыкам плавания.

Развивающие:

- развивать физические качества учащихся: силу, гибкость, выносливость;
- развивать умение координировать движения через умения и навыки плавания.

Воспитательные:

- формировать гигиенические навыки, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать целеустремленность и стремление к самоутверждению посредством соревновательной деятельности;
- воспитывать взаимоуважение и коллективизм.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение навыками основных способов плавания;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовки учащихся;
- понимание роли плавания в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- знание правил соревнований по плаванию.

Метапредметные результаты:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- формирование умения управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Личностные результаты

- развитие культуры общения, доброжелательности и отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к физическому труду, работе на результат.

Организационно-педагогические условия реализации

Условия набора и формирования групп: в группы принимаются дети в возрасте 9-10 лет на основании заявления родителей и при наличии медицинского допуска к занятиям.

Группы могут быть разновозрастными.

Количество детей в группе:

1-й год обучения – 15 чел.

Формы проведения занятий предусматривают проведение теоретических и практических занятий: лекция, тренинг, соревнования.

Формы организации деятельности:

- фронтальная - работа со всей группой во время объяснения или показа;
- групповая – организация работы в малых группах;
- индивидуальная – работа при подготовке с учащимся, готовящимся к соревнованиям, для коррекции пробелов у отстающих.

Кадровое обеспечение образовательной программы:

- педагог дополнительного образования
- инструктор физической культуры по плаванию
- дополнительный ресурс: классный руководитель, воспитатель гпд, педагоги дополнительного образования, работники бассейна, родители

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- бассейн;
- гимнастические скамейки;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические маты;
- турники;
- мячи;
- фото- и видеоаппаратура
- необходимые инструменты и материалы: ласты, доски для плавания, резиновые мячи, кольца и т.д;
- дидактический материал.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Раздел, тема	Всего часов	Количество часов		Форма контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие. История и пути развития плавания. Техника безопасности	1	1	0	Беседа
2	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы знаний.	2	2	0	Опрос
3	Правила поведения на воде, упражнения для ознакомления с водой.	2	1	1	Наблюдение Самооценка учащихся
4	Общая физическая подготовка.	50	12	38	Диагностика
5	Кроль на груди. Старты, повороты.	42	10	32	Наблюдение Соревнования
6	Кроль на спине. Прыжки в воду.	30	4	26	Наблюдение
7	Брасс.	16	4	12	Самооценка учащихся
8	Заключительное занятие	1	0	1	Состязания
	Всего часов:	144	34	110	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Содержание программы:

Тема 1

Теория Вводное занятие. История и пути развития плавания. Техника безопасности.

Практика Оценка физической подготовки учащихся для последующей реализации программы.

Тема 2

Теория Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности. Рациональный суточный режим.

Практика Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты. Строевые упражнения. Упражнения с предметами. Имитация плавательных движений.

Тема 3

Теория Правила поведения учащихся на занятиях по плаванию. Гигиена плавания и купания. Значение плавания, как средства укрепления здоровья. Поведение в экстремальных ситуациях на водоемах.

Практика Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Имитация «поплавка», скольжение стоя на полу. Движения рук («мельница») и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди (стоя на месте и в сочетании с ходьбой), стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой («поплавок», «звездочка», «торпеда» и т.д.).

Тема 4

Теория Знакомство с планом работы группы. Оснащение спортсмена. Общая физическая подготовка.

Практика

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Тема 5

Теория Специальная физическая подготовка. Поведение в экстремальных ситуациях на водоемах.

Практика Плавание кролем на груди. Движения ног (сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна); то же с выполнением выхода в воду. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох. Плавание с доской. Стартовый прыжок в воду.

Тема 6

Теория Основы техники плавания кролем на спине

Практика Специальная физическая подготовка. Плавание кролем на спине. Движение ногами (с опорой о бортик бассейна). Скольжение с последующим движением ног; то же с движением рук. плавание с помощью только ног, то же с помощью только рук. Проплыwanie отрезков в полной координации. Старт из воды.

Тема 7

Теория

Основы знаний. Техническая подготовка.

Практика Плавание брассом. Работа рук, ног. Поочередное проплывание длинных и коротких отрезков, изученным видом плавания.

Контрольные игры с заданиями.

Тема 8

Теория Выполнение контрольных нормативов по ОФП.

Практика Сдача контрольных нормативов по ОФП.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема занятий	Кол-во часов		Дата проведения	
		теор	практ	очно	дистанционно
1.	Инструктаж по технике безопасности. Вводное занятие. Краткий экскурс истории развития игр. Личная гигиена.	1	1		
2.	Значение физического развития для укрепления здоровья. Освоение с водой.	1	1		
3.	Профилактика заболеваемости в спорте. Упражнения для развития плечевого пояса и рук. Игра «вышибалы».	1	1		
4.	Освоение с водой. Погружения под воду. Лежания на воде с опорой о бортик бассейна. Выдохи в воду. Открывания глаз под водой.	1	1		
5.	Проведение первичного мониторинга. Контрольные нормативы ОФП и СФП.	1	1		
6.	Освоение с водой. Выдохи в воду. Лежания и всплывания: "поплавок" и "звезда".		2		
7.	Упражнения для туловища и ног. Эстафеты.		2		
8.	Плавательные упражнения. Выдохи в воду. Доставка предметов со дна бассейна. Спады и прыжки с бортика ногами вниз.	1	1		
9.	Развитие ловкости. Игра «краски», «иголка, нитка, узелок», «вышибалы».		2		
10.	Непрерывные вдохи-выдохи в воду с открытыми глазами. Прыжки в воду.		2		
11.	Профилактика заболеваемости на занятиях. «Веселые старты».	1	1		
12.	Техника плавания кроль на груди и кроль на спине. Прыжки в воду.	1	1		
13.	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Броски мяча двумя руками снизу над собой. Игра «имена».		2		
14.	Скольжения. Упражнение «звезда», "медуза". Выдохи в воду.		2		
15.	Упражнения для развития ловкости. Подвижные игры «переправа», «рыбаки и рыбки».		2		
16.	Выдохи, всплывания. Игра «кто дольше продержится под водой».		2		
17.	Упражнения для развития координации. Прыжки на скакалке, бег со сменой направления. Игры «день и ночь», «перейди брод».		2		
18.	Лежания. Работа ног. Выдохи под воду. Скольжение на груди.		2		
19.	Развитие глазомера и точности движений. Строевые упражнения с перестроениями. Игра «охотники и утки».	1	1		
20.	Скольжение «стрелочкой» на спине с дальнейшей работой ног кролем, «дельфином».		2		

21.	Развитие силовых качеств. Висы, упоры, отжимания. Броски теннисного мяча в цель. Игра «хвост дракона».		2		
22.	" Стрелочка" на груди. Скольжение на груди с дальнейшей работой ног кролем, «дельфином».		2		
23.	Упражнения для мышц ног и таза. Прыжки на скакалке. Игра «коршун и наседка», «бой петухов».		2		
24.	Скольжение на груди. Скольжение на спине.		2		
25.	Гигиенические требования к одежде, питанию, обуви. Развитие координации. Игра «вышибалы», «заяц без логова».	1	1		
26.	Нырания за предметами. Скольжение на дальность. Спады и прыжки в воду.		2		
27.	Развитие воображения. Игра «море волнуется», «запрещенное движение», «зеркало», «перейди брод».		2		
28.	Плавание ногами кролем на груди в согласовании с дыханием.		2		
29.	Упражнения для мышц ног и таза. Подскоки из различных исходных положений ног. «Веселые старты».		2		
30.	Кроль на груди. Задержка дыхания. Выдохи под воду в движении.		2		
31.	Освоение основ техники игры в пионербол. Обучение броску мяча двумя руками снизу через сетку.	1	1		
32.	Кроль на груди. Дыхание. Выдохи под воду в движении.		2		
33.	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нижняя боковая подача через сетку. Игра «день и ночь», «попади в цель».	1	1		
34.	Игры на воде. Работа рук, работа ног кролем на груди.. Согласование с дыханием.		2		
35.	Инструктаж по ТБ. Сдача нормативов СФП. Сдача нормативов ОФП.	1	1		
36.	Плавание кролем на груди по элементам.		2		
37.	Упражнения для развития гибкости. Броски волейбольного мяча двумя руками из-за головы в парах. Игра «собачка».		2		
38.	Контрольное плавание изученным способом: - кроль на спине; -кроль на груди.		2		
39.	Упражнения со скакалкой. Передачи мяча в треугольнике, по кругу. Игра «вышибалы».		2		
40.	Плавание кролем на груди и кролем на спине. Прыжки с тумбочки.	1	1		
41.	Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра «разорви цепь».		2		
42.	Эстафетное плавание. Прыжки в воду.	1	1		
43.	Упражнения для развития быстроты. Бег с препятствиями. Передачи мяча двумя руками		2		
44.	Работа ног, работа рук в кроле на груди.		2		

45.	Упражнения для развития мышц ног и таза. Броски мяча одной рукой через сетку. Игра «волки во рву».	1	1		
46.	Работа ног, работа рук в кроле на спине.		2		
47.	Упражнения с баскетбольными мячами. Прием мяча снизу двумя руками после подачи соперника. Игра «третий лишний».	1	1		
48.	Кроль на спине. Скольжение на спине.		2		
49.	Легкоатлетические упражнения. Прыжок в длину с места, с разбега. Игра «не давай мяч водящему».	1	1		
50.	Повороты на спине. Старты на спине.	1	1		
51.	Развитие глазомера и точности. Броски теннисного мяча по цели. Игра «разорви цепь», «угадай кто».		2		
52.	Старты, повороты, прыжки с бортика.	1	1		
53.	Упражнения со скакалкой. Эстафеты с предметами. Нижняя боковая и нижняя прямая подача.	1	1		
54.	Доставание предметов. Плавание коротких отрезков на время.		2		
55.	Строевые упражнения. Команды при построении. Игра «краски», «имена», «перейди брод».	1	1		
56.	Упражнения для мышц брюшного пресса. Верхняя подача через сетку на точность. Игра «заяц без логова».	1	1		
57.	Кроль на груди. Работа ног. Работа рук. Дыхание.		2		
58.	Упражнения для мышц спины и таза. Игра с заданиями. Веселые минутки.	1	1		
59.	Кроль на груди. Согласование дыхания.		2		
60.	Развитие выносливости. Игра через сетку двумя мячами.		2		
61.	Дыхание в кроле на груди. Плавание кролем в полной координации.	1	1		
62.	Упражнения для развития гибкости. Перемещения и стойки. Ведение баскетбольного мяча одной рукой, со сменой рук. Игра «путаница».		2		
63.	Брасс. Работа ног. Толчок от бортика на дальность.	1	1		
64.	Развитие силовых качеств. Броски мяча двумя руками из-за головы в баскетбольную корзину. Прыжки в длину с места. Игра «пятнашки».	1	1		
65.	Брасс с выдохом в воду. Скольжение с доской, работа ног брассом.	1	1		
66.	Развитие прыгучести. Прямой нападающий удар с одного, двух шагов. Командные действия в игре с мячом.	1	1		
67.	Брасс, работа рук, ног. Стартовый прыжок.	1	1		
68.	Контрольные нормативы ОФ и СФП. Игра «перестрелка».	1	1		
69.	Плавание брассом в полной координации. Эстафеты и игры на воде.		2		
70.	Развитие глазомера и точности движений. Игра «двенадцать палочек», «разорви цепь».	1	1		

71.	Плавание кролем на груди и кролем на спине. Прыжки с тумбочки.	1	1		
72.	Игры на выбор. Заключительное занятие.	1	1		
	Итого	144			

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические материалы

Используемые технологии.

Здоровьесберегающая технология. Вся программа построена на данной технологии, т.к. общие физические упражнения и, особенно плавание, оказывают непосредственное влияние на физическое и психическое здоровье обучающегося

Игровая технология. Данная технология является необходимой для обучения детей данного возраста. Именно через игру они постепенно приучаются к физическому труду, сохраняя высокую мотивацию к занятиям.

Технология личностно-ориентированного обучения. При использовании данной технологии выбор и использование в организации учебного процесса способов, приемов, темпов обучения, обусловлены индивидуальными особенностями учащихся.

Дидактический материал:

- тематические плакаты;
- наглядные пособия;
- раздаточный материал (схемы, задачи ...);
- фотоматериалы, открытки, иллюстрации;
- разработки игр, бесед, конкурсов и т.д.;
- учебные видеофильмы;
- компьютер, подключенный к сети интернет;
- учебные стенды, таблицы;
- мфу с запасным картриджем;
- магнитофон;
- мультимедийный проектор;
- интернет-поддержка.

Формы аттестации и контроля.

Входной контроль (сентябрь-начало октября) проводится при наборе или на начальном этапе формирования коллектива в форме входного тестирования (*Приложение 2*). На его основании составляется таблица *первичного мониторинга* по предметным результатам. (*Приложение 1*)

Текущий контроль (октябрь-май) проводится в течение года, возможен на каждом занятии по нормативам уровня физической подготовки учащихся. (*Приложение 2*)

Промежуточная аттестация (ноябрь-декабрь и май) Проводится по окончании изучения темы или в конце полугодия, года в виде сдачи нормативов (*Приложение 2*). Результаты заносятся в таблицу *промежуточной аттестации* по предметным, метапредметным и личностным результатам (*Приложение 1*).

Итоговый контроль (после усвоения курса программы) Проводится в конце обучения по программе как проверка освоения программы. (Приложение 2). Его результаты заносятся в таблицу *итога мониторинга* по предметным, метапредметным и личностным результатам (Приложение 1).

В течение года проводятся внутришкольные соревнования между группами учащихся, по итогам которых участники получают поощрительные, утешительные призы, грамоты, дипломы.

Информационные источники

Литература для педагога

1. Беспалько, В.П. Слагаемые педагогической технологии / В.П. Беспалько. – М.: Просвещение, 1989. – 190 с.
2. Иванова, Н. Изучение проблем школьника: основные методы психолого-педагогической диагностики / Н. Иванова // Директор МОУДОД ДЮСШ № 3 школы. – 2000. - №7. – С.97-126
3. Куколевский, Г. Гигиена физкультурника / Г. Куколевский. – М.: «Медицина», 1971. – 80 с., ил.
4. Черданцева Т.Р. Использование подвижных игр в соревновательно-игровой деятельности [Текст] : методическое пособие / авт.-сост. : Т.Р. Черданцева, Л.Е. Афонина, А.В. Соколова, Е.С. Беланова. – Новокузнецк : МОУ ДПО ИПК, 2008. – 100 с.
5. Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
- Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2003.
6. Конструирование технологической карты урока в соответствии с требованиями ФГОС. Логинова И.М., Копотева Г.Л./ Управление начальной школой №12, 2011 г
7. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2010. – 64с.
8. Федеральные государственные стандарты общего образования второго поколения. Пояснительная записка. – М.: Просвещение, 2008 –14с.
9. Физическая культура. 1 класс: система уроков по учебнику А.П. Матвеева/ авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. - Волгоград: Учитель, 2012 г.
- Конструирование технологической карты урока в соответствии с требованиями ФГОС. Логинова И.М., Копотева Г.Л./ Управление начальной школой №12, 2011 г
10. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2010. – 64с.
13. Федеральные государственные стандарты общего образования второго поколения. Пояснительная записка. – М.: Просвещение, 2008 –14с.
14. Физическая культура. 1 класс: система уроков по учебнику А.П. Матвеева/ авт.-сост. А.Ю. Патрикеев.- Волгоград: Учитель, 2012 г.

Литература для детей

1. Игнатъева, В. Юный пловец / В.Игнатъева. М.: 1997. – 218 с.
 2. Куколевский, Г. Гигиена физкультурника / Г. Куколевский. – М.: «Медицина», 1971. – 80с., ил.
 3. Левченко, А. Игры, которых не было. Сборник спортивно-подвижных игр / А.Левченко, В.Матысон. – М.: Педагогическое общество России, 2007. – 128 с.
 4. Логинов, М. Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее / М.Логинов. – СПб.: Дельта, 1998. – 208 с., ил.
 5. Талага, Е. Энциклопедия физических упражнений / Е.Талага, пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412 с., ил.
- <http://klyazmogorodetsckaja-sosh.narod.ru>uud.doc>
<http://rae.ru/forum2011/137/1070>

УТВЕРЖДЕН
Приказом директора ГБОУ СОШ №464
Пушкинского района Санкт-Петербурга
от «__» _____ 20__ г. №_____
_____/ А.С. Теплякова

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«ОФП с элементами плавания»
на _____ учебный год

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	10.09	31.05	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

Таблица мониторинга результатов

Фамилия Имя	Предметные						Метапредметные						Личностные						
	А	Б	В	Г	Д	сумма	А	Б	В	Г	Д	сумма	А	Б	В	Г	Д	Сумма	
	Среднее значение						Среднее значение						Среднее значение						

Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты
Количество учащихся		Оценка общая
		Низкий уровень
		Средний
		Высокий

Контрольные нормативы по уровню физической подготовки учащихся.

Возраст, тест	9 лет	10лет	11лет
Мальчики			
Отжимания в упоре лежа (раз)	21	23	25
Прыжки в длину с места (см)	163	174	185
Поднимание туловища (раз)	17	18	19
Задержка дыхания под водой (сек)	23	28	35
Плавание 50 метров с доской (мин,с)	53,30	52,50	50,17
Девочки			
Отжимания в упоре лежа (раз)	12	13	14
Прыжки в длину с места (см)	152	160	167
Поднимание туловища (раз)	16	17	18
Задержка дыхания под водой (сек)	17	20	23
Плавание 50 метров с доской (мин,с)	1,05	59,25	57,16