

Утверждено  
приказ от 21.10.2024 №581-о

Программа платной услуги  
«Свободное плавание (взрослые)»

Составитель:  
Клещёва Олеся Александровна,  
руководитель платной услуги

2024-2025 учебный год

Рабочая программа «Проведение занятий по плаванию (свободное плавание)» разработана на основе ФГОС начального общего образования, Федеральному базисному учебному плану, учебному плану школы, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, Программы Министерства образования и науки РФ: Начальное общее образование, элементами авторской программы. Лях В.И., Зданевич А.А., «Комплексная программа по физической культуре», утвержденной Министерством образования РФ в соответствии с требованиями ФГОС.

Количество занятий в год, отведённых на функционирование услуги «Свободное плавание (взрослые)» - 30 (из расчёта 1 занятие в неделю /с.22.10.2024 по 31.05.2025).

Занятия физической культурой в условиях плавательного бассейна имеют большое воспитательное, оздоровительное, лечебное и психоэмоциональное значение.

Воспитательное значение во многом зависит от организации процесса. Систематические занятия содействуют воспитанию у женщин чувства коллективизма, сознательной дисциплины, настойчивости и уверенности в своих силах. Разнообразные упражнения на занятиях способствуют совершенствованию двигательных и функциональных способностей взрослых.

Эмоциональное значение заключается в снятии психологической напряженности у детей, создании оптимистического настроения.

Оздоровительно-гигиеническое значение состоит не только в воздействии физических упражнений на организм человека, но и в благоприятном воздействии на него воды. Вода очищает и укрепляет кожу, оказывает положительное влияние на нервную систему, активизирует обмен веществ, улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Давление воды на грудную клетку вызывает усиленную деятельность мускулатуры. Ритмичное и глубокое дыхание при плавании способствует повышению подвижности грудной клетки и увеличению жизненной емкости легких.

Лечебное значение плавания особенно наглядно прослеживается в комплексном лечении сколиоза у населения. При плавании происходит естественная разгрузка позвоночника, исчезает асимметричная работа межпозвоночных мышц, восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков. Само вытяжение позвоночника во время скольжения дополняет разгрузку зон роста. Одновременно укрепляются мышцы позвоночника и всего скелета, совершенствуется координация движений, воспитывается чувство правильной осанки. Наряду с обучением двигательным навыкам учитель должен сообщать женщинам необходимые сведения о закаливании, оздоровлении, безопасном пребывании на воде, прививать и закреплять гигиенические навыки.

**Цель:**

формирование навыков умения плавать.

**Задачи:**

1. Укрепление здоровья, закалывание, привитие стойких гигиенических навыков;
2. Изучение техники плавания и овладение жизненно необходимым навыком плавания;
3. Обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков.
4. Всестороннее физическое развитие, укрепление опорно-двигательного аппарата и совершенствование таких физических качеств, как координация движений, сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость;
5. Ознакомление с правилами безопасности на воде и овладение навыками прикладного плавания;
6. Формированию интереса, мотивации к занятиям плаванием и здоровому образу жизни;
7. Воспитание морально-этических и волевых качеств.

В программу входят специальные комплексы упражнений по плаванию, и специальный инвентарь (плавательные доски, нарукавники, круги, игрушки), подвижные игры. Упражнения выполняются с применением различных исходных положений: стоя, лежа, с неподвижной и подвижной опорой, в безопорном положении, с предметами и без

них; упражнения на растяжение и расслабление, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Программа построена на основополагающих принципах физической культуры:

- осуществление индивидуального подхода в групповом занятии с учетом функциональной подготовленности занимающихся;
- оздоровительная направленность занятий в бассейне;
- при обучении физическим упражнениям соблюдение принципа от простого к сложному;
- простота и Доступность физических упражнений каждому занимающемуся;
- соответствие упражнений в подготовительной части занятия решению задач основной части;
- принцип постепенного увеличения нагрузки в основной части занятия и снижение до исходной или близкой к ней величины в заключительной части;
- систематическое проведение занятий.

Ожидаемый результат:

1. Овладение навыками основных способов плавания, привлечение к систематическим занятиям плавания.
2. Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности.
3. Овладения навыками здорового образа жизни, активное участие в общественной жизни.

### **Содержание программы**

Занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

#### **Вводная часть**

Проводится на суше и включает в себя объяснение задач, выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление на берегу с теми элементами техники движений, которые дети будут затем делать в воде.

Всё это создает благоприятные условия для функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает учеников к выполнению задач основной части урока.

#### **Основная часть**

В основной части дети привыкают к воде, овладевают элементами техники новых двигательных действий, изучают технику плавания спортивными способами, выполняют специальные упражнения для профилактики сколиоза.

#### **Заключительная часть**

В заключительной части необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце занятия спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения.

Содержание программного материала предполагает теоретическую часть занятия, на которых рассматриваются следующие вопросы:

- Правила поведения на занятиях по плаванию.
- Предупреждение травматизма, обеспечение жизни и здоровья.
- Гигиена плавания и купания.
- Значение плавания, как средства укрепления здоровья.
- Виды водного спорта.

На занятиях используются вспомогательные средства для занятий плаванием (плавательные доски). Поведение в экстремальной ситуации на водоемах.

#### **Практический раздел**

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Имитация «поплавка»; скольжение, стоя на полу. Движения рук 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 в сочетании с ходьбой), стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой.

Плавание кролем на груди (движения ног сидя на край бортика бассейна, то же с выполнением выхода в воду; плавание с доской; скольжение с движением ног; гребковые движения рук; согласовании движения рук с дыханием; проплывание отрезков с задержкой дыхания; плавание с дыханием в каждом цикле; плавание в полной координации).

Плавание кролем на спине (движения ногами с опорой на дно или бортик бассейна, скольжение с последующими движениями ног и рук, плавание только с помощью рук и ног).

**Календарно-тематическое планирование  
платной услуги  
«Свободное плавание (взрослые)»**

№ п/п	Содержание	Форма проведения	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Свободное плавание	Тренировочное занятие	1	22.10	
2	Свободное плавание	Тренировочное занятие	1	29.10	
3	Свободное плавание	Тренировочное занятие	1	05.11	
4	Свободное плавание	Тренировочное занятие	1	12.11	
5	Свободное плавание	Тренировочное занятие	1	19.11	
6	Свободное плавание	Тренировочное занятие	1	26.11	
7	Свободное плавание	Тренировочное занятие	1	03.12	
8	Свободное плавание	Тренировочное занятие	1	10.12	
9	Свободное плавание	Тренировочное занятие	1	17.12	
10	Свободное плавание	Тренировочное занятие	1	24.12	
11	Свободное плавание	Тренировочное занятие	1	14.01	
12	Свободное плавание	Тренировочное занятие	1	21.01	
13	Свободное плавание	Тренировочное занятие	1	28.01	
14	Свободное плавание	Тренировочное занятие	1	04.02	
15	Свободное плавание	Тренировочное занятие	1	11.02	
16	Свободное плавание	Тренировочное занятие	1	18.02	
17	Свободное плавание	Тренировочное занятие	1	25.02	
18	Свободное плавание	Тренировочное занятие	1	04.03	
19	Свободное плавание	Тренировочное занятие	1	11.03	
20	Свободное плавание	Тренировочное занятие	1	18.03	
21	Свободное плавание	Тренировочное занятие	1	25.03	
22	Свободное плавание	Тренировочное занятие	1	01.04	
23	Свободное плавание	Тренировочное занятие	1	08.04	

24	Свободное плавание	Тренировочное занятие	1	15.04	
25	Свободное плавание	Тренировочное занятие	1	22.04	
26	Свободное плавание	Тренировочное занятие	1	29.04	
27	Свободное плавание	Тренировочное занятие	1	06.05	
28	Свободное плавание	Тренировочное занятие	1	13.05	
29	Свободное плавание	Тренировочное занятие	1	20.05	
30	Свободное плавание	Тренировочное занятие	1	27.05	

### **Список литературы**

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры). – М.: Физическая культура и спорт, 2009. – 21 с.
2. Матвеев Л.П. Спортивная ориентация и постановка долгосрочных целей в подготовке спортсмена: Учебное пособие. – М., 2015. – 39 с.
3. Петров Э., Абсалямов Т. Плавание: шанс для стайеров // Тренер. – 2014. –№4.
4. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Обучение детей плаванию в раннем возрасте [Текст]: учебно-методическое пособие. – М.: «Советский спорт», 2016. – 96 с.: ил.
5. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]/ А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов.– М.: Советский спорт, 2008. – 216с.
6. Плавание: Учебник/Под редакцией В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2010.
7. Спортивная тренировка квалифицированных пловцов// Спортивное плавание: учеб. для вузов физической культуры / под. ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. – М.: ФОН, 2015
8. Фомиченко Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп. – М.: СпортАкадемПресс, 2017. – 104 с.

### **Электронные ресурсы**

1. Сайт о плавании «Плаваем. инфо» <http://www.plavaem.info/>
2. Царегородцев В. И. Здоровье — общественное богатство.
3. Сухарев А. Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения. 2015г.
4. Сайт Всероссийской федерации плавания <http://www.russwimming.ru/>