

Комитет по образованию Правительства Санкт-Петербурга
Государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение школа №320
Приморского района Санкт-Петербурга

«Принято»
Педагогическим советом
ГБОУ школа №320
Протокол № 1
от 30 августа 2023 г.

«Утверждаю»
Директор ГБОУ школа № 320
_____ И. Б. Черноус
Приказ № 204
от 30 августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
спортивной направленности
«Спортивное плавание»

Возраст обучающихся: 8-14 лет
Срок реализации программы: – 3 года

Зарубин Артем Александрович -
педагог дополнительного образования

Содержание:

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- 1.1 Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (ДООП)
- 1.2 Актуальность, отличительная особенность ДООП
- 1.3 Адресат дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
- 1.4 Цель и задачи
- 1.5. Условия реализации ДООП
- 1.6. Планируемые результаты и способы их определения

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

- 2.1 Учебный план 1-го года обучения
- 2.2 Учебный план 2-го года обучения
- 2.3 Учебный план 3-го года обучения

III. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Приложение 1

Приложение 2

Приложение 3

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощным фактором, повышающим адаптационные возможности организма, расширяющие функциональные резервы.

Являясь одним из естественных видов двигательной деятельности, плавание в то же время представляет собой уникальное средство физического воспитания. Возможность погружаться на разную глубину, задерживая дыхание, оказывает тренирующее воздействие на дыхательную и сердечно-сосудистую систему, центральный нервный аппарат. Пребывание под водой при задержке дыхания развивает анаэробную производительность организма, тренирует устойчивость к экстремальным ситуациям. У регулярно занимающихся плаванием жизненная активность лёгких значительно выше. В связи с укреплением и развитием дыхательных мышц усиливается лёгочная вентиляция. Передвижения в воде создают хорошие возможности для развития и совершенствования всех типов дыхания.

Велико гигиеническое значение воды. Интенсивная мышечная нагрузка во время быстрого передвижения в водной среде очищает тело человека, не сопровождая обильным потоотделением. Прохладная вода повышает тонус мышц, что благотворно сказывается на состоянии мышечной системы.

Занятия плаванием существенно снижает массу тела. Благодаря высокой плотности, вода оказывает заметное давление на кожный покров, массируя внутренние органы и способствуя расслаблению мышц. В воде растворено определённое количество кислорода и организм получает возможность его дополнительного использования. Упругие потоки воды, оказывая сопротивление плывущему человеку, массируют тело, что благотворно сказывается на физическом и психическом состоянии.

Нормативно-правовые документы: программа написана на основе нормативно правовых документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N273. ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 31.07.2020N9304-ФЗ«О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», ст.2п.9; с изменениями, вст. в силу 25.07 2022);
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 N467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 N 678-р);
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 N196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Постановление главного санитарного врача Российской федерации от 28.09.2020928«Обутверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
6. Постановление главного санитарного врача Российской федерации от 28.01.2021 N2 «Обутверждении санитарных правил и норм Сан-пин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и(или) безвредности для человека факторов среды обитания содержанию (рзд. и режиму Гигиенические работы организаций нормативы по воспитания, обучения, устройству, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
7. Паспорт федерального проекта «успех каждого ребенка» (утв. на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол N3);
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации От 23.08.2017 N816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 N298«Обутверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 N652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 N 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

12. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 N 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

13. СП 2.1.3678-20 "санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности. Хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг" от 24.12.2021

1.1 Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (ДООП).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное плавание» носит физкультурно-спортивную направленность. По уровню освоения программа является общекультурной.

Адресат дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивное плавание» рассчитана на 3 года обучения и предназначена для обучающихся 8-14 лет, умеющих держаться на воде и не имеющих медицинских противопоказаний.

Условия реализации ДООП

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивное плавание» рассчитана на 3 года обучения и предназначена для обучающихся 8-14 лет, умеющих держаться на воде и не имеющих медицинских противопоказаний.

Формирование групп 2-го и 3 года обучения происходит по итогам отбора предыдущего года. Возможно зачисление обучающихся сразу на второй год обучения при наличии свободных мест в группе, и при условии сдачи необходимых нормативов.

Режим занятий:

1-ый год обучения: 3 раза в неделю по 1 часу – 108 часа в год

2-ой год обучения: 2 раза в неделю по 2 часа – 108 часов в год

3-ой год обучения: 2 раза в неделю по 2 часа – 144 часа в год

Количество детей в группе:

1-ый год обучения – 15 человек

2-ой год обучения – 12 человек

3-ой год обучения – 10 человек

Язык проведения занятий:

Государственный язык РФ-русский

1.2. Актуальность и отличительная особенность.

Актуальность данной программы заключается в необходимости привлечения занимающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом, с целью укрепления здоровья детей и пропагандой здорового образа жизни. Плавание также решает задачи закаливания организма, укрепления общего физического состояния. Занятия плаванием способствуют утверждению себя как личности. Ранее боявшийся воды ребёнок, преодолевая подсознательное стремление к самосохранению, приобщается к активным действиям в воде и приобретает уверенность в своих силах.

Педагогическая целесообразность данной программы сделана на использование таких методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребёнком индивидуально. Развивать личностные качества, способствующие формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности.

Освоив базовый курс, ребёнок может и в дальнейшем посещать тренировочные занятия, повышая свой уровень квалификации и улучшая свои спортивные результаты.

Отличительная особенность данной программы состоит в том, что в ней наглядно прослеживается комплексный подход: осознать - понять - подготовиться - действовать в направлении укрепления здоровья.

Также в программе используется спиралеобразное изложение материала. Удаётся сочетать последовательность и цикличность его изучения.

Новизна программы заключается в том, что она направлена на решение ни одной задачи обучения, а комплексного подхода обучения и оздоровления учащихся. В этой программе рассматривается начальное обучение детей 8-14 лет. Благодаря систематическим упражнениям в воде, устраняется чрезмерная возбудимость и раздражительность, укрепляется нервная система.

1.4. Цель и задачи ДООП

Формирование здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом через обучение плаванию.

Задачи образовательной программы:

Обучающие:

1. Обучение основам техники плавания способом кроль на груди.
2. Обучение основам техники плавания кроль на спине.
3. Обучение основам техники плавания способом брасс.
4. Обучение основам техники плавания способом баттерфляй.
5. Обучение техники выполнения стартов и поворотов.

Развивающие:

1. Способствовать постановке анаэробного дыхания.
2. Способствовать развитию аэробной выносливости.
3. Способствовать развитию скорости реакции и скоростных качеств.
4. Способствовать развитию силовых и координационных возможностей.

Воспитательные:

1. Воспитание волевых и морально-этических качеств.
2. Воспитание самостоятельности, навыков самообслуживания и гигиены.
3. Воспитание чувства коллективизма и становление спортивного характера.

Форма организации деятельности: групповая, индивидуально-групповая

Формы проведения занятий:

Подгрупповая работа, индивидуальная работа, рассказ, подвижные игры, мастер-классы, соревновательно-игровая деятельность.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами.

- а) расчлененно-конструктивного упражнения
- б) целостно-конструктивного упражнения

Методы организации учебно-воспитательного процесса.

Необходимо искать и внедрять в практику наиболее эффективные методы обучения. Программа строится по принципу от «простого к сложному». Педагогу необходимо применять всевозможные методы, помогающие наглядно и доступно объяснить изучаемый материал.

1. Словесный метод. Методу словесного изложения принадлежит ведущая роль в педагогическом процессе. Метод словесного изложения применяется в следующих формах: объяснение учебных заданий, указания и команды для руководства уроком, методические указания для предупреждения и исправления возможных ошибок, словесное подведение итогов занятия и оценка достигнутых результатов.

2. Наглядный метод обучения. Наглядный метод обучения предполагает использование не только зрительных восприятий, а также ассоциаций, которые вызываются образным объяснением тренера. Также можно использовать кинограммы, рисунки, плакаты и кинофильмы, с представленной техникой плавания.

3. Метод упражнения. При обучении плаванию приходится многократно выполнять каждое

упражнение, сначала разучивая отдельные элементы, затем соединяя их в более целостные движения. Неоднократное повторение упражнений для освоения, закрепления техники плавания и совершенствования в ней способствует развитию опорно-двигательного аппарата занимающихся и одновременно совершенствованию физических качеств: выносливости, подвижности в суставах, силы и т.д.

Материально техническое оснащение

Реализация программы выдвигает требования к материально-технической базе инфраструктуры организации, осуществляющих спортивную подготовку, и условиями:

- наличие плавательного бассейна 25-50 метров;
- наличие тренировочных спортивных залов;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем:

плавательные доски, колобашки, страховочный шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, набивные мячи, плавательные лопатки различных размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты, резиновые жгуты, гимнастические палки, различные тренажеры для развития силы, свисток, секундомер.

1.6. Планируемые результаты и способы их определения.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения и знания:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры на воде и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр на воде и соревнований по плаванию;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- знать плавательную терминологию;
- знать правила соревнований по спортивному плаванию;
- знать правила выполнения стартов и поворотов в каждом способе плавания;
- владеть информацией по проведению всероссийских и международных соревнований.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- проплывать всеми спортивными способами плавания;
- выполнять старты и повороты всеми спортивными способами плавания;
- проплывать дистанции 100м комплексным плаванием, по50м каждым способом, выполняя нормативы, соответствующие возрастным группам.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и игр, плавания в открытых водоемах;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Осуществляется текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой детей по всем способам плавания, а также выполнение стартов и поворотов. Отбор лучших детей для участия в выездных соревнованиях по плаванию. Оценивается динамика личных достижений при проведении контрольных стартов и соревнований.

- текущий контроль умений и навыков в тренировочном процессе (индивидуального I группового);
- промежуточные контрольные соревнования по плаванию;
- итоговые контрольные соревнования.

Формой подведения итогов реализации ДООП являются выступления детей на соревнованиях районного, областного и городского уровней. В течении года будут проводиться внутренние соревнования по плаванию, «Веселые старты» на воде, открытые уроки для родителей.

Результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее—частное—конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры:

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

В области коммуникативной культуры:

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного материала. Предметные результаты, также как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного материала.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

В области нравственной культуры:

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

В области эстетической культуры:

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность осуществлять судейство соревнований по плаванию, владеть информационными жестами судьи.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного материала. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры:

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

В области эстетической культуры:

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Учебный план 1-го года обучения

№ п/п	ТЕМА	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. Начальное обучение					

1	Вводное занятие.	1	0,5	0,5	Опрос в свободной форме
2	Плавание – важное средство закаливания и укрепления здоровья. Плавание как вид спорта	1	0,5	0,5	Дискуссия, беседа
3	Упражнения на дыхание	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений, визуальный контроль
4	Правильное положение тела пловца	1	0,5	0,5	Визуальный контроль преподавателя
2. Кроль на спине					
5	Техника плавания ногами кролем на спине	2	0,5	1,5	Опрос, визуальный контроль
6	Техника плавания ногами кролем на спине в согласовании с работой рук	3	1	2	Плавание 25м ногами кролем на спине руки «стрелочка»
7	Техника согласования работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на спине	11	2	9	Плавание 25м ногами кролем на спине в полной координации
8	Старт из воды	2	0,5	1,5	Дискуссия
9	Скоростной поворот на спине «сальто»	3	1	2	Опрос, визуальный контроль
3. Кроль на груди					
10	Техника работы ног при плавании кролем на груди	2	0,5	1,5	25м ногами кролем на груди с доской с выдохами в воду
11	Совершенствование техники работы ног при плавании кролем на груди	3	1	2	50м ногами кролем в согласовании с дыханием
12	Техника согласования работы рук и ног при плавании кролем на груди	6	2	4	Визуальный контроль
13	Техника согласования работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	10	3	7	25м ногами кролем на груди с попеременной работой рук
14	Техника плавания кролем на груди (вольный стиль)	5	1,5	3,5	Визуальный контроль
15	Техника плавания кролем на груди в полной координации	12	3	9	Визуальный контроль
16	Техника скоростного поворота при плавании кролем на груди	3	1	2	Визуальный контроль
17	Старт с тумбочки	3	1	2	Визуальный контроль
4. Дельфин (баттерфляй)					
18	Техника плавания ногами дельфином	2	0,5	1,5	25м ногами кролем на груди с доской с выдохами в воду
19	Техника плавания руками дельфином	2	0,5	1,5	Визуальный контроль
20	Техника работы рук и ног в согласовании с дыханием при плавании дельфином	4	1,5	2,5	Визуальный контроль

21	Техника плавания дельфином в полной координации	10	2	8	Визуальный контроль, 25м дельфином в полной координации
5. Брасс					
22	Техника плавания ногами брассом	2	0,5	1,5	Визуальный контроль
23	Техника работы рук в согласовании с дыханием при способе плавания брассом	3	1	2	Визуальный контроль
24	Дыхание при плавании брассом	2	0,5	1,5	Визуальный контроль
25	Ноги и руки брассом	3	1	2	Визуальный контроль
26	Техника плавания брассом в полной координации	8	3	5	Визуальный контроль
27	Старт с тумбочки с выходом брассом	1	0,5	2,5	50м брассом в полной координации со старта и с поворотом
28	Контрольные и итоговые занятия	2	0,3	1,7	Опрос, беседа, эстафета
ИТОГО		108	31,3	76,7	

2.2. Учебный план 2-го года обучения

№ п/п	ТЕМА	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. Начальное обучение					
1	Вводное занятие.	1	0,5	0,5	Опрос в свободной форме
2	Плавание – важное средство закаливания и укрепления здоровья. Плавание как вид спорта	1	0,5	0,5	Дискуссия, беседа
3	Упражнения на дыхание	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений, визуальный контроль
4	Правильное положение тела пловца	1	0,5	0,5	Визуальный контроль преподавателя
2. Кроль на спине					
5	Техника плавания ногами кролем на спине	2	0,5	1,5	Опрос, визуальный контроль
6	Техника плавания ногами кролем на спине в согласовании с работой рук	3	1	2	Плавание 25м ногами кролем на спине руки «стрелочка»
7	Техника согласования работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на спине	11	2	9	Плавание 25м ногами кролем на спине в полной координации
8	Старт из воды	2	0,5	1,5	Дискуссия

9	Скоростной поворот на спине «сальто»	3	1	2	Опрос, визуальный контроль
3. Кроль на груди					
10	Техника работы ног при плавании кролем на груди	2	0,5	1,5	25м ногами кролем на груди с доской с выдохами в воду
11	Совершенствование техники работы ног при плавании кролем на груди	3	1	2	50м ногами кролем в согласовании с дыханием
12	Техника согласования работы рук и ног при плавании кролем на груди	6	2	4	Визуальный контроль
13	Техника согласования работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	10	3	7	25м ногами кролем на груди с попеременной работой рук
14	Техника плавания кролем на груди (вольный стиль)	5	1,5	3,5	Визуальный контроль
15	Техника плавания кролем на груди в полной координации	12	3	9	Визуальный контроль
16	Техника скоростного поворота при плавании кролем на груди	3	1	2	Визуальный контроль
17	Старт с тумбочки	3	1	2	Визуальный контроль
4. Дельфин (баттерфляй)					
18	Техника плавания ногами дельфином	2	0,5	1,5	25м ногами кролем на груди с доской с выдохами в воду
19	Техника плавания руками дельфином	2	0,5	1,5	Визуальный контроль
20	Техника работы рук и ног в согласовании с дыханием при плавании дельфином	4	1,5	2,5	Визуальный контроль
21	Техника плавания дельфином в полной координации	10	2	8	Визуальный контроль, 25м дельфином в полной координации
5. Брасс					
22	Техника плавания ногами брассом	2	0,5	1,5	Визуальный контроль
23	Техника работы рук в согласовании с дыханием при способе плавания брассом	3	1	2	Визуальный контроль
24	Дыхание при плавании брассом	2	0,5	1,5	Визуальный контроль
25	Ноги и руки брассом	3	1	2	Визуальный контроль
26	Техника плавания брассом в полной координации	8	3	5	Визуальный контроль
27	Старт с тумбочки с выходом брассом	1	0,5	2,5	50м брассом в полной координации со старта и с поворотом
28	Контрольные и итоговые занятия	2	0,3	1,7	Опрос, беседа, эстафета
ИТОГО		108	31,3	76,7	

№ п/п	ТЕМА	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. Начальное обучение					
1	Вводное занятие.	2	1	1	Опрос в свободной форме, игра
2	Правильное положение тела пловца. Дыхание.	2	1	1	Дискуссия, беседа, выполнение упражнений, визуальный контроль
2. Кроль на спине					
3	Техника плавания ногами кролем на спине	2	0,5	1,5	Визуальный контроль преподавателя
4	Техника плавания ногами кролем на спине в согласовании с работой рук	4	1	3	Визуальный контроль преподавателя
5	Техника согласования работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на спине	16	2	14	Опрос, визуальный контроль
6	Старт из воды	2	0,5	1,5	25м ногами кролем на спине руки «стрелочка»
7	Скоростной поворот на спине «сальто»	4	1	3	25м ногами кролем на спине в полной координации с поворотом
3. Кроль на груди					
8	Техника работы ног при плавании кролем на груди	2	0,5	1,5	Визуальный контроль
9	Совершенствование техники работы ног при плавании кролем на груди	4	1	3	50м ногами кролем в согласовании с дыханием
10	Техника согласования работы рук и ног при плавании кролем на груди	8	2	6	Визуальный контроль
11	Техника согласования работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	16	3	13	25м ногами кролем на груди с попеременной работой рук
12	Техника плавания кролем на груди (вольный стиль)	4	1,5	2,5	Визуальный контроль
13	Техника плавания кролем на груди в полной координации	16	3	13	Визуальный контроль
14	Техника скоростного поворота при плавании кролем на груди	4	1	3	Визуальный контроль
15	Старт с тумбочки	4	1	3	Визуальный контроль
4. Дельфин (баттерфляй)					
16	Техника плавания ногами дельфином	2	0,5	1,5	Визуальный контроль
17	Техника плавания руками дельфином	2	0,5	1,5	Визуальный контроль

18	Техника работы рук и ног в согласовании с дыханием при плавании дельфином	6	1,5	4,5	Визуальный контроль
19	Техника плавания дельфином в полной координации	14	2	12	Визуальный контроль, 25м дельфином в полной координации
5. Брасс					
20	Техника плавания ногами брассом	3	0,5	2,5	Визуальный контроль
21	Техника работы рук в согласовании с дыханием при способе плавания брассом	4	1	3	Визуальный контроль
22	Дыхание при плавании брассом	2	0,5	1,5	Визуальный контроль
23	Ноги и руки брассом	4	1	3	Визуальный контроль
24	Техника плавания брассом в полной координации	12	3	9	25м брассом в полной координации
25	Старт с тумбочки с выходом брассом	3	0,5	2,5	50м брассом в полной координации со старта и с поворотом
26	Контрольные и итоговые занятия.	2	0,3	1,7	Опрос, беседа, эстафета
ИТОГО		144	31,3	112,7	

III. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	.23		36	108	3 раза в неделю по 1 часу
2 год	.23		36	108	3 раза в неделю по 1 часу
3 год	.23		36	144	2 раза в неделю по 2 часа

Методическое обеспечение

Методическое обеспечение программы 1-го года обучения:

<i>№ п/п</i>	<i>Раздел или тема программы</i>	<i>Формы занятий</i>	<i>Приемы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)</i>	<i>Дидактический материал</i>	<i>Формы подведения итогов</i>	<i>Техническое оснащение занятий</i>
1	Вводное занятие.	беседа	Словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля	<i>инструкции ИОТ, иллюстрации, памятки.</i>	<i>Опрос в свободной форме</i>	Плавательные доски, колобашки, страховочный шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, набивные мячи, плавательные лопатки различных размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты, резиновые жгуты, гимнастические палки, различные тренажёры для развития силы
2	Плавание – важное средство закаливания и укрепления здоровья. Плавание как вид спорта	беседа, занятие	Словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля	<i>иллюстрации, памятки.</i>	Дискуссия, беседа	Плавательные доски, колобашки, страховочный шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, набивные мячи, плавательные лопатки различных размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты, резиновые жгуты, гимнастические палки, различные тренажёры для развития силы
3	Упражнения на дыхание	рассказ, занятие, мастер-класс	Словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля		Визуальный контроль преподавателя	Плавательные доски, колобашки, страховочный шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, набивные мячи, плавательные лопатки различных размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты, резиновые жгуты, гимнастические палки, различные тренажёры для развития силы
4	Правильное положение тела пловца	рассказ, занятие	Словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля		Визуальный контроль преподавателя	Плавательные доски, колобашки, страховочный шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, плавательные лопатки различных размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты, резиновые жгуты, гимнастические палки, различные тренажёры для развития силы

5	Техника плавания ногами кролем на спине	рассказ, занятие, беседа	Словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля		Опрос, визуальный контроль	Плавательные доски, колобашки, страховочный шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, набивные мячи, плавательные лопатки различных размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты, резиновые жгуты, гимнастические палки, различные тренажёры для развития силы
6	Техника плавания ногами кролем на спине в согласовании с работой рук	рассказ, занятие, беседа, игра, турнир	Словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля		Плавание 25м ногами кролем на спине руки «стрелочка»	Плавательные доски, колобашки, страховочный шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, плавательные лопатки различных размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты, резиновые жгуты, гимнастические палки, различные тренажёры для развития силы
7	Техника согласования работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на спине	рассказ, занятие, беседа, игра, турнир	Словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля		Плавание 25м ногами кролем на спине в полной координации	Плавательные доски, колобашки, страховочный шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, плавательные лопатки различных размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты, «Шведские» лестницы, резиновые жгуты, гимнастические палки, различные тренажёры для развития силы
8	Старт из воды	рассказ, занятие, беседа	Словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля	Иллюстрации	Дискуссия	Плавательные доски, колобашки, страховочный шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, набивные мячи, обручи, гимнастические маты, гимнастические палки, различные тренажёры для развития силы
9	Скоростной поворот на спине «сальто»	рассказ, занятие, беседа	Словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля	Видеофильм	Опрос, визуальный контроль	Плавательные доски, колобашки, страховочный шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, различные игровые мячи, набивные мячи, плавательные лопатки различных размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты, резиновые жгуты, гимнастические палки, различные тренажёры для развития силы

1 0	Техника работы ног при плавании кролем на груди	рассказ, занятие, беседа, игра, турнир	Словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля		25м ногами кролем на груди с доской с выдохами в воду	Плавательные доски, колобашки, страховочный шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, различные игровые мячи, набивные мячи, плавательные лопатки различных размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты, резиновые жгуты, гимнастические палки, различные тренажёры для развития силы
1 1	Совершенствование техники работы ног при плавании кролем на груди	рассказ, занятие, беседа, игра, эстафета	Словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля		50м плавать ногами кролем в согласовании с дыханием	Плавательные доски, колобашки, страховочный шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, различные игровые мячи, набивные мячи, плавательные лопатки различных размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты, резиновые жгуты, гимнастические палки, различные тренажёры для развития силы
1 2	Техника согласования работы рук и ног при плавании кролем на груди	рассказ, занятие, беседа, соревнования	Словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля		Визуальный контроль	Плавательные доски, колобашки, страховочный шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, различные игровые мячи, набивные мячи, плавательные лопатки различных размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты, резиновые жгуты, гимнастические палки, различные тренажёры для развития силы
1 3	Техника согласования работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	рассказ, занятие, беседа, игра, турнир	Словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля		25м ногами кролем на груди с попеременной работой рук	Плавательные доски, колобашки, инструкторский шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, различные игровые мячи, набивные мячи, плавательные лопатки различных размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты, резиновые жгуты, гимнастические палки, различные тренажёры для развития силы

1 4	Техника плавания кролем на груди (вольный стиль)	рассказ, занятие, беседа, соревнования	Словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля	Видеофильм	Визуальный контроль	Плавательные доски, колобашки, инструкторский шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, различные игровые мячи, набивные мячи, плавательные лопатки различных размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты, резиновые жгуты, гимнастические палки, различные тренажёры для развития силы
1 5	Техника плавания кролем на груди в полной координации	рассказ, занятие, беседа, мастер-класс	Словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля		Визуальный контроль	Плавательные доски, колобашки, страховочный шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, различные игровые мячи, набивные мячи, плавательные лопатки различных размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты, резиновые жгуты, гимнастические палки, различные тренажёры для развития силы
1 6	Техника скоростного поворота при плавании кролем на груди	рассказ, занятие, беседа, соревнования	Словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля		Визуальный контроль	Плавательные доски, колобашки, инструкторский шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, различные игровые мячи, набивные мячи, плавательные лопатки различных размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты, резиновые жгуты, гимнастические палки, различные тренажёры для развития силы
1 7	Старт с тумбочки	занятие, беседа, игра, эстафета	Словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля		Визуальный контроль	Плавательные доски, колобашки, страховочный шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, различные игровые мячи, набивные мячи, плавательные лопатки различных размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты, резиновые жгуты, гимнастические палки, различные тренажёры для развития силы

1 8	Техника плавания ногами дельфином	рассказ, занятие, беседа, соревнования	Словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля		25м ногами кролем на груди с доской с выдохами в воду	Плавательные доски, колобашки, страховочный шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, различные игровые мячи, набивные мячи, плавательные лопатки различных размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты, резиновые жгуты, гимнастические палки, различные тренажёры для развития силы
1 9	Техника плавания руками дельфином	рассказ, занятие, беседа, игра, турнир	Словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля		Визуальный контроль	Плавательные доски, колобашки, страховочный шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, различные игровые мячи, набивные мячи, плавательные лопатки различных размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты, резиновые жгуты, гимнастические палки, различные тренажёры для развития силы
2 0	Техника работы рук и ног в согласовании с дыханием при плавании дельфином	рассказ, занятие, игра	Словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля		Визуальный контроль	Плавательные доски, колобашки, страховочный шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, различные игровые мячи, набивные мячи, плавательные лопатки различных размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты, резиновые жгуты, гимнастические палки, различные тренажёры для развития силы
2 1	Техника плавания дельфином в полной координации	рассказ, занятие, беседа, мастер-класс	Словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля	Видеофильм	Визуальный контроль 25м дельфином в полной координации	Плавательные доски, колобашки, страховочный шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, различные игровые мячи, набивные мячи, плавательные лопатки различных размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты, резиновые жгуты, гимнастические палки, различные тренажёры для развития силы

22	Техника плавания ногами брассом	рассказ, занятие, беседа, мастер-класс	Словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля		Визуальный контроль	Плавательные доски, колобашки, страховочный шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, различные игровые мячи, набивные мячи, плавательные лопатки различных размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты, резиновые жгуты, гимнастические палки, различные тренажёры для развития силы
2 3	Техника работы рук в согласовании с дыханием при способе плавания брассом	рассказ, занятие, беседа, игра, турнир	Словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля		Визуальный контроль	Плавательные доски, колобашки, инструкторский шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, различные игровые мячи, набивные мячи, плавательные лопатки различных размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты, резиновые жгуты, гимнастические палки, различные тренажёры для развития силы
2 4	Дыхание при плавании брассом	рассказ, занятие, беседа, игра	Словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля		Визуальный контроль	Плавательные доски, колобашки, страховочный шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, различные игровые мячи, набивные мячи, плавательные лопатки различных размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты, резиновые жгуты, гимнастические палки, различные тренажёры для развития силы
2 5	Ноги и руки брассом	рассказ, занятие, беседа, игра, турнир	Словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля		Визуальный контроль	Плавательные доски, колобашки, страховочный шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, различные игровые мячи, набивные мячи, плавательные лопатки различных размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты, резиновые жгуты, гимнастические палки, различные тренажёры для развития силы

2 6	Техника плавания брассом в полной координации	рассказ, занятие, беседа, игра, турнир	Словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля		25м брассом в полной координации	Плавательные доски, колобашки, страховочный шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, различные игровые мячи, набивные мячи, плавательные лопатки различных размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты, резиновые жгуты, гимнастические палки, различные тренажёры для развития силы
2 7	Старт с тумбочки с выходом брассом	рассказ, занятие, беседа, мастер-класс, соревнования	Словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля		50м брассом в полной координации со старта и с поворотом	Плавательные доски, колобашки, страховочный шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, различные игровые мячи, набивные мячи, плавательные лопатки различных размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты, резиновые жгуты, гимнастические палки, различные тренажёры для развития силы
2 8	Заключительное занятие	рассказ, занятие, беседа, эстафета	Словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля	<i>инструкции ИОТ, памятки.</i>	Опрос, беседа, эстафета	Плавательные доски, колобашки, страховочный шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, различные игровые мячи, набивные мячи, плавательные лопатки различных размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты, резиновые жгуты, гимнастические палки, различные тренажёры для развития силы

Методическое обеспечение программы 2-го года обучения:

<i>№ п/п</i>	<i>Раздел или тема программы</i>	<i>Формы занятий</i>	<i>Приемы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)</i>	<i>Дидактический материал</i>	<i>Формы подведения итогов</i>	<i>Техническое оснащение занятий</i>
1	Вводное занятие.	беседа	Словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля	<i>инструкции ИОТ, иллюстрации, памятки.</i>	<i>Опрос в свободной форме</i>	Плавательные доски, колобашки, страховочный шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, различные игровые мячи, набивные мячи, плавательные лопатки различных размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты, резиновые жгуты, гимнастические палки, различные тренажёры для развития силы
2	Правильное положение тела пловца. Дыхание.	рассказ, занятие	Словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля		Выполнение упражнений, визуальный контроль преподавателя	Плавательные доски, колобашки, страховочный шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, различные игровые мячи, набивные мячи, плавательные лопатки различных размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты, резиновые жгуты, гимнастические палки, различные тренажёры для развития силы
3	Техника плавания ногами кролем на спине	рассказ, занятие, беседа	Словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля		Опрос, визуальный контроль	Плавательные доски, колобашки, страховочный шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, различные игровые мячи, набивные мячи, плавательные лопатки различных размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты, резиновые жгуты, гимнастические палки, различные тренажёры для развития силы

4	Техника плавания ногами кролем на спине в согласовании с работой рук	рассказ, занятие, беседа, игра, турнир	Словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля		Плавание 25м ногами кролем на спине руки «стрелочка»	Плавательные доски, колобашки, страховочный шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, различные игровые мячи, набивные мячи, плавательные лопатки различных размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты, резиновые жгуты, гимнастические палки, различные тренажёры для развития силы
5	Техника согласования работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на спине	рассказ, занятие, беседа, игра, турнир	Словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля		Плавание 25м ногами кролем на спине в полной координации	Плавательные доски, колобашки, страховочный шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, различные игровые мячи, набивные мячи, плавательные лопатки различных размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты, резиновые жгуты, гимнастические палки, различные тренажёры для развития силы
6	Старт из воды	рассказ, занятие, беседа	Словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля	Иллюстрации	Дискуссия	Плавательные доски, колобашки, страховочный шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, различные игровые мячи, набивные мячи, плавательные лопатки различных размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты, резиновые жгуты, гимнастические палки, различные тренажёры для развития силы
7	Скоростной поворот на спине «сальто»	рассказ, занятие, беседа	Словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля	Видеофильм	Опрос, визуальный контроль	Плавательные доски, колобашки, страховочный шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, различные игровые мячи, набивные мячи, плавательные лопатки различных размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты, резиновые жгуты, гимнастические палки, различные тренажёры для развития силы

8	Техника работы ног при плавании кролем на груди	рассказ, занятие, беседа, игра, турнир	Словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля		25м ногами кролем на груди с доской с выдохами в воду	Плавательные доски, колобашки, страховочный шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, различные игровые мячи, набивные мячи, плавательные лопатки различных размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты, резиновые жгуты, гимнастические палки, различные тренажёры для развития силы
9	Совершенствование техники работы ног при плавании кролем на груди	рассказ, занятие, беседа, игра, эстафета	Словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля		50м плавать ногами кролем в согласовании с дыханием	Плавательные доски, колобашки, страховочный шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, различные игровые мячи, набивные мячи, плавательные лопатки различных размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты, резиновые жгуты, гимнастические палки, различные тренажёры для развития силы
10	Техника согласования работы рук и ног при плавании кролем на груди	рассказ, занятие, беседа, соревнования	Словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля		Визуальный контроль	Плавательные доски, колобашки, страховочный шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, различные игровые мячи, набивные мячи, плавательные лопатки различных размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты, резиновые жгуты, гимнастические палки, различные тренажёры для развития силы
11	Техника согласования работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	рассказ, занятие, беседа, игра, турнир	Словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля		25м ногами кролем на груди с попеременной работой рук	Плавательные доски, колобашки, страховочный шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, различные игровые мячи, набивные мячи, плавательные лопатки различных размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты, резиновые жгуты, гимнастические палки, различные тренажёры для развития силы

1 2	Техника плавания кролем на груди (вольный стиль)	рассказ, занятие, беседа, соревнования	Словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля	Видеофильм	Дискуссия	Плавательные доски, колобашки, страховочный шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, различные игровые мячи, набивные мячи, плавательные лопатки различных размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты, резиновые жгуты, гимнастические палки, различные тренажёры для развития силы
1 3	Техника плавания кролем на груди в полной координации	рассказ, занятие, беседа, мастер-класс	Словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля		Визуальный контроль	Плавательные доски, колобашки, страховочный шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, различные игровые мячи, набивные мячи, плавательные лопатки различных размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты, резиновые жгуты, гимнастические палки, различные тренажёры для развития силы
1 4	Техника скоростного поворота при плавании кролем на груди	рассказ, занятие, беседа, соревнования	Словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля		25 м ногами кролем на груди в полной координации	Плавательные доски, колобашки, страховочный шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, различные игровые мячи, набивные мячи, плавательные лопатки различных размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты, резиновые жгуты, гимнастические палки, различные тренажёры для развития силы
1 5	Старт с тумбочки	занятие, беседа, игра, эстафета	Словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля		50 м со старта кролем на груди с поворотом сальто	Плавательные доски, колобашки, страховочный шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, различные игровые мячи, набивные мячи, плавательные лопатки различных размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты, резиновые жгуты, гимнастические палки, различные тренажёры для развития силы

1 6	Техника плавания ногами дельфином	рассказ, занятие, беседа, соревнования	Словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля		Визуальный контроль	Плавательные доски, колобашки, страховочный шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, различные игровые мячи, набивные мячи, плавательные лопатки различных размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты, резиновые жгуты, гимнастические палки, различные тренажёры для развития силы
1 7	Техника плавания руками дельфином	рассказ, занятие, беседа, игра, турнир	Словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля		Визуальный контроль	Плавательные доски, колобашки, страховочный шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, различные игровые мячи, набивные мячи, плавательные лопатки различных размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты, резиновые жгуты, гимнастические палки, различные тренажёры для развития силы
1 8	Техника работы рук и ног в согласовании с дыханием при плавании дельфином	рассказ, занятие, игра	Словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля		Визуальный контроль	Плавательные доски, колобашки, страховочный шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, различные игровые мячи, набивные мячи, плавательные лопатки различных размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты, резиновые жгуты, гимнастические палки, различные тренажёры для развития силы
1 9	Техника плавания дельфином в полной координации	рассказ, занятие, беседа, мастер-класс	Словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля	Видеофильм	Визуальный контроль 25м дельфином в полной координации	Плавательные доски, колобашки, страховочный шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, различные игровые мячи, набивные мячи, плавательные лопатки различных размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты, резиновые жгуты, гимнастические палки, различные тренажёры для развития силы

20	Техника плавания ногами брассом	рассказ, занятие, беседа, мастер-класс	Словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля		Визуальный контроль	Плавательные доски, колобашки, страховочный шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, различные игровые мячи, набивные мячи, плавательные лопатки различных размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты, резиновые жгуты, гимнастические палки, различные тренажёры для развития силы
2 1	Техника работы рук в согласовании с дыханием при способе плавания брассом	рассказ, занятие, беседа, игра, турнир	Словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля		Техника стиля плавания брассом – опрос по теории	Плавательные доски, колобашки, страховочный шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, различные игровые мячи, набивные мячи, плавательные лопатки различных размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты, резиновые жгуты, гимнастические палки, различные тренажёры для развития силы
2 2	Дыхание при плавании брассом	рассказ, занятие, беседа, игра	Словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля		Визуальный контроль	Плавательные доски, колобашки, страховочный шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, различные игровые мячи, набивные мячи, плавательные лопатки различных размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты, резиновые жгуты, гимнастические палки, различные тренажёры для развития силы
2 3	Ноги и руки брассом	рассказ, занятие, беседа, игра, турнир	Словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля		Визуальный контроль	Плавательные доски, колобашки, страховочный шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, различные игровые мячи, набивные мячи, плавательные лопатки различных размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты, резиновые жгуты, гимнастические палки, различные тренажёры для развития силы

2 4	Техника плавания брассом в полной координации	рассказ, занятие, беседа, игра, турнир	Словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля		25м брассом в полной координации	Плавательные доски, колобашки, страховочный шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, различные игровые мячи, набивные мячи, плавательные лопатки различных размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты, резиновые жгуты, гимнастические палки, различные тренажёры для развития силы
2 5	Старт с тумбочки с выходом брассом	рассказ, занятие, беседа, мастер-класс, соревнования	Словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля		50м брассом в полной координации со старта и с поворотом	Плавательные доски, колобашки, страховочный шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, различные игровые мячи, набивные мячи, плавательные лопатки различных размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты, резиновые жгуты, гимнастические палки, различные тренажёры для развития силы
2 6	Заключительное занятие	рассказ, занятие, беседа, эстафета	Словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля	<i>инструкции ИОТ, памятки.</i>	Опрос, беседа, эстафета	Плавательные доски, колобашки, страховочный шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, различные игровые мячи, набивные мячи, плавательные лопатки различных размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты, резиновые жгуты, гимнастические палки, различные тренажёры для развития силы

Методическое обеспечение программы 3-го года обучения:

<i>№ п/п</i>	<i>Раздел или тема программы</i>	<i>Формы занятий</i>	<i>Приемы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)</i>	<i>Дидактический материал</i>	<i>Формы подведения итогов</i>	<i>Техническое оснащение занятий</i>
--------------	----------------------------------	----------------------	---	-------------------------------	--------------------------------	--------------------------------------

1	Вводное занятие.	беседа	Словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля	<i>инструкции ИОТ, иллюстрации, памятки.</i>	<i>Опрос в свободной форме</i>	Плавательные доски, колобашки, страховочный шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, различные игровые мячи, набивные мячи, плавательные лопатки различных размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты, резиновые жгуты, гимнастические палки, различные тренажёры для развития силы
2	Правильное положение тела пловца. Дыхание.	рассказ, занятие	Словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля		Выполнение упражнений, визуальный контроль преподавателя	Плавательные доски, колобашки, страховочный шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, различные игровые мячи, набивные мячи, плавательные лопатки различных размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты, резиновые жгуты, гимнастические палки, различные тренажёры для развития силы
3	Техника плавания ногами кролем на спине	рассказ, занятие, беседа	Словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля		Опрос, визуальный контроль	Плавательные доски, колобашки, страховочный шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, различные игровые мячи, набивные мячи, плавательные лопатки различных размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты, резиновые жгуты, гимнастические палки, различные тренажёры для развития силы
4	Техника плавания ногами кролем на спине в согласовании с работой рук	рассказ, занятие, беседа, игра, турнир	Словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля		Плавание 25м ногами кролем на спине руки «стрелочка»	Плавательные доски, колобашки, страховочный шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, различные игровые мячи, набивные мячи, плавательные лопатки различных размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты, резиновые жгуты, гимнастические палки, различные тренажёры для развития силы

5	Техника согласования работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на спине	рассказ, занятие, беседа, игра, турнир	Словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля		Плавание 25м ногами кролем на спине в полной координации	Плавательные доски, колобашки, страховочный шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, различные игровые мячи, набивные мячи, плавательные лопатки различных размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты, резиновые жгуты, гимнастические палки, различные тренажёры для развития силы
6	Старт из воды	рассказ, занятие, беседа	Словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля	Иллюстрации	Дискуссия	Плавательные доски, колобашки, страховочный шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, различные игровые мячи, набивные мячи, плавательные лопатки различных размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты, резиновые жгуты, гимнастические палки, различные тренажёры для развития силы
7	Скоростной поворот на спине «сальто»	рассказ, занятие, беседа	Словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля	Видеофильм	Опрос, визуальный контроль	Плавательные доски, колобашки, страховочный шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, различные игровые мячи, набивные мячи, плавательные лопатки различных размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты, резиновые жгуты, гимнастические палки, различные тренажёры для развития силы
8	Техника работы ног при плавании кролем на груди	рассказ, занятие, беседа, игра, турнир	Словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля		25м ногами кролем на груди с доской с выдохами в воду	Плавательные доски, колобашки, страховочный шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, различные игровые мячи, набивные мячи, плавательные лопатки различных размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты, резиновые жгуты, гимнастические палки, различные тренажёры для развития силы

9	Совершенствование техники работы ног при плавании кролем на груди	рассказ, занятие, беседа, игра, эстафета	Словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля		50м плавать ногами кролем в согласовании с дыханием	Плавательные доски, колобашки, страховочный шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, различные игровые мячи, набивные мячи, плавательные лопатки различных размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты, резиновые жгуты, гимнастические палки, различные тренажёры для развития силы
10	Техника согласования работы рук и ног при плавании кролем на груди	рассказ, занятие, беседа, соревнования	Словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля		Визуальный контроль	Плавательные доски, колобашки, страховочный шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, различные игровые мячи, набивные мячи, плавательные лопатки различных размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты, резиновые жгуты, гимнастические палки, различные тренажёры для развития силы
11	Техника согласования работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	рассказ, занятие, беседа, игра, турнир	Словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля		25м ногами кролем на груди с попеременной работой рук	Плавательные доски, колобашки, страховочный шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, различные игровые мячи, набивные мячи, плавательные лопатки различных размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты, резиновые жгуты, гимнастические палки, различные тренажёры для развития силы
12	Техника плавания кролем на груди (вольный стиль)	рассказ, занятие, беседа, соревнования	Словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля	Видеофильм	Дискуссия	Плавательные доски, колобашки, страховочный шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, различные игровые мячи, набивные мячи, плавательные лопатки различных размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты, резиновые жгуты, гимнастические палки, различные тренажёры для развития силы

1 3	Техника плавания кролем на груди в полной координации	рассказ, занятие, беседа, мастер-класс	Словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля		Визуальный контроль	Плавательные доски, колобашки, страховочный шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, различные игровые мячи, набивные мячи, плавательные лопатки различных размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты, резиновые жгуты, гимнастические палки, различные тренажёры для развития силы
1 4	Техника скоростного поворота при плавании кролем на груди	рассказ, занятие, беседа, соревнования	Словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля		25 м ногами кролем на груди в полной координации	Плавательные доски, колобашки, страховочный шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, различные игровые мячи, набивные мячи, плавательные лопатки различных размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты, резиновые жгуты, гимнастические палки, различные тренажёры для развития силы
1 5	Старт с тумбочки	занятие, беседа, игра, эстафета	Словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля		50 м со старта кролем на груди с поворотом сальто	Плавательные доски, колобашки, страховочный шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, различные игровые мячи, набивные мячи, плавательные лопатки различных размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты, резиновые жгуты, гимнастические палки, различные тренажёры для развития силы
1 6	Техника плавания ногами дельфином	рассказ, занятие, беседа, соревнования	Словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля		Визуальный контроль	Плавательные доски, колобашки, страховочный шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, различные игровые мячи, набивные мячи, плавательные лопатки различных размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты, резиновые жгуты, гимнастические палки, различные тренажёры для развития силы

1 7	Техника плавания руками дельфином	рассказ, занятие, беседа, игра, турнир	Словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля		Визуальный контроль	Плавательные доски, колобашки, страховочный шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, различные игровые мячи, набивные мячи, плавательные лопатки различных размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты, резиновые жгуты, гимнастические палки, различные тренажёры для развития силы
1 8	Техника работы рук и ног в согласовании с дыханием при плавании дельфином	рассказ, занятие, игра	Словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля		Визуальный контроль	Плавательные доски, колобашки, страховочный шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, различные игровые мячи, набивные мячи, плавательные лопатки различных размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты, резиновые жгуты, гимнастические палки, различные тренажёры для развития силы
1 9	Техника плавания дельфином в полной координации	рассказ, занятие, беседа, мастер-класс	Словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля	Видеофильм	Визуальный контроль 25м дельфином в полной координации	Плавательные доски, колобашки, страховочный шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, различные игровые мячи, набивные мячи, плавательные лопатки различных размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты, резиновые жгуты, гимнастические палки, различные тренажёры для развития силы
20	Техника плавания ногами брассом	рассказ, занятие, беседа, мастер-класс	Словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля		Визуальный контроль	Плавательные доски, колобашки, страховочный шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, различные игровые мячи, набивные мячи, плавательные лопатки различных размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты, резиновые жгуты, гимнастические палки, различные тренажёры для развития силы

2 1	Техника работы рук в согласовании с дыханием при способе плавания брассом	рассказ, занятие, беседа, игра, турнир	Словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля		Техника стиля плавания брассом – опрос по теории	Плавательные доски, колобашки, страховочный шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, различные игровые мячи, набивные мячи, плавательные лопатки различных размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты, резиновые жгуты, гимнастические палки, различные тренажёры для развития силы
2 2	Дыхание при плавании брассом	рассказ, занятие, беседа, игра	Словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля		Визуальный контроль	Плавательные доски, колобашки, страховочный шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, различные игровые мячи, набивные мячи, плавательные лопатки различных размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты, резиновые жгуты, гимнастические палки, различные тренажёры для развития силы
2 3	Ноги и руки брассом	рассказ, занятие, беседа, игра, турнир	Словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля		Визуальный контроль	Плавательные доски, колобашки, страховочный шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, различные игровые мячи, набивные мячи, плавательные лопатки различных размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты, резиновые жгуты, гимнастические палки, различные тренажёры для развития силы
2 4	Техника плавания брассом в полной координации	рассказ, занятие, беседа, игра, турнир	Словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля		25м брассом в полной координации	Плавательные доски, колобашки, страховочный шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, различные игровые мячи, набивные мячи, плавательные лопатки различных размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты, резиновые жгуты, гимнастические палки, различные тренажёры для развития силы

2 5	Старт с тумбочки с выходом брассом	рассказ, занятие, беседа, мастер-класс, соревнование	Словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля		50м брассом в полной координации со старта и с поворотом	Плавательные доски, колобашки, страховочный шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, различные игровые мячи, набивные мячи, плавательные лопатки различных размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты, резиновые жгуты, гимнастические палки, различные тренажёры для развития силы
2 6	Заключительное занятие	рассказ, занятие, беседа, эстафета	Словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля	<i>инструкции ИОТ, памятки.</i>	Опрос, беседа, эстафета	Плавательные доски, колобашки, страховочный шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, различные игровые мячи, набивные мячи, плавательные лопатки различных размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты, резиновые жгуты, гимнастические палки, различные тренажёры для развития силы

Литература для педагогов и учащихся, родителей

1. Викулов А.Д. Плавание - М.: Издательство Владос-пресс, 2003
2. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов,- М.: Физкультура и спорт. 2006
3. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой,- М.: Физкультура и спорт. 2000
4. Булгакова Н.Ж. Плавание - М.: Физкультура и спорт. 2009
5. Вржесневский И.В. Плавание - М.: Физкультура и спорт. 2009
6. Ганчар И.Л. Технология обучения плаванию: учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры,- М.: Спорт Академ Пресс.2002
7. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера.- М.: Физкультура и спорт. 1984
8. Дрюэт Д. Плавание-перевод английского издания «8\upshhп§».-М.: 000 «Издательство АСТ», 2002
9. Козак О.Н. Волшебная книга игр для детей и их родителей. -Ростов на Дону: «Феникс», СПб: «Союз», 2004
10. Козлов А.В. Спортивные способы плавания : учебно-методическое пособие. - СПб : издательство СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2005
11. Козлов А.В. Многолетняя подготовка юных пловцов: учебно- методическое пособие,- СПб: издательство СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005
12. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт,- Ростов на Дону: Феникс, 2001
13. Люсоро Б. Плавание : 100 лучших упражнений (пер. с англ. Т. Платоновой) -М.: Эксмо, 2010
14. Лях В.И. Мой друг - физкультура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы - М.: Просвещение, 2007
15. Лях В.И., Кофман Л.Б., Мейксон Г.Б. Развёрнутое тематическое планирование по комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов с уроками по плаванию. - Волгоград: «Учитель»,2008
16. Макаренко Л.П. Плавание.- М.: Физкультура и спорт. 2002
17. Макаренко Л.П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию - М.: ФИС, 2005
18. Мартынова Л.В., Попкова Т.Н. Игры и развлечения на воде. - М.: Педагогическое Общество России, 2006
19. Никулин А.В., Никулина Е.Г. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном из видов спорта (плавание). - Пятигорск.2001
20. Петряева А.В. Плавание - исследования, тренировка, гидрореабилитация.- СПб: «Плавин», 2005
21. Платонов В. Н. Плавание-Киев: «Олимпийская литература», 2000
22. Протченко Т. А., Семёнов Ю. А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: практическое пособие. - М.: Айрис-пресс, 2003
23. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений - М.: Физкультура и спорт, 2000

Литература для детей

1. Белиц-Гейман С.В. Мы учимся плавать -М.: Просвещение,2007
2. Литвинов А.А. Азбука плавания - СПб: «Фолиант», 2000
3. Лях В.И. Мой друг - физкультура : учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы- М.: Просвещение,2007
4. Фарафонов М.С. Плавание на спине - М.: Физкультура и спорт,2004

Интернет-ресурсы

- www.alleng.ru - Каталог образовательных Интернет-ресурсов
- www.edu.ru - Федеральный портал "Российское образование"
- www.school.edu.ru/default.asp - Российский общеобразовательный портал
- school-collection.edu.ru - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
- katalog.iot.ru - Каталог образовательных ресурсов сети Интернет для школы
- www.openet.edu.ru - Российский портал открытого образования
- litpsy.ru - Сайт Библиотеки психологической литературы
- www.runivers.ru/lib/detail.php?ID=479333 - Все выпуски журнала "Вопросы философии и психологии"
- www.newseducation.ru - Сайт для школьников и их родителей «Большая перемена»

Комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений.

Комплекс №1

1 .Ходьба и бег на месте с высоким подниманием колен.

Круговые вращения руками вперед, назад.

Упр. «Стрела» фиксировать у стены 4 сек., повторить 5-6 раз.

И.п. - сидя на бортике, упор руками сзади, ноги вытянуты, носки «внутрь». Движение ногами кролем.

И.п. - ноги врозь, руки за голову. Наклоны туловища вперед с доставанием пола руками.

Бег на месте с высоким подниманием колен, ходьба.

Упражнения на дыхание.

Комплекс №2

Ходьба и бег с высоким подниманием колен.

И.п. - стоя ноги врозь, правая рука вверх, левая прижата к бедру. Имитация гребковых движений руками при плавании кролем на спине.

И.п.- стоя, ноги врозь, руки за голову. Повороты туловища в сторону, руки в сторону.

И.п. - стоя в наклоне, выполнение гребковых движений руками в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди.

Бег на месте с высоким подниманием колен.

Упражнения на дыхание.

Комплекс №3

Ходьба и бег с высоким подниманием колен.

Круговые движения вперед, назад (имитация).

Ноги врозь, руки за головой - круговые движения туловищем.

Сидя на полу - работа ног кролем, то же - лежа.

Выпрыгивания вверх, с переходом в ускорение, легкий бег и ходьбу.

Упражнения на дыхание.

Игры и развлечения на воде.

Эстафетное плавание «гонка шаров».

Каждая команда получает надувной шар, по команде участники плывут за шарами, дует на них. В заплыве важно не только подгонять шар, но и вести его по прямой линии к финишу. Передать мяч следующему участнику. Чья команда быстрее проплывёт все этапы- является победителем.

«Пятнашки с поплавком».

Выбирается водящий («пятнашка»). Дети передвигаются по бассейну в разных направлениях. По сигналу «пятнашка» старается догнать и дотронуться до кого-нибудь из играющих. Спасаясь от него, дети должны принять положение «поплавок». Если водящий дотронется до играющего раньше, чем он принял положение «поплавок», тот считается пойманным.

«Водолаз».

Любителям понырять. На дно бассейна бросают различные тонущие предметы (игрушки, цветные пластмассовые тарелочки), которые хорошо видны в воде. По сигналу участники игры ныряют и стараются собрать как можно больше предметов. Игрок , собравший наибольшее количество тонущих предметов, считается победителем.

Описание упражнений по темам

Освоение дыхания в воде.

1. «Умывание». Побрызгать себе в лицо водой, делая в этот момент выдох.
2. И.п.- стоя лицом к бортику, приседая в воду с головой, постепенно погружаясь все ниже и ниже под воду, сделать под водой продолжительный выдох.
3. И.п. - то же, руки на коленях. Погружаясь в воду с головой, сделать продолжительный выдох под водой.
4. И.п. - стоя на дне в наклоне, руки на коленях, лицо левой щекой лежит на воде. Вдох и выдох с поворотом головы в воду.
5. Игры и игровые упражнения: «У кого вода закипит сильнее», «Поезд идет в тоннель», «Насос».

Скольжения.

Скольжения на груди и на спине с различным положением рук, помогают освоить рабочую позу пловца - равновесие, обтекаемое положение тела, умение максимально «проскальзывать» вперед после каждого гребка, что является основой и показателем хорошей техники плавания.

1. «Буксир». Лечь на воду с плавательной доской и поплавком в ногах, и принять положение «Стрела». Партнер берет за доску и везет по воде, выполняя роль буксира. После этого упражнение выполняется с поплавком, затем без поддерживающих предметов.
 - гребки руками с дыханием;
 - движение ногами и гребки руками в плавании с дыханием;
 - плавание с полной координацией движений руками, ногами и дыханием.
2. Широкое применение игр на воде, игровых и соревновательных упражнений - обязательное методическое требование к учебно-тренировочному занятию по плаванию. При помощи игр решаются задачи повторения и закрепления разученных упражнений на воде, воспитание самостоятельности, инициативы, развитие творческих способностей детей, улучшение эмоционального фона занятий.
3. Скольжение «Стрелы» без предметов.
4. Скольжение на груди с различным и.п. рук с выдохом в воду.
5. Скольжение на спине с доской.
6. Скольжение на спине без предметов и с различных и.п. рук.
7. Скольжение на груди с элементарными гребками руками.
8. Скольжение на спине с элементарными гребками руками.
9. Игры «Буксир», «Скользящие стрелы», «Кто лучше», «Кто дальше», «Кто быстрее».

Кроль на спине. Упражнения на суше.

1. И.п. - лежа на гимнастической скамейке, принять положение «Стрела».
2. Лежа на спине на гимнастической скамейке, ноги свободно свисают, движения ногами кролем.
3. Выполнять движения руками «мельница» назад.
4. Разучить гребки руками по очереди, стоя в одном шаге от стены.
5. Лежа на гимнастической скамейке, движения ногами кролем в сочетании поочередными гребками рук.
6. Стоя в одном шаге от стены, гребковые движения руками «Мельница» назад в согласовании с движением ног.
7. Лежа на гимнастической скамейке. Одну руку вытянуть вперед, другая прижата к бедру. Движение ногами кролем в согласовании с гребковыми движениями рук «Мельница». Вначале выполнить упражнение на сцепление, затем движения ногами, руками и дыханием в полной координации.

Упражнения на воде.

1. Скольжение на спине с различным и.п. рук.
2. Скольжение на спине с элементарными гребками рук.
3. Сидя на бортике бассейна, опустить прямые ноги в воду, носки оттянуть и слегка повернуть внутрь. Движение ногами кролем.
4. Плавание с доской на спине - ноги кролем.
5. Плавание на спине - ноги кролем, с различным и.п. рук.
6. Плавание на спине - ноги кролем, поочередные гребки руками.
7. Плавание на спине - при помощи движений ногами кролем и гребковыми движениями руками

«Мельница» на сцепление.

8. Плавание на спине с полной координацией движений, постепенно увеличивая дистанцию.

Техника плавания Кроль на груди. Упражнения на суше.

1. И.п. - сидя на полу, упор руками сзади на предплечья, ноги выпрямить, носки оттянуты, слегка повернуты внутрь. Движения ногами кролем.

2. Имитация положения пловца на воде («Стрела»). Вначале выполнить стоя у стены, затем стоя в одном шаге от стены с фиксацией правильного положения тела в течении 4-6 сек., затем «Стрела» в положении лежа.

3. И.п. - лежа на груди на гимнастической скамейке в положении «Стрела», ноги свободно свешены, движение ногами кролем.

4. И.п. - то же, но левую руку вперед, правую прижать к бедру. Имитация дыхания в воде с поротом головы.

5. То же, но в сочетании с движениями ногами.

6. Разучить элементарные гребки руками.

7. Движение руками кролем в положении стоя с наклоном вперед. Вначале разучивается движение одной правой, затем левой рукой, затем правой рукой в сочетании с дыханием, наконец, гребковые движения руками в согласовании с дыханием.

8. И.п.- лежа на гимнастической скамейке на груди в положении «Стрела». Гребковые движения руками кролем. Сначала разучивается движение одной правой рукой, затем левой, затем гребок правой(левой) в сочетании с дыханием.

И.п. - лежа на гимнастической скамейке, руки вперед, ноги свободно свисают. Согласование движений ногами кролем, гребка правой (левой) рукой и дыхания с поворотом головы в сторону.

Упражнения на воде.

1. Скольжение на груди с различным исходным положением рук, а также в сочетании с элементарными гребками руками.

2. Движения ногами кролем в положении лежа н/с, руки за головой прямые.

3. Скольжение на груди с движением ногами кролем и различным исходным положением рук.

4. Упражнения для изучения дыхания в воде, начиная с простейших и заканчивая упражнениями «вдох и выдох» в воду с поворотом головы.

5. Плавание с доской при помощи движений ногами кролем, левая рука лежит на доске, правая к бедру. Вдох и выдох в воду с поворотом головы, затем это же упражнение - без доски.

6. Движения руками кролем. Вначале упражнения выполняются стоя на дне бассейна, затем с продвижением по дну.

7. Гребковые движения руками в скольжении на груди с задержкой дыхания.

8. Плавание кролем на груди с задержкой дыхания.

9. Гребок правой (левой) рукой - вдох. В начале упражнение выполняется на месте, затем с продвижением по дну вперед, затем в скольжении на груди.

10. Плавание при помощи ног кролем, одна рука вытянута вперед, другая прижата к бедру (вдох в сторону).

11. Согласование гребковых движений руками с дыханием. Вначале упражнение выполняется на месте, затем с продвижением ногами по дну бассейна, затем в скольжении.

12. Согласование движений руками, ногами и дыхания. Плавание кролем на груди с полной координацией движений с постепенным увеличением расстояния.

Дельфин. Упражнения на суше.

1.И.П.- стоя в упоре на коленях, выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой («злая кошка»).

2.И.П.- лежа в упоре сзади, упругие движения тазом вверх-вниз.

3.И.п.- стоя на одной ноге к стенке опираясь на руку, другая сверху, волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.

4. Волнообразные движения туловищем, руки у бедра.

Упражнения на воде.

1. В скольжении на груди, руки у бедер, волнообразные движения ногами и туловищем.

2. То же, но скольжение на спине.

3. Плавание с помощью работы ног дельфином, руки вытянуты вперед.
4. Предыдущее упражнение, но с доской в руках.
5. Нырание с помощью движений ногами дельфином, на отрезках не более 5м.

Разучивание движений руками и дыхания (на суше).

1. И.П.- стоя в наклоне, руки вперед на ширине плеч, ладони вниз, голова слегка приподнята, смотреть на кисти рук. Круговые движения руками вперед. 2. Предыдущее упражнение, но лицо опущено вниз. При разучивании разрешается немного задерживать руки у бедер к моменту вдоха. Вначале вдох можно выполнить через 3-4 цикла, а затем на каждый цикл движений руками.

Упражнения в воде.

1. Стоя в воде в наклоне, круговые движения руками вперед, лицо опущено вниз.
2. Плавание с помощью движений руками дельфин, с поплавком между ног и с задержкой дыхания.
3. Предыдущее упражнение, но в согласии с дыханием (вдох через 2-3 цикла движений руками, затем на каждый цикл).
4. Плавание руками дельфином, но без поплавка.
5. Плавание дельфином на задержке дыхания, с помощью движений рук и легких поддерживающих движений ног.
6. Плавание двухударным дельфином на задержке дыхания.
7. Предыдущее упражнение, но с дыханием через два, три цикла движений рук, затем на каждый цикл движений.

Брасс. Упражнения на суше.

1. И.П.- стоя боком к стенке и опираясь на нее рукой (другая на поясе), ноги на ширине плеч, носки развернуты в стороны «до отказа». Приседания, разводя колени в стороны, и не отрывая пяток от пола.
2. Предыдущее упражнение, но вместо приседаний выполнять выпрыгивания вверх из полуприседа.
3. И.п.- стоя на краю скамейки с опорой руками сзади, движения ногами как при плавании брассом, медленно подтянуть ноги, сгибая их разводить колени в стороны, волоча пятки по полу, развернуть носки в стороны, описывая стопами полукруг, соединить ноги и вытянуть их.
4. И.п.- лежа на груди на скамейке. Движения ногами, как при плавании брассом с помощью преподавателя. Подтягивание ног ученик выполняет самостоятельно, в момент разведения носков в стороны преподаватель берет руками стопы и помогает принять нужное и.п. перед отталкиванием, затем не выпуская ног помогает ему правильно воспроизвести гребковое движение и соединить ноги вместе. Следить за плавным сгибанием ног, быстрым разворотом стоп носками в стороны, энергичным разгибанием и сведением ног.
3. И.п.- стоя в наклоне, руки вперед ладонями вниз, смотреть на кисти. Развести руки в стороны-вниз, чуть больше ширины плеч, согнуть руки в локтевых суставах, направляя локти вниз-внутри под подбородок, и соединяя кисти вновь вместе, выпрямить руки вперед в и.п. и выдержать в этом положении небольшую паузу.
6. Предыдущее упражнение, но растягивая резиновый амортизатор.
7. Упражнения 1,2, но в сочетании с дыханием, во время захвата (вторая половина гребка) вдох, во время выведения рук вперед-выдох.

Упражнения в воде.

1. И.п.- стоя на глубине по пояс. Упражнения 1,2, которые выполняются на суше.
2. Передвижение по дну бассейна прыжками, пятки вместе, носки развернуты в стороны «пингвины».
3. И.п.- лежа на груди (на спине) с опорой рук о бортик. Движения ногами брассом. Следить за ровным положением тела (таз у поверхности воды, четким разведением стоп носками в стороны, разведением колен в стороны, немного шире таза, энергичным отталкиванием стопами по дугам назад, паузой после отталкивания ногами).
4. В скольжении на груди, руки впереди- движение ногами брасс, выполнять 2,3 цикла движений.
5. Предыдущее упражнение, в скольжении на спине, руки у бедер.
6. Плавание ноги брасс, руки впереди, с плавательной доской в руках и без нее.
7. Плавание брассом с раздельным согласованием движений руками и ногами.
8. Плавание брассом в полной координации (от последовательного согласования движений руками и ногами, к частично слитому их согласованию).

Дистанционное плавание.

Дистанционное плавание на 100м и 200м –это проплывание дистанции без остановок, что способствует повышению эффективности работы сердечно-сосудистой системы. Сердце становится способным перекачивать больший объем крови и доставлять к мышцам больше кислорода и гликогена, своевременно удалять накопившиеся в мышцах продукты распада энергетических веществ. В итоге повышается выносливость пловца.

Повторное проплывание отрезков 10м-25м (4-8раз)

Повторное проплывание отрезков 50м (4-8раз)

Повторное проплывание отрезков 100м (2-4раза)

Повторное проплывание отрезков разной длины, разного количества, с различными паузами отдыха повышает способность пловца поддерживать довольно высокую скорость плавания в течении «среднего» отрезка времени. Тренирующее воздействие на организм спортсмена оказывает серия повторяющихся «порций» работы максимальной интенсивности, отделённых друг от друга достаточно продолжительными паузами отдыха. Используемые паузы отдыха должны обеспечить относительно полное восстановление организма к началу выполнения очередной «порции» работы.

Техника стартов и поворотов.

Кроль на груди. Старт.

В детских бассейнах изучается простейший старт. Из положения основная стойка, большими пальцами ног зацепиться за край бортика бассейна, руки вверх, «зажать» голову. Приседая наклониться вперёд-вниз, грудью лечь на колени и потеряв равновесие, выполнить спад вперёд, вход в воду с прямыми руками и следующими скольжением вперёд в положении «стрела».

Поворот.

С детьми группы начальной подготовки разучивается простейший поворот «маятник». Подплывая к бортику бассейна, коснуться его рукой, в момент касания повернуться на бок в сторону этой руки, затем опираясь рукой о бортик, приподнять голову и плечевой пояс над водой, подтянуть согнутые ноги к животу и поставить их под водой на стенку. Сделать вдох, оттолкнуться рукой от бортика, перевалиться на другой бок, пронести руку по воздуху вперёд, опустить её в воду и вытянуть вперёд одновременно с другой рукой. Голова и плечи в это время полностью погружаются в воду. Оттолкнуться ногами от стены бассейна, вытянуться и после непродолжительного скольжения под водой в положении «стрела», начинать плыть кролем на груди.

Кроль на спине. Старт.

При плавании на спине старт выполняется из воды. По команде «занять места» пловцы прыгают в воду по своим дорожкам, поворачиваются лицом к стартовым тумбочкам и по команде «на старт!» пловцы руками берутся за ручку тумбочки, согнутыми ногами упираются в стенку бассейна. По команде «марш!» выполняют мах руками через стороны вверх и назад, одновременно отталкиваясь ногами от стенки и прогибаясь. После отталкивания вытягивают прямые руки за голову, входят в воду. После скольжения ногами под водой, подключаются руки и плывут на спине в полной координации.

Поворот.

С детьми групп начальной подготовки разучивают наиболее простой поворот-«плоский». Подплывая к стенке бассейна на спине, повернуться на грудь, лицом к стенке, взяться руками за бортик, приподнять голову и плечи, согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди и поставить на стенку-сделать вдох. Затем выполнить мах руками назад, оттолкнуться ногами от стенки, проскользить в положении «стрела» на спине 3-4м, начать движения ногами и руками.

Учебные прыжки и соскоки в воду.

Прыжки в воду развивают у человека решительность, ловкость, смелость. Прыжки и соскоки в воду выполняются вниз ногами и вниз головой.

1. Из и.п. - сидя на бортике бассейна, опираясь на руку, спрыгнуть в воду ногами вниз с поворотом на 90 градусов в сторону опорной руки, коснувшись дна ногами, присесть с головой под воду.
2. Этот же прыжок, но из и.п. упор присев.
3. Из упора присев махом рук вперед соскок в воду ногами вниз с последующим приседанием с головой под воду.
4. И.п. - основная стойка, приседая отвести руки вниз-назад, махом рук вперед- прыжок в воду ногами вниз с последующим погружением с головой под воду.

5. И.п. - основная стойка. Шагом вперед, прыжок в воду ногами вниз «солдатиком»
6. И.п. - сидя на бортике руки вытянуты вверх и зажать голову. Наклоняясь вперед, выполнить спад-вход в воду руками.
7. И.п. - упор присев на бортике бассейна. Спад вперед с последующим скольжением в положении «Стрела».
8. И.п. - основная стойка, руки вытянуты вверх, за голову. Приседая и наклоняясь вперед, выполнить спад и скольжение на груди в положении «Стрела».
9. Стартовый прыжок в воду с бортика бассейна.

Специальные упражнения для освоения техники плавания.
ОРУ, СФП и ОФП на суше.

Общая часть

1. И. п. — основная стойка. Подняться на носки, руки через стороны вверх, прогнуться, вдох, вернуться в и. п., выдох (5-8 раз).
2. И. п. — ноги на ширине плеч. Крути прямыми руками вперед и назад (10-15 раз в каждую сторону).
3. И. п. — основная стойка. Подскоки (1-2 мин).
4. И. п. — ноги на ширине плеч. Наклоны вперед, к правой ноге и к левой (10 раз). При выпрямлении прогибаться, руки расслаблены.
5. И. п. — упор лежа. Сгибание и разгибание рук (две серии по 8-10 раз).
6. И. п. — лежа на спине, руки на затылке. Сесть, наклониться вперед (2 серии по 8-10 раз).
7. И. п. — упор присев. Прыжок вверх, руки выпрямить и соединить над головой (5-6 раз).

Специальная часть

1. И. п.—руки на поясе. Повороты туловища направо и налево (10-15 раз).
 2. И. п. — упор лежа. Сгибание и разгибание рук в быстром темпе (2 серии по 5-8 раз) .
 3. И. п. — упор сидя, ноги приподняты. Движения ногами вверх-вниз (2 серии по 8-10 раз).
 4. И. п. — лежа на животе, руки на затылке. 30 Прогнуться, возвратиться в и. п. (8-10 раз).
 5. И. п. — стоя в наклоне вперед, правая рука впереди, левая на колене. Имитационные движения руки как при плавании кролем (10-15 раз каждой рукой).
 6. И. п. — о. с. Махи прямой ногой вперед- назад. 10-15 раз каждой ногой.
-
1. И. п. — сидя на скамейке с упором руками сзади. Сгибая руки, сесть на пол; разгибая руки, возвратиться в и. п. (2 серии по 10 раз).
 2. И. п. — стоя, держа впереди в руках палку или полотенце за концы. «Выкрут» руками назад-вперед (10-15 раз).
 3. И. п. стоя, руки за головой. Завязать полотенце за головой в узел и развязать его (3-5 раз).
 4. Предыдущее упражнение, но руки за спиной.
 5. Упражнение 3, но одна рука за спиной, другая согнута над плечом.
 6. И. п. — стоя, правая рукаверху, левая внизу. Крути прямыми руками вперед, назад и противоходом —верху ладонь разворачивается в сторону (8-10 раз каждым способом).
 7. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты плеч направо и налево (10-15 раз).
-
1. И. п. — выпад вперед. Двойные пружинистые приседания (по 8-10 раз на каждую ногу).
 2. И. п. — основная стойка. Махи прямой ногой вперед-назад и вправо-влево(8-10 раз каждой ногой).
 3. И. п. — стоя на коленях, расставленных на ширину плеч, стопы развернуты, руки на поясе. Сесть на пятки, прогнуться, возвратиться в и. п. (6-8 раз).
 4. И. п. — ноги на ширине плеч, стопы развернуты. Присесть, соединив колени вместе, быстро вернуться в и. п. (2 серии по 10-15 раз).
 5. И. п. — стоя, руки на поясе. Поочередное поднятие колена вперед - в сторону до отказа (10-15 раз каждой ногой).
 6. И. п. — стоя, руки на поясе, крути поочередно каждой ногой (10-15 раз 31 каждой ногой). При выполнении серий упражнений после каждой из них отдых стоя или в движении в сочетании с упражнениями для дыхания

Комитет по образованию Правительства Санкт-Петербурга
Государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение школа №320
Приморского района Санкт-Петербурга

«Принято»
Педагогическим советом
ГБОУ школа №320
Протокол №
от августа 2023 г.

«Утверждаю»
Директор ГБОУ школа № 320
_____ И. Б. Черноус
Приказ №
от августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
спортивно-оздоровительной направленности
«Спортивное плавание»

на 2023-2024 учебный год
3 год обучения
Возраст обучающихся 8 - 14 лет
Срок реализации 3 года

Зарубин Артем Александрович
педагог дополнительного образования

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощным фактором, повышающим адаптационные возможности организма, расширяющие функциональные резервы.

Являясь одним из естественных видов двигательной деятельности, плавание в то же время представляет собой уникальное средство физического воспитания. Возможность погружаться на разную глубину, задерживая дыхание, оказывает тренирующее воздействие на дыхательную и сердечно-сосудистую систему, центральный нервный аппарат. Пребывание под водой при задержке дыхания развивает анаэробную производительность организма, тренирует устойчивость к экстремальным ситуациям. У регулярно занимающихся плаванием жизненная активность лёгких значительно выше. В связи с укреплением и развитием дыхательных мышц усиливается лёгочная вентиляция. Передвижения в воде создают хорошие возможности для развития и совершенствования всех типов дыхания.

Велико гигиеническое значение воды. Интенсивная мышечная нагрузка во время быстрого передвижения в водной среде очищает тело человека, не сопровождая обильным потоотделением. Прохладная вода повышает тонус мышц, что благотворно сказывается на состоянии мышечной системы.

Занятия плаванием существенно снижает массу тела. Благодаря высокой плотности, вода оказывает заметное давление на кожный покров, массируя внутренние органы и способствуя расслаблению мышц. В воде растворено определённое количество кислорода и организм получает возможность его дополнительного использования. Упругие потоки воды, оказывая сопротивление плывущему человеку, массируют тело, что благотворно сказывается на физическом и психическом состоянии.

В программе учтены рекомендации Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга по корректировке рабочих программ по учебным предметам на 2022-2023 учебный год, что дает возможность использовать данную рабочую программу при дистанционном обучении. Для дистанционного обучения используется программа «Сферум» и видео материалы YouTube.com

1.1 Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (ДООП).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное плавание» носит физкультурно-спортивную направленность. По уровню освоения программа является общекультурной.

Адресат дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивное плавание» рассчитана на 3 года обучения и предназначена для обучающихся 8-14 лет, умеющих держаться на воде и не имеющих медицинских противопоказаний.

Условия реализации ДООП

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивное плавание» рассчитана на 3 года обучения и предназначена для обучающихся 8-14 лет, умеющих держаться на воде и не имеющих медицинских противопоказаний.

Формирование групп 2-го и 3 года обучения происходит по итогам отбора предыдущего года. Возможно зачисление обучающихся сразу на второй год обучения при наличии свободных мест в группе, и при условии сдачи необходимых нормативов.

Режим занятий:

1-ый год обучения: 3 раза в неделю по 1 часу – 108 часа в год

2-ой год обучения: 2 раза в неделю по 2 часа – 144 часа в год

3-ой год обучения: 2 раза в неделю по 2 часа – 144 часа в год

Количество детей в группе:

1-ый год обучения – 15 человек

2-ой год обучения – 12 человек

3-ой год обучения – 10 человек

Язык обучения:

Государственный язык РФ-русский

1.2. Актуальность и отличительная особенность.

Актуальность данной программы заключается в необходимости привлечения занимающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом с целью укрепления здоровья детей и пропагандой здорового образа жизни. Плавание также решает задачи закаливания организма, укрепления общего физического состояния. Занятия плаванием способствуют утверждению себя как личности. Ранее боявшийся воды ребёнок, преодолевая подсознательное стремление к самосохранению, приобщается к активным действиям в воде и приобретает уверенность в своих силах.

Педагогическая целесообразность данной программы сделана на использование таких методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребёнком индивидуально. Развивать личностные качества, способствующие формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности.

Освоив базовый курс, ребёнок может и в дальнейшем посещать тренировочные занятия, повышая свой уровень квалификации и улучшая свои спортивные результаты.

Отличительная особенность данной программы состоит в том, что в ней наглядно прослеживается комплексный подход: осознать - понять - подготовиться - действовать в направлении укрепления здоровья.

Также в программе используется спиралеобразное изложение материала. Удаётся сочетать последовательность и цикличность его изучения.

Новизна программы заключается в том, что она направлена на решение ни одной задачи обучения, а комплексного подхода обучения и оздоровления учащихся. В этой программе рассматривается начальное обучение. Благодаря систематическим упражнениям в воде, устраняется чрезмерная возбудимость и раздражительность, укрепляется нервная система.

1.4. Цель образовательной программы

Формирование здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом через обучение плаванию.

1.5. Задачи:

Обучающие:

- 1.Обучение основам техники плавания способом кроль на груди.
- 2.Обучение основам техники плавания кроль на спине.
- 3.Обучение основам техники плавания способом брасс.
- 4.Обучение основам техники плавания способом баттерфляй.
- 5.Обучение техники выполнения стартов и поворотов.

Развивающие:

- 1.Способствовать постановке анаэробного дыхания.
- 2.Способствовать развитию аэробной выносливости.
- 3.Способствовать развитию быстроты реакции и скоростных качеств.
- 4.Способствовать развитию силовых и координационных возможностей.

Воспитательные:

- 1.Воспитание правильной осанки.
- 2.Воспитывать волевые и морально-этические качества.
- 3.Воспитывать самостоятельность, навыки самообслуживания и гигиены.
- 4.Воспитывать чувство коллективизма и становление спортивного характера.

1.6. Планируемые результаты

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения и знания:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры на воде и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр на воде и соревнований по плаванию;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- знать плавательную терминологию;
- знать правила соревнований по спортивному плаванию;
- знать правила выполнения стартов и поворотов в каждом способе плавания;
- владеть информацией по проведению всероссийских и международных соревнований.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- проплывать всеми спортивными способами плавания;
- выполнять старты и повороты всеми спортивными способами плавания;
- проплывать дистанции 100м комплексным плаванием, по 50м каждым способом, выполняя нормативы, соответствующие возрастным группам.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и игр, плавания в открытых водоемах;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Осуществляется текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой детей по всем способам плавания, а также выполнение стартов и

поворотов. Отбор лучших детей для участия в выездных соревнованиях по плаванию. Оценивается динамика личных достижений при проведении контрольных стартов и соревнований.

- текущий контроль умений и навыков в тренировочном процессе (индивидуального I группового);
- промежуточные контрольные соревнования по плаванию;
- итоговые контрольные соревнования.

Календарно-тематический план
Группа №1
3-ый год обучения
«Спортивное плавание», 2022-2023 учебный год

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания	Требование к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
Раздел программы: Начальное обучение						
1	Вводное занятие	Правила поведения на воде, в бассейне, в душе. Гигиена пловца. Плавание как вид спорта. Требования к порядку и дисциплине детей в раздевалке, душе, бассейне. Порядок прибытия на занятия. Гигиена пловца.	Знать правила поведения в бассейне. Требования охраны труда. Основы гигиены.	Опрос в свободной форме		
2	Плавание – важное средство закаливания. Плавание как вид спорта	Рассказ о способах плавания. Видеофильм «Стили плавания». Опрос по правилам поведения в бассейне.	Иметь представление о 4-х стилях плавания	Дискуссия, беседа		
3	Упражнения на дыхание	Задержка дыхания. Выдохи в воду.	Уметь выполнять упражнения.	Визуальный контроль преподавателя		
4	Правильное положение тела пловца	Задержка дыхания. Правильное положение тела пловца. «Поплавок». «Стрелочка». Скольжение на груди и на спине.	Уметь правильно лежать и скользить на груди и на спине.	Визуальный контроль преподавателя		
Раздел программы: Кроль на спине						
5, 6	Техника плавания ногами кролем на спине	Плавание ногами кролем на спине с различными исходными положениями рук.	Уметь плавать ногами кролем на груди и на спине.	Опрос, визуальный контроль		
7-10	Техника плавания ногами кролем на спине с работой одной рукой	Плавание на спине ногами кролем в «стрелочке». Плавание на спине ногами кролем с попеременной, поочередной работой одной рукой с разными исходными положениями рук. Теория: Техника плавания на спине.	Уметь плавать ногами кролем на спине с поочередной работой одной рукой.	Плавание 25м ногами кролем на спине руки «стрелочка»		

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания	Требование к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
11-2 6	Координация движений рук и ног при плавании кролем на спине	Плавание ногами кролем на спине со сменой положения рук на 6 счётов. Плавание на спине в полной координации. Выдохи в воду. Старт на спине.	Уметь плавать на спине в полной координации.	Плавание 25м ногами кролем на спине в полной координации		
27-2 8	Старт из воды	Просмотр видеофильма. Старт на спине. Плавание упражнений на спине. Выдохи в воду.	Уметь делать старт из воды.	Дискуссия		
29-3 2	Поворот на спине «сальто» (скоростной)	Просмотр видеофильма. Подготовительное упражнение-кувырок вперёд. Поворот на спине сальто. Плавание на спине в полной координации. Выдохи в воду.	Знать технику скоростного поворота на спине. Уметь выполнять подготовительное упражнение. Уметь делать поворот на спине кувырком вперёд.	Опрос, визуальный контроль		
Раздел программы: Кроль на груди						
33-3 4	Техника работы ног при плавании кролем на груди	Скольжение на груди. Плавание ногами кролем на груди на задержке дыхания. Плавание ногами кролем на груди с выдохами в воду; с доской и без доски с разными исходными положениями рук. Выдохи в воду: «сядь на дно», выдохи с выпрыгивание на прямые руки, приседания с выдохами в воду.	Уметь плавать ногами кролем на груди с доской и без доски с выдохами в воду.	25 метров ногами кролем на груди с доской с выдохами в воду.		
35-3 8	Совершенствование техники работы ног при плавании кролем на груди	Плавание ногами кролем на груди без доски руки сзади и впереди. Плавание ногами кролем на боку. Теория: Техника плавания кролем.	Уметь плавать ногами кролем на боку.	Техника плавания ногами кролем на боку.		
39-4 6	Техника согласования работы рук и ног при плавании	Плавание ногами кролем «винт» (повороты с груди на спину). Имитационные упражнения на суше – работа одной рукой кролем на груди с разными исходными положениями рук Плавание с доской ногами кролем	Уметь выполнять имитационные упражнения. Уметь поворачиваться на бок при работе одной рукой кролем	Техника плавания ногами кролем на груди с работой одной рукой		

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания	Требование к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
	и кролем на груди	на груди с поочерёдной и попеременной работой одной рукой с доской и без доски. Выдохи в воду.	на груди. Уметь плавать ногами кролем на груди с попеременной и поочерёдной работой одной рукой с доской и без доски.			
47-6 2	Техника согласования работы рук, ног и дыхания при плавании и кролем на груди	Плавание ногами кролем на груди с поочерёдной работой одной рукой без доски. Поочерёдная работа одной рукой ногами кролем на груди (на сцепление). Выдохи в воду.	Уметь плавать ногами кролем на груди с поочерёдной работой рук.	25 м ногами кролем на груди с поочерёдной работой одной рукой		
63-6 6	Техника плавания кролем на груди (вольный стиль)	Просмотр видеофильма.	Знать технику плавания вольным стилем.	Дискуссия		
67-8 2	Техника плавания кролем на груди в полной координации	Плавание кролем в полной координации движений рук, ног и дыхания с вдохом на каждый второй и каждый третий гребок. Упражнения на дыхание.	Уметь плавать кролем в полной координации.	Техника плавания кролем на груди.		
83-8 6	Техника скоростного поворота при плавании и кролем на груди	Просмотр видеофильма. Подготовительное упражнение – кувырок вперёд в воде. Плавание ногами дельфином на груди руки в «стрелочке». Техника поворота и выхода после поворота под водой в кроле. Плавание кролем на груди в полной координации с поворотом сальто. Упражнения на дыхание.	Знать технику скоростного поворота в кроле. Уметь выполнять поворот сальто в кроле на груди. Уметь выполнять выход под водой после поворота.	Дискуссия		
87-9 0	Старт с тумбочки и	Спады и прыжки в воду с бортика и тумбочки. Просмотр видеофильма. Плавание кролем на груди со старта с поворотами сальто. Выдохи в воду.	Уметь делать спады и прыжки в воду с тумбочки Знать технику старта с тумбочки. Уметь плавать кролем со старта с	50 м со старта кролем на груди с поворотом сальто		

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания	Требование к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
			поворотами сальто			
Раздел программы: Дельфин (баттерфляй)						
91-92	Техника плавания ногами дельфином	Плавание ногами дельфином с доской и без доски руки внизу и вверху с выдохами в воду. Плавание ногами дельфином на спине с разными положениями рук. Теория: Техника плавания дельфином.	Уметь плавать ногами дельфином на груди и на спине.	25м ногами кролем на груди с доской с выдохами в воду		
93-94	Техника плавания руками дельфином	Плавание руками дельфином в сочетании с дыханием.	Уметь плавать руками дельфином	Визуальный контроль		
95-100	Техника работы рук и ног в согласовании с дыханием при плавании дельфином	Просмотр видеофильма.	Знать технику плавания дельфином.	Визуальный контроль		
101-114	Техника плавания дельфином в полной координации	Плавание упражнения дельфином. Плавание дельфином в полной координации. Упражнения на дыхание.	Уметь плавать дельфином в полной координации	Визуальный контроль 25м дельфином в полной координации		
Раздел программы: Брасс						
115-116	Техника плавания ногами брассом	Плавание ногами брассом на груди с доской и без доски; руки внизу и впереди; с поднятой головой и выдохами в воду; Плавание ногами брассом на спине руки внизу и вверху.	Уметь выполнять имитационные упражнения, держась руками за бортик. Уметь плавать ногами брассом на груди и на спине.	Визуальный контроль		
117-122	Техника работы рук в	Имитация работы руками брассом стоя на дне бассейна. Плавание руками брассом на задержке	Уметь плавать руками брассом.	Техника стиля плавания		

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания	Требование к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
	согласовании с дыханием при способе плавания брассом	дыхания и в сочетании с дыханием; руками брассом ногами кролем или дельфином.		брассом – опрос по теории		
123-124	Дыхание при плавании брассом	Плавание ногами брассом в сочетании с дыханием. Упражнения на дыхание.	Уметь плавать ногами брассом в сочетании с дыханием.	Визуальный контроль		
125-128	Ноги и руки брассом	Поочерёдная работа руками и ногами брассом. Брасс на спине. Выдохи в воду.	Уметь плавать брассом на спине	Визуальный контроль		
129-140	Техника плавания брассом в полной координации	Плавание брассом в полной координации на скольжение; с поднятой головой. Брасс на спине. Упражнения на дыхание. Просмотр видеофильма.	Знать технику плавания брассом Уметь плавать брассом в полной координации Уметь скользить в брассе.	25 м брассом в полной координации		
141-142	Старт с тумбочки и с выходом брассом	Старты с тумбочки с выходом брассом. Плавание упражнения брассом.	Уметь делать старт и выход из воды брассом Уметь делать старт и выход из воды брассом	50 м брассом в полной координации со старта и поворотом		
143-144	Заключительное занятие	Старты с тумбочки с выходом брассом. Плавание упражнения брассом. Комплексное плавание. Эстафета		Опрос, беседа, эстафета		

№ п/п	Тема урока
1	Вводное занятие
2	Плавание – важное средство закаливания. Плавание как вид спорта
3	Упражнения на дыхание.
4	Правильное положение тела пловца
5, 6	Техника плавания ногами кролем на спине
7-10	Техника плавания ногами кролем на спине с работой одной рукой
11-26	Координация движений рук и ног при плавании кролем на спине
27-28	Старт из воды
29-32	Поворот на спине «сальто» (скоростной)
33-34	Техника работы ног при плавании кролем на груди
35-38	Совершенствование техники работы ног при плавании кролем на груди
39-46	Техника согласования работы рук и ног при плавании кролем на груди
47-62	Техника согласования работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди
63-66	Техника плавания кролем на груди (вольный стиль)
67-82	Техника плавания кролем на груди в полной координации
83-86	Техника скоростного поворота при плавании кролем на груди
87-90	Старт с тумбочки
91-92	Техника плавания ногами дельфином
93-94	Техника плавания руками дельфином
95-100	Техника работы рук и ног в согласовании с дыханием при плавании дельфином
101-114	Техника плавания дельфином в полной координации
115-116	Техника плавания ногами брассом
117-122	Техника работы рук в согласовании с дыханием при способе плавания брассом
123-124	Дыхание при плавании брассом
125-128	Ноги и руки брассом
129-140	Техника плавания брассом в полной координации
141-142	Старт с тумбочки с выходом брассом
143-144	Заключительное занятие

Содержание программы 3-го года обучения

ТЕМА 1. Вводное занятие (1 час).

Теория: Правила поведения на воде, в бассейне, в душе. Гигиена пловца. Требования к порядку и дисциплине детей в раздевалке, душе, бассейне. Порядок прибытия на занятия.

Меры безопасности в бассейне.

Передвижение в бассейне шагом. Поведение в бассейне до начала занятий по плаванию и после окончания занятий. Пользование электро-фенами для сушки волос.

Личная гигиена пловца.

Требования к одежде пловца. Наличие принадлежностей и порядок помывки в душе до начала и после окончания занятий. Гигиенические требования к пловцам в бассейне.

Практика: Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Вход в воду. Комплекс физических упражнений на воде. Свободное плавание.

ТЕМА 2. Плавание – важное средство закаливания и укрепления здоровья. Плавание как вид спорта (1 час).

Теория: Рассказ о способах плавания. Видеофильм «Стили плавания». Плавание как вид спорта. Гигиена, закаливание. Опрос по правилам поведения в бассейне. Элементы закаливания в домашних условиях. Совершенствование иммунной системы человека - важный фактор предупреждения простудных заболеваний. Влияние плавания на развитие и совершенствование сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.

Практика: Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Вход в воду. Комплекс физических упражнений на воде.

ТЕМА 3. Упражнения на дыхание (1 час).

Теория: Требования к порядку и дисциплине детей в раздевалке, душе, бассейне. Дыхание. Координация. Техника и терминология плавания.

Практика: Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Задержка дыхания. Выдохи в воду.

ТЕМА 4. Правильное положение тела пловца (1 час).

Теория: Задержка дыхания. Правильное положение тела пловца. Влияние физических упражнений на организм человека.

Практика: Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Вход в воду. «Поплавок». «Стрелочка». Скольжение на груди и на спине.

ТЕМА 5. Техника плавания ногами кролем на спине (2 час).

Теория: Техника плавания ногами кролем на спине с различными исходными положениями рук.

Практика: Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Плавание ногами кролем на спине с различными исходными положениями рук. Комплекс упражнений на воде.

ТЕМА 6. Техника плавания ногами кролем на спине в согласовании с работой рук (4 часа).

Теория: Техника плавания на спине.

Практика: Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Плавание на спине ногами кролем в «стрелочке». Плавание на спине ногами кролем с попеременной, поочерёдной работой одной рукой с разными исходными положениями рук.

ТЕМА 7. Техника согласования работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на спине (16 часов).

Теория: Техника согласования работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на спине.

Практика: Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Плавание ногами кролем на спине со сменой положения рук на 6 счетов. Плавание на спине в полной координации. Выдохи в воду.

ТЕМА 8. Старт из воды (2 часа).

Теория: Техника старта из воды. Просмотр иллюстраций.

Практика: Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Упражнения плавание на спине. Выдохи в воду. Старт из воды.

ТЕМА 9. Скоростной поворот на спине «сальто» (4 часа).

Теория: Техника скоростного поворота на спине. Просмотр видеофильма.

Практика: Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Подготовительное упражнение – кувырок вперед. Скоростной поворот на спине сальто. Плавание на спине в полной координации. Выдохи в воду.

ТЕМА 10. Техника работы ног при плавании кролем на груди (2 часа).

Теория: Техника работы ног при плавании кролем на груди.

Практика: Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Скольжение на груди. Плавание ногами кролем на груди на задержке дыхания. Плавание ногами кролем на груди с выдохами в воду; с доской с разными положениями рук. Выдохи в воду «сядь на дно», выдохи с выпрыгиванием на прямые руки, приседания с выдохами в воду.

ТЕМА 11. Совершенствование техники работы ног при плавании кролем на груди (4 часа).

Теория: Техника плавания кролем. Мастер-класс.

Практика: Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Плавание ногами кролем на груди без доски с различными положениями рук в согласовании с дыханием.

ТЕМА 12. Техника согласования работы рук и ног при плавании кролем на груди (8 часов).

Теория: Техника согласования работы рук и ног при плавании кролем на груди.

Практика: Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Плавание ногами кролем на груди в согласовании с переменной работой рук с доской и без доски. Выдохи в воду.

ТЕМА 13. Техника согласования работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди (16 часов).

Теория: Техника согласования работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди.

Практика: Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Плавание различных упражнений кролем на груди с доской и без доски. Выдохи в воду.

ТЕМА 14. Техника плавания кролем на груди (вольный стиль) (4 часа).

Теория: Техника плавания кролем на груди (вольный стиль). Видеофильм.

Практика: Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Плавание кролем на груди в полной координации с различными вариантами дыхания. Упражнения на дыхание.

ТЕМА 15. Техника плавания кролем на груди в полной координации (16 часов).

Теория: Техника плавания кролем на груди в полной координации.

Практика: Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Плавание кролем на груди в полной координации с различными вариантами дыхания. Упражнения на дыхание.

ТЕМА 16. Техника скоростного поворота при плавании кролем на груди (4 часа).

Теория: Учебный материал. Техника поворота и выхода после поворота под водой в кроле на груди.

Практика: Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Подготовительное упражнение кувырок вперед в воде. Техника поворота и выхода после поворота под водой в кроле на груди. Плавание кролем на груди в полной координации с выполнением скоростного поворота. Упражнения на дыхание.

ТЕМА 17. Старт с тумбочки (4 часа).

Теория: Техника старта. Видеофильм.

Практика: Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Спады и прыжки в воду с бортика и с тумбочки. Плавание кролем на груди со старта с выполнением скоростных поворотов. Выдохи в воду.

ТЕМА 18. Техника плавания ногами дельфином (2 часа).

Теория: Техника баттерфляй.

Практика: Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Плавание ногами дельфином с доской и без доски, руки внизу и впереди с выдохами в воду. Плавание ногами дельфином на спине с разными положениями рук.

ТЕМА 19. Техника плавания руками дельфином (2 часа).

Теория: Техника плавания руками дельфином.

Практика: Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Плавание руками дельфином в

согласовании с дыханием.

ТЕМА 20. Техника работы рук и ног в согласовании с дыханием при плавании дельфином (6 часов).

Теория: Техника работы рук и ног в согласовании с дыханием при плавании дельфином. Просмотр видеофильма.

Практика: Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Плавание дельфином при согласовании работы рук, ног и дыхания

ТЕМА 21. Техника плавания дельфином в полной координации (14 часов).

Теория: Техника плавания дельфином в полной координации.

Практика: Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Плавание дельфином в полной координации. Упражнения на дыхание.

ТЕМА 22. Техника плавания ногами брассом (2 часа).

Теория: Техника плавания ногами брассом.

Практика: Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Плавание ногами брассом на груди с доской и без доски; руки внизу и впереди; с поднятой головой и выдохами в воду. Плавание ногами брассом на спине руки внизу и вверх.

ТЕМА 23. Техника работы рук в согласовании с дыханием при способе плавания брассом (4 часа).

Теория: Техника работы рук в согласовании с дыханием при способе плавания брассом.

Практика: Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Имитация работы руками брассом стоя на дне бассейна. Плавание руками брассом на задержке дыхания и в согласовании с дыханием.

ТЕМА 24. Дыхание при плавании брассом (2 часа).

Теория: Дыхание при плавании брассом. Мастер-класс.

Практика: Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Плавание ногами брассом в согласовании с дыханием. Упражнения на дыхание.

ТЕМА 25. Ноги и руки брассом (4 часа).

Теория: Работа рук и ног при плавании брассом.

Практика: Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Поочередная работа руками и ногами брассом. Брасс на спине. Выдохи в воду.

ТЕМА 26. Техника плавания брассом в полной координации (12 часов).

Теория: Техника плавания брассом в полной координации. Видеофильм.

Практика: Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Плавание брассом в полной координации на скольжение; с поднятой головой. Брасс на спине. Упражнения на дыхание.

ТЕМА 27. Старт с тумбочки с выходом брассом (2 часа).

Теория: Техника старта с тумбочки с выходом брассом.

Практика: Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Старты с тумбочки с выходом брассом. Плавание упражнений брассом. Комплексное плавание.

ТЕМА 28. Заключительное занятие (2 часа).

Теория: Подведение итогов года, инструктаж по ОТ (поведение на воде в открытых водоемах, ПДД, поведение в общественных местах)

Практика: Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Комплекс физических упражнений на воде. Эстафета.

Программа для отделения дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности секции «Спортивное плавание» разработана на основании следующих **нормативных документов**:

Федеральный уровень

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 1897 от 17.12.2010 г.
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015)
4. Постановление Главного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями от 03.02.2012, от 13.04.2014, от 02.01.2016, от 10.06.2019).
5. Санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19), утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16

Региональный уровень

1. Распоряжение Комитета по образованию от 21.04.2020 № 1011-р «О формировании учебных планов государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020/2021 учебный год».
2. Инструктивно-методическое письмо Комитета по образованию Санкт-Петербурга «Об организации внеурочной деятельности при реализации федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования в образовательных организациях Санкт-Петербурга» от 21.05.2015 г № 03-20-2057/15-0-0.
3. Инструктивно-методическое письмо «О формировании учебных планов образовательных организаций Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020/2021 учебный год» от 23.04.2020 г. № 03-28-3775/20-0-0.
4. Письмо Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 16.08.2023 № 1064р «Об утверждении порядков формирования реестра исполнителей образовательных услуг, реестра сертификатов, реестра образовательных программ, реестра сертифицированных программ в целях реализации системы персонифицированного учета и персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Санкт-Петербурге»

Локальный уровень

1. Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ школа № 320 Приморского района Санкт-Петербурга (новая редакция) принята Педагогическим советом (протокол от 17.05.2018 г. № 6), утверждена приказом директора ОУ № 70-Д от 17.05.2018 (с внесенными изменениями, утвержденными приказом директора ОУ № 127-Д от 15.05.2020).
2. Устав ГБОУ школа № 320 Приморского района Санкт-Петербурга (утвержден Распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга № 4756-р от 24.10.2014).
3. Положение о реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 04.08.2023) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2023)).

Организация учебно-тренировочного процесса в отделении дополнительного образования в секции «Спортивное Плавание» будет осуществляться в соответствии с требованиями Роспотребнадзора на 2023-2024 учебный год, а именно:

1. Посещение секционного занятия группой детей (12-15) человек будет проходить на территории бассейна общеобразовательного учреждения (ГБОУ школа № 320 Приморского района), количество квадратных метров зеркала воды на человека соответствует нормам СанПиНа (5 кв.м.) и позволяет проводить занятие, соблюдая социальную дистанцию.
2. Проветривание осуществляется после каждой группы занимающихся и частично во время самого тренировочного процесса.
3. Занятия так же могут проводиться и на территории спортивной площадки школы, для проведения общей физической подготовки, если позволяют погодные условия и материально-техническое оснащение спортивного ядра образовательного учреждения.
4. Посещение занятия разрешается только после проведения термометрии при входе в учебное учреждение на первом этаже, проводимое тренером, ведущим секцию.

5. Все участники секционного занятия должны иметь средства индивидуальной защиты (маски), использование СИЗов происходит по желанию.
6. Раздевалки разделены по группам, в каждой используется устройство очищения и ионизации воздуха (облучатель-рециркулятор), который работает в течении всего времени тренировочного процесса.
7. Занятия, проводимые с элементами дистанционного обучения, во время обострения эпидемиологической ситуации в связи с распространением вируса, подразумевают работу с учащимися, используя платформы Сферум, RUTUBE. Это позволяет проводить занятие как в режиме онлайн, так и осуществляя взаимодействие с детьми заочно, используя систему самоконтроля (дневники самонаблюдения с подписью родителей о выполнении того или иного задания, видеозаписи выполненного практического действия или письменной работы – эссе о просмотре того или иного видеоматериала).
8. Для проведение теоретических занятий возможно и в актовом зале, для просмотра видеоматериаллов, кинолент о избранном виде спорта, технических элементов и записей спортивных игр, рассадка производится в соответствии с соблюдением норм и правил СанПиНа, соблюдая социальную дистанцию в 1,5метра.
9. Программа скорректирована для работы на 2023-2024 учебный год.

