

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 21 Василеостровского района  
Санкт-Петербурга имени Э.П. Шаффе

**ПРИНЯТО:**  
на заседании  
Педагогического совета  
протокол № 13  
от 31.08.2022 г.



**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор ГБОУ средней школы  
№ 21 Э.П.Шаффе  
Ю.И. Ачкасова  
Приказ № 80-ОД от 31.08.2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Обучение плаванию»**

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся: 10-11 лет

**Разработчик:**  
Савич Н.А.  
педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Обучение плаванию» (далее – Программа) разработана в соответствии с государственной образовательной политикой и современными нормативными документами в сфере образования такими как:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее ФЗ-273)
- Федеральный Закон от 31.07.2020 №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации» по вопросам воспитания».
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол №3).
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года/ Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года /Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 №298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 №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 образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее – Целевая модель).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.43648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- Распоряжение Комитета по образованию от 25.08.2022 №1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»

### **Основные характеристики программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Обучение плаванию» относится к программам *физкультурно-спортивной* направленности. Задачами программы является освоение основных навыков плавания, воспитание психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.), воспитание привычки и любви к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием, формирование стойких гигиенических навыков. Ведущая цель программы – создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

**Адресат программы:** обучающиеся 10-11 лет, без медицинских противопоказаний.

Актуальность Программы «Обучение плаванию» заключается в том, что она способствует решению наиболее острых проблем дополнительного образования, таких как: физическое развитие и оздоровление детей, повышение занятости детей в свободное время. Занятия на воде благотворно влияют на сердечнососудистую и дыхательную

системы, повышают сопротивляемость организма простудным заболеваниям, улучшают обмен веществ, формируют правильную осанку, улучшают общее состояние организма. Благодаря систематическим упражнениям в воде, устраняется чрезмерная возбудимость и раздражительность, укрепляется нервная система.

### **Уровень освоения Программы - общекультурный**

**Объем и срок реализации Программы:** программа рассчитана на один год обучения. Общее количество часов на весь период обучения составляет 36 часов.

**Цель:** Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, привлечение к регулярным занятиям физической культурой и спортом, забота о всестороннем физическом развитии и воспитании гармоничной личности.

### **Задачи программы:**

#### **Обучающие:**

1. Научить всех учащихся (независимо от уровня начальной подготовки) уверенно держаться на воде и уверенно чувствовать себя в воде.
2. Сформировать систему знаний и умений для овладения двигательными навыками спортивных способов плавания.
3. Сформировать систему знаний и умений для самостоятельных занятий плаванием.
4. Обучить занимающихся осознано владеть своим телом в воде.
5. Научить правильному ритму дыхания при выполнении подготовительных упражнений в воде и при плавании в полной координации.
6. Сформировать знания о базовых видах двигательной деятельности.

#### **Развивающие:**

1. Способствовать развитию координации движений (ориентации в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движения).
2. Способствовать развитию кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости).
3. Дать навыки целеполагания и оценки метапредметных связей
4. Способствовать укреплению здоровья и устранению недостатков или особенностей физического развития.
5. Формировать основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий плаванием на основные системы организма.
6. Научить анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.

#### **Воспитательные:**

1. Воспитать способность к самоконтролю через физические ощущения.
2. Приобщать учащихся к трудолюбию, упорству в достижении поставленной цели.
3. Научатся общаться в коллективе, проявлять положительные качества личности
4. Приобщать учащихся к здоровому образу жизни.
5. Способствовать развитию коммуникабельности, становлению нравственноэстетических качеств личности.

### ***Планируемые результаты.***

#### ***Личностные***

- обучающиеся приучатся к самоконтролю через физические ощущения;
- станут более трудолюбивы;
- научатся проявлять упорство при достижении поставленной цели;
- не будут бояться проявлять положительные качества личности в обществе сверстниками;
- станут стремиться к безопасному, здоровому образу жизни;
- смогут выстраивать и перестраивать стиль своего общения со сверстниками, старшими и младшими учащимися в разных ситуациях совместной деятельности, направленной на общий результат;
- научатся анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, а так же будут знать основные способы их улучшения;

#### ***Метапредметные;***

- обучающиеся будут свободно ориентироваться в водном пространстве;
- разовьют быстроту и скорость реакции, скоростно-силовые качества, выносливость при выполнении разнообразных физических упражнений;
- овладеют способностью принимать и сохранять цель, а так же научатся самостоятельно искать средства ее осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности 6 сформируют умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей, а так определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- овладеют базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- укрепят личное здоровье и будут уметь самостоятельно определять цели своего обучения, формулировать для себя новые задачи в выбранном виде деятельности;
- смогут оценивать правильность выполнения учебной задачи;

- сформируют целостную картину знаний и представлений о личной гигиене и о влиянии плавания на основные системы организма;

### ***Предметные***

- обучающиеся научатся уверенно чувствовать себя на воде, держаться на воде;
- овладеют двигательными навыками основных способов плавания;
- научатся правильно самостоятельно выполнять плавательные упражнения;
- научатся осознанно владеть своим телом не только в воде, но и на суше;
- научатся правильному ритму дыхания;
- будут уметь плавать в полной координации;
- узнают базовые виды двигательной деятельности;
- сформируют представление о позитивном влиянии физической культуры на развитие человека и о здоровье как о факторах успешной учебы и социализации

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Язык реализации Программы:** программа реализуется на русском языке.

**Форма обучения:** очная

### **Особенности реализации программы:**

Реализация данной программы предполагает следующие формы обучения - очную и дистанционную, а так же комбинированную очно – дистанционную.

*Реализация образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.*

Очно-дистанционная форма обучения реализуется через деление группы обучающихся на подгруппы. Проведение занятий чередуется по подгруппам: аудиторно и внеаудиторно.

Обучение с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий – это занятия с изучением учебного материала, проверочными работами, тестами с использованием учебных пособий, рабочих тетрадей и др., а также бесплатных информационных ресурсов, определенных педагогом.

При планировании учебной деятельности в условиях обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, педагогу следует предложить такие формы работы и виды деятельности, с которыми ребенок может справиться самостоятельно. Производится анализ и корректировка образовательного маршрута, например, формат заданий может включать творческие и проектные работы, а так же коллективные презентации с дистанционным взаимодействием.

*Корректировка календарно-тематического планирования дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы*

Производится корректировка в календарно-тематическое планирование дополнительной образовательной программы. Корректировки оформляются приложением к КТП

При планировании учебной деятельности обучающихся в условиях домашнего обучения следует определить, какие разделы программы могут быть реализованы с помощью онлайн-курсов, какие из них потребуют обучения перед компьютером в строго определенное расписанием время, а какие могут осваиваться учащимися в свободном режиме.

#### *Методическая подготовка занятий*

При организации обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий педагог может использовать различные средства обучения, специализированные ресурсы сети «Интернет» в соответствии с целями и задачами образовательной программы, её характеристиками и возрастными особенностями обучающихся.

При организации обучения следует выбрать электронные образовательные ресурсы (образовательная платформа, социальная сеть, мессенджеры и т.д.) из перечня, утвержденного локальным актом Учреждения.

Для изучения нового материала рекомендуется использовать тексты, художественные и научные фильмы, видеоматериалы образовательных платформ, сервисы для проведения видеоуроков, online-занятия, online-консультации и др.

Для контроля и оценки результатов обучения производится отбор/изменение форм контроля освоения программы обучающимися и разработка для каждого учебного занятия контрольных заданий, тестовых материалов с учетом учебно-методического комплекса программы.

#### *Реализация педагогом образовательного процесса*

Перед переходом на дистанционное обучение педагог должен провести мониторинг и получить информацию от родителей (законных представителей) учащегося о технических возможностях использования конкретного оборудования, технических возможностей в каждой семье, т.к. от этого зависит выбор оптимальных условий для полноценных занятий.

Занятие с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения может включать:

- разработанные педагогом презентации с текстовым комментарием;
- online-занятие, видеолекция; online-консультация;
- фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов;

- инструкции по выполнению практических заданий;
- дидактические материалы/ технологические карты;
- тестовые задания;
- контрольные задания;
- и др.

Структура занятия с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения содержит основные компоненты, что и занятие в очной форме.

При проведении занятия с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, в вводной его части следует обозначить правила работы и взаимодействия (объяснить учащимся технические особенности работы и правила обмена информацией). В процессе занятия педагогу необходимо четко давать инструкции выполнения заданий.

Изучение теоретического материала можно организовать различными способами:

- использование готовых тематических видеолекций;
- самостоятельное проведение занятий в режиме онлайн;
- размещение презентаций и текстовых документов в сети интернет.

К каждому теоретическому разделу необходимо подготовить вопросы для самоконтроля и закрепления материала.

Для организации практической деятельности рекомендуется выполнение комплекса практических упражнений, творческих заданий, индивидуальных или групповых проектов.

Педагог может рассмотреть возможность записи занятия на цифровой носитель для формирования и накопления «Банка видеозанятий» для дальнейшего использования его материалов в образовательном процессе.

Для предупреждения развития переутомления педагогам рекомендуется проведение упражнений для глаз каждые 20-25 минут работы, а также проведение упражнений физкультминутки в течение 1-2 минут для снятия утомления.

*Контроль освоения учебного материала обучающимися*

Для контроля и оценки результатов обучения, подтверждения факта проведения занятия рекомендуется использовать следующие способы дистанционного взаимодействия:

- регистрация обучающихся на электронном ресурсе (при возможности);
- размещение учебного материала в сети интернет;
- выполнение обучающимися контрольных или тестовых заданий, предъявленных педагогу в электронном виде;



- выполнение обучающимися небольших по объему творческих, проектных заданий, в том числе предполагающих коллективные формы взаимодействия через ресурсы сети Интернет, предъявленных педагогу дистанционно.

**Условия набора в коллектив:** в объединение принимаются все желающие.

**Условия формирования групп:** формируется одновозрастная группа, допускается дополнительный набор учащихся.

**Количество обучающихся в группе** – 15 человек.

#### **Формы организации занятий**

- Групповая (фронтальная форма работы с учащимися)
- Подгрупповая
- Деление группы на два или три подгруппы
- Индивидуальная
- Выставки конкурсы, праздники. На них могут присутствовать учащиеся по собственному желанию.

**Формы проведения занятий:** учебные занятия, беседы, игры,

Основной формой является занятие по обучению плаванию, которое состоит из 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия продолжается до 10 минут. Она включает гигиенические процедуры, медицинский осмотр, переключку, разъяснение задач и содержания занятия, ознакомление детей на суше с упражнениями, которые они будут выполнять в воде. В подготовительной части занятия внимание детей должно быть сосредоточено на правильности подготовки к занятиям и на выполнение задач и решения целей занятия.

Основная часть занятия — освоение с водой, изучение и выполнение плавательных движений, техники выполнения этих движений. Эта часть занятия продолжается в течение до 25-30 минут и делится на два этапа. Первый этап непосредственно сама плавательная подготовка с использованием всех обучающих упражнений и методов (продолжительностью от 10 до 15 минут). И второй этап - постепенное снижение нагрузки с использованием игровых моментов и развлечений в воде, свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного (продолжительностью от 5 до 10 минут).

Заключительная часть занятия включает в себя организованный выход из бассейна, построение, краткое подведение итогов занятия с выделением успехов и неудач, как всей группы, так и отдельных учащихся. Подводя итоги необходимо выделить недостатки и ошибки, которые обязательно надо будет исправлять на последующих занятиях. Эта часть занятия длится до 10 минут, так же включая в себя организационные моменты по гигиеническим процедурам и контроль за тщательным вытиранием и просушиванием.

Кроме дополнительного занятия по обучению плаванию, с набором необходимых условий, возможно проведение и других форм занятий: соревнования, спортивные праздники.

### Материально-техническое обеспечение программы

Технические средства:

- телевизор;
- аудиоцентр с системой озвучивания бассейна;

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- плавательные доски;
- спортивные резинки для плавания;
- игровые предметы с утяжелением;
- резиновые мячи;
- ватерпольные мячи;
- свисток;
- секундомер

### Учебный план

№ п,п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Правила поведения и гигиены на занятиях в бассейне. Техника безопасности в воде. Инструктаж по ОТ	1	1	-	Беседа. Опрос
2.	Движение ногами кролем на спине и кролем на груди	1	1	-	Беседа. Опрос
3.	Движение ногами способами брасс и баттерфляй	2	-	2	Наблюдения педагога. Исправление ошибок
4.	Движение рук в кроле на груди и в кроле на спине	6	-	6	Указания, устранение ошибок
5.	Движение рук в брассе и баттерфляе	4	-	4	Оценка действий
6.	Согласованное движение рук и ног в плавании кролем на груди и кролем на спине с дыханием	4	-	4	Анализ действий
7.	Согласованное движение рук и ног в плавании способами брасс и баттерфляй	4	-	4	Разбор по элементам
8.	Выполнение поворотов в плавании кролем на спине и кролем на груди	2	-	2	Анализ результата
9.	Выполнение поворотов в плавании брассом и баттерфляем	2	-	2	Мониторинг
10.	Выполнение стартов при плавании кролем на груди,	9	-	9	Соблюдение правил

	кролем на спине, брассом и баттерфляем				безопасности
11	Контрольные занятия. Итоговое занятие.	1	-	1	
	Итого	36	4	32	

Директор ГБОУ средней школы № 21 Э.П.Шаффе

\_\_\_\_\_Ю.И. Ачкасова  
Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ .20 г

**Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей  
программы «Обучение плаванию»**

**Педагог: Савич Нина Александровна**

Год обуч ения	Дата начала занятий	Дата окончани я занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год			36		36	1 раз в неделю по 1 часу

**Рабочая программа к дополнительной  
общеразвивающей программе отделения дополнительного образования детей  
«Обучение плаванию»**

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

1. Научить всех учащихся (независимо от уровня начальной подготовки) уверенно держаться на воде и уверенно чувствовать себя в воде.
2. Сформировать систему знаний и умений для овладения двигательными навыками спортивных способов плавания.
3. Сформировать систему знаний и умений для самостоятельных занятий плаванием.
4. Обучить занимающихся осознано владеть своим телом в воде.
5. Научить правильному ритму дыхания при выполнении подготовительных упражнений в воде и при плавании в полной координации.
6. Сформировать знания о базовых видах двигательной деятельности.

**Развивающие:**

1. Способствовать развитию координации движений (ориентации в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движения).
2. Способствовать развитию кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости).
3. Дать навыки целеполагания и оценки метапредметных связей
4. Способствовать укреплению здоровья и устранению недостатков или особенностей физического развития.
5. Формировать основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий плаванием на основные системы организма.
6. Научить анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.

**Воспитательные:**

1. Воспитать способность к самоконтролю через физические ощущения.
2. Приобщать учащихся к трудолюбию, упорству в достижении поставленной цели.
3. Научатся общаться в коллективе, проявлять положительные качества личности
4. Приобщать учащихся к здоровому образу жизни.
5. Способствовать развитию коммуникабельности, становлению нравственноэстетических качеств личности.

## Содержание Программы

### ***Тема 1. Введение в предмет. Техника безопасности.***

#### ***Теория.***

Физическая культура и спорт. История спортивного плавания. Правила поведения в бассейне. Требования к порядку и дисциплине детей в раздевалке, душе, бассейне. Меры безопасности в бассейне. Личная гигиена пловца. Плавание – важное средство закаливания и укрепления здоровья детей

#### ***Практика.***

Упражнение «вопрос-ответ» по технике безопасности. Составление рассказа на тему: «Для чего я учусь плавать?»

### ***ТЕМА 2. Ознакомление с физическими свойствами воды.***

#### ***Теория.***

Рассказ о физических свойствах воды. Закон Архимеда. Сообщение правил о задержке дыхания под водой. Сообщение о правилах всплытия, лежании и скольжении на воде (правильное положение пловца в воде ). Рассказ о способах дыхания в воде. Зрительная ориентация в воде.

#### ***Практика.***

Подготовительные упражнения для ознакомления с водой.

1. Контрастные упражнения: различные виды ходьбы, бега, передвижения с гребковыми движениями рук.
2. Упражнения на задержку дыхания и погружение - предназначены для преодоления инстинктивного страха перед погружением под воду; обучения открыванию глаз и ориентировке в воде:
3. Упражнения на всплытие - направлены на ознакомление с непривычным состоянием невесомости и выталкивающей силой воды: «Поплавок».
4. Упражнения на лежание. Во время выполнения данной группы упражнений происходит: 1) освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении (на груди и на спине); 2) освоение возможного изменения положения тела в воде; 3) освоение навыка перехода из горизонтального в вертикальное положение.
5. Упражнения на скольжение позволяют решить следующие задачи: 1) освоение равновесия и обтекаемого положения тела; 2) формирование умения вытягиваться вперед в направлении движения; 3) освоение горизонтального «рабочего» положения тела.
6. Упражнения на дыхание способствуют: 1) освоению навыка задержки дыхания на вдохе; 2) формированию умения делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе; 3) освоению выдохов в воду; 4) формирование ритма дыхания.

7. Учебные прыжки в воду. Они помогают решать разнообразные задачи: 1) снять страх перед водой и быстрее освоиться с новой средой, овладеть умением выполнять гребковые движения в воде; 2) подготовиться к успешному освоению старта и ориентирования под водой; 3) содействовать воспитанию смелости и уверенности.

### ***Тема 3. Движение ногами кролем на спине и кролем на груди***

#### ***Теория.***

Спортивные способы плавания. Обзор техники движения ног кролем на груди и кролем на спине.

#### ***Практика.***

Упражнения для изучения техники движения ног кролем на груди и дыхания. Упражнения для изучения техники движения ног кролем на спине.

1. Упражнения, выполняемые у неподвижной опоры (борт бассейна) движения ногами кролем на груди без задержки дыхания, на задержке дыхания и с выполнением дыхания в заданном ритме.

2. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания) движения ногами кролем на груди без задержки дыхания, на задержке дыхания и с выполнением вдохов и выдохов в заданном ритме, с различными хватами за доску и исходными положениями рук.

3. Упражнения, выполняемые в без опорном положении. Движения ногами кролем на задержке дыхания, с выполнением вдохов и выдохов в заданном ритме и с различными исходными положениями рук.

Упражнения для изучения техники движения ног кролем на спине

1. Упражнения, выполняемые у неподвижной опоры (борт бассейна). Движения ногами кролем на спине сидя, лежа, с опорой рук о бортик.

2. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания). Движения ногами кролем на спине с различными исходными положениями рук и хватами за доску.

3. Упражнения, выполняемые в без опорном положении с различными исходными положениями рук.

### ***Тема 4. Движение ногами способами брасс и баттерфляй***

#### ***Теория.***

Спортивные способы плавания. Обзор техники движения ног брасс и баттерфляй.

#### ***Практика.***

Упражнения для изучения техники движения брасс и баттерфляй с дыханием.

1. Упражнения, выполняемые у неподвижной опоры (борт бассейна) движения ногами

брасс и баттерфляй без задержки дыхания, на задержке дыхания и с выполнением дыхания в заданном ритме.

2. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания) движения ногами брасс и баттерфляй без задержки дыхания, на задержке дыхания и с выполнением вдохов и выдохов в заданном ритме, с различными хватами за доску и исходными положениями рук.

3. Упражнения, выполняемые в без опорном положении. Движения ногами брасс и баттерфляй на задержке дыхания, с выполнением вдохов и выдохов в заданном ритме и с различными исходными положениями рук.

**ТЕМА 5. Движение рук в кроле на груди и в кроле на спине** в согласовании с дыханием.

#### ***Теория.***

Краткий обзор техники движения рук в кроле на груди и кроле на спине в согласовании с дыханием.

#### ***Практика.***

Техника движения рук в кроле на груди.

1. Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше). Имитационные упражнения на отработку траектории гребка рукой кролем на груди и проноса с опорой рук о бортик без задержки дыхания, на задержке дыхания, с заданным ритмом дыхания.

2. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания). На задержке дыхания с различными исходными положениями рук и выполнением гребковых движений (раздельным выполнением гребковых движений, раздельно попеременным). С выполнением кролевого вдоха в сторону руки заканчивающей гребок. Плавание на руках с различным ритмом дыхания (колобашка в ногах).

3. Упражнения, выполняемые в без опорном положении. На задержке дыхания с различными исходными положениями рук и выполнением гребковых движений (раздельным выполнением гребковых движений, раздельно попеременным). С выполнением кролевого вдоха в сторону руки заканчивающей гребок дыхание 2:2, 3:3.

#### ***Практика.***

Техника движения рук в кроле на спине

1. Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше). Имитационные упражнения на отработку траектории гребка рукой кролем на спине и выполнением проноса из различных исходных положений рук.

2. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания) с различными исходными положениями рук и выполнением гребковых движений (раздельным



выполнением гребковых движений, отдельно попеременным, одновременным). Плавание с выполнением движения одними руками ноги держат колобашку.

3. Упражнения, выполняемые в без опорном положении. Выполнение гребка руками из различных исходных положений.

#### ***ТЕМА 6. Движение рук в брассе и баттерфляе в согласовании с дыханием.***

##### ***Теория.***

Краткий обзор техники движения рук в брассе и баттерфляе в согласовании с дыханием.

##### ***Практика.***

Техника движения рук в брассе.

1. Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше). Имитационные упражнения на отработку траектории гребка рукой брассом и проноса с опорой рук о бортик без задержки дыхания, на задержке дыхания, с заданным ритмом дыхания.

2. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания). На задержке дыхания с различными исходными положениями рук и выполнением гребковых движений (раздельным выполнением гребковых движений, отдельно попеременным, одновременным). Плавание на руках с различным ритмом дыхания (колобашка в ногах).

3. Упражнения, выполняемые в без опорном положении. На задержке дыхания с различными исходными положениями рук и выполнением гребковых движений (раздельным выполнением гребковых движений).

##### ***Практика.***

Техника движения рук в баттерфляе.

1. Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше). Имитационные упражнения на отработку траектории гребка рукой баттерфляем и выполнением проноса из различных исходных положений рук.

2. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания) с различными исходными положениями рук и выполнением гребковых движений (раздельным выполнением гребковых движений, отдельно попеременным, одновременным). Плавание с выполнением движения одними руками ноги держат колобашку.

3. Упражнения, выполняемые в без опорном положении. Выполнение гребка руками из различных исходных положений.

#### ***ТЕМА 7. Согласованное движение рук и ног в плавании кролем на груди и кролем на спине с дыханием.***

##### ***Теория.***

Координация движений в кроле на груди. Движения рук и ног. Координация движений в кроле на спине. Движения рук и ног. Двух ударный, четырехударный, шестиударный кроль (количество движений ног на один гребковый цикл).

### ***Практика.***

Упражнение на согласование движения рук и ног с дыханием кролем на груди и на спине.

Упражнения для изучения согласования движений рук и ног с дыханием в кроле на груди.

1. Плавание кролем, в полной координации, на задержке дыхания.
2. Плавание кролем, в полной координации, с произвольным дыханием. Вдох выполнять один раз на несколько гребков руками.
3. Плавание кролем в полной координации движений с различными вариантами дыхания 2/2 (на два движения руками (правой и левой), выполняется один вдох); 3/3 (на три движения руками (правой, левой, правой) выполняется один вдох). Упражнение на согласование движения рук и ног с дыханием в кроле на спине. Упражнения для изучения согласования движений с выполнением вдоха и выдоха без задержки дыхания плавание в полной координации.

## ***ТЕМА 8. Согласованное движение рук и ног в плавании брассом и баттерфляем с дыханием.***

### ***Теория.***

Координация движений в брассе. Движения рук и ног. Координация движений в брассе. Движения рук и ног.

### ***Практика.***

Упражнение на согласование движения рук и ног с дыханием брассом и баттерфляем.

1. Плавание брассом и баттерфляем в полной координации, на задержке дыхания.
2. Плавание брассом и баттерфляем в полной координации, с произвольным дыханием. Вдох выполнять один раз на несколько гребков руками.
3. Плавание брассом и баттерфляем в полной координации движений с различными вариантами дыхания через 1 (вдох выполняется через один гребок)

## ***ТЕМА 9. Выполнение простейших поворотов в плавании кролем на спине и кролем на груди.***

### ***Теория.***

Техника поворотов в различных стилях плавания. Обзор техники простейших поворотов в кроле на груди и в кроле на спине (закрытый, открытый, плоский поворот).

### ***Практика.***

Простой открытый и закрытый повороты являются наименее сложными по технике выполнения.

1. Упражнения на изучение фазы отталкивания: погружение, группировка, постановка ног на бортик, отталкивание.
2. Упражнения на изучение фазы скольжения и первых плавательных движений: «стрелочка», движения ногами кролем на груди и первые гребковые движения руками.
3. Упражнения на изучение фазы касания (одной рукой) с места с наплыва.
4. Упражнения на изучение фазы вращения на задержке дыхания.
5. Выполнение простого закрытого поворота

Самостоятельное выполнение обучаемыми «проблемной» фазы, с последующим слитным выполнением простого закрытого поворота. Выполнение поворотов с касанием рукой бортика, с разворотом и отталкиванием двумя ногами на спине и на груди (в положении «Стрелочка»)

Упражнения для изучения плоского поворота.

1. Упражнения на изучение фазы касания с места, с движения.
2. Упражнения на изучение фазы вращения.
3. Упражнения на изучение фазы отталкивания.
4. Упражнения на изучение фазы скольжения
5. Выполнение поворота по частям: касание, группировка, вращение, постановка ног, скольжение.

#### ***ТЕМА 10. Выполнение поворотов в плавании брассом и баттерфляем.***

##### ***Теория.***

Техника поворотов в различных стилях плавания. Обзор техники поворотов в брассе и баттерфляе (поворот маятником).

##### ***Практика.***

Выполнение поворота «маятником» в брассе и баттерфляе.

1. Упражнения на изучение фазы отталкивания: погружение, группировка, постановка ног на бортик, отталкивание.
2. Упражнения на изучение фазы скольжения и первых плавательных движений: «стрелочка», первые гребковые движения руками.
3. Упражнения на изучение фазы касания (двумя руками) с места с наплыва.
4. Упражнения на изучение фазы вращения на задержке дыхания.
5. Выполнение поворота «маятником»

Самостоятельное выполнение обучаемыми «проблемной» фазы, с последующим слитным выполнением поворота.

Выполнение поворотов с касанием руками бортика, с разворотом и отталкиванием двумя ногами в положении на груди (в положении «Стрелочка»). Упражнения для изучения поворота.

1. Упражнения на изучение фазы касания с места, с движения.
2. Упражнения на изучение фазы вращения.
3. Упражнения на изучение фазы отталкивания.
4. Упражнения на изучение фазы скольжения
5. Выполнение поворота по частям: касание, группировка, вращение, постановка ног, скольжение.

### ***Тема 11. Выполнение стартов при плавании кролем на груди, кролем на спине, брассом и баттерфляем.***

#### ***Теория.***

Техника и порядок выполнения старта. Исходное положение пловца при выполнении старта. Старт при плавании кролем на груди, на спине, брассом и баттерфляем. Вход в воду после старта и дальнейшее положение корпуса пловца. Стартовые команды.

#### ***Практика.***

Выполнение старта при плавании кролем на груди, брассом и баттерфляем. Стартовый прыжок с тумбочки (применяется при плавании способами кроль на груди, брасс и баттерфляй).

1. Упражнения, сидя на бортике бассейна из различных исходных положений.
2. Упражнения, стоя на бортике бассейна из различных исходных положений.

Старт из воды применяется при плавании способом кроль на спине.

1. Упражнения для изучения старта из воды, стартовые команды.

### ***Тема 12. Игры. Эстафеты***

#### ***Теория.***

Игры на воде. Правила безопасности. Игровая этика. Правила игр.

#### ***Практика.***

Водное поло по упрощенным правилам (на мелкой части бассейна) Водный баскетбол по упрощенным правилам (на мелкой части бассейна) Водный волейбол по упрощенным правилам (на мелкой части бассейна) Водное поло, водный баскетбол на глубокой части бассейна. Мини-игры: «Лучший водолаз», «Торпеды», «Скользкие стрелы», «Кто лучше», «Кто дальше», «Кто быстрее».

### ***Тема 13. Контрольные занятия. Итоговое занятие.***

#### ***Теория***

Правила проведения контрольных занятий. Критерии определения лучших учащихся.

### ***Практика.***

Выполнение контрольных упражнений и заданий. Оценка техники плавания. Оценка прохождения дистанции. Обсуждение итогов занятий. Самоанализ и коллективное обсуждение. Подведение итогов

### ***Планируемые результаты.***

#### ***Личностные***

- обучающиеся приучатся к самоконтролю через физические ощущения;
- станут более трудолюбивы;
- научатся проявлять упорство при достижении поставленной цели;
- не будут бояться проявлять положительные качества личности в обществе сверстниками;
- станут стремиться к безопасному, здоровому образу жизни;
- смогут выстраивать и перестраивать стиль своего общения со сверстниками, старшими и младшими учащимися в разных ситуациях совместной деятельности, направленной на общий результат;
- научатся анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, а так же будут знать основные способы их улучшения;

#### ***Метапредметные;***

- обучающиеся будут свободно ориентироваться в водном пространстве;
- разовьют быстроту и скорость реакции, скоростно-силовые качества, выносливость при выполнении разнообразных физических упражнений;
- овладеют способностью принимать и сохранять цель, а так же научатся самостоятельно искать средства ее осуществления в разных формах и видах физической деятельности и сформируют умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей, а так определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- овладеют базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- укрепят личное здоровье и будут уметь самостоятельно определять цели своего обучения, формулировать для себя новые задачи в выбранном виде деятельности;
- смогут оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- сформируют целостную картину знаний и представлений о личной гигиене и о влиянии плавания на основные системы организма;

#### ***Предметные***

- обучающиеся научатся уверенно чувствовать себя на воде, держаться на воде;
- овладеют двигательными навыками основных способов плавания;
- научатся правильно самостоятельно выполнять плавательные упражнения;
- научатся осознанно владеть своим телом не только в воде, но и на суше;
- научатся правильному ритму дыхания;
- будут уметь плавать в полной координации;
- узнают базовые виды двигательной деятельности;
- сформируют представление о позитивном влиянии физической культуры на развитие человека и о здоровье как о факторах успешной учебы и социализации

#### Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Всего часов	Планируемая дата	Фактическая дата
1	Правила поведения и гигиены на занятиях в бассейне. Техника безопасности в воде. Инструктаж по охране труда	1		
2	Кроль на спине. Положение тела в воде	1		
3	Кроль на спине. Согласование движений ног, рук и дыхания	1		
4	Кроль на груди. Техника вдоха	1		
5	Кроль на груди. Согласование движений ног, рук и дыхания	1		
6	Игры на воде. Элементы аквааэробики	1		
7	Имитационные и подготовительные упражнения для освоения техники брасса	1		
8	Брасс. Техника движений ног	1		
9	Брасс. Техника движений ног с доской	1		
10	Кроль на спине. Ускорения	1		
11	Кроль на груди. Ускорения	1		
12	Контрольные нормативы	1		
13	Соревнования	1		
14	Эстафетное плавание. Способы передачи эстафеты	1		
15	Игры на воде. «Найди клад»	1		
16	Игры на воде. Водное поло. Правила игры	1		

17	Брасс. Техника гребка	1		
18	Брасс. Техника вдоха	1		
19	Брасс. Согласование движений ног, рук и дыхания	1		
20	Игры на воде. Водное поло. Правила судейства	1		
21	Имитационные и подготовительные упражнения для освоения техники плавания способом дельфин	1		
22	Дельфин Техника движений ног	1		
23	Дельфин. Движения ног в ластах	1		
24	Игры на воде. «Подводный лабиринт»	1		
25	Дельфин. Техника гребка	1		
26	Дельфин. Техника вдоха	1		
27	Дельфин. Согласование движений ног, рук и дыхания	1		
28	Техника выполнения поворотов	1		
29	Комплексное плавание. Последовательность способов	1		
30	Комплексное плавание с выполнением поворотов	1		
31	Комплексное плавание. Увеличение дистанции	1		
32	Контрольные нормативы	1		
33	Соревнования	1		
34	Эстафетное плавание. «Весёлые эстафеты»	1		
35	Значение плавания. Правила поведения при купании в открытых водоёмах	1		
36	Игры на воде. Свободное плавание. Водное поло. Игра на счёт	1		

## **Методические и оценочные материалы**

### **Учебно-методический комплекс программы «Обучение плаванию»**

#### **I Учебные и методические пособия для педагога и учащихся**

Принципы реализации программы:

1. Последовательность обучения (все занятия строятся от простого к сложному).
2. Сознательность и активность (разбор выполняемых упражнений, формирование интереса к занятиям).
3. Доступность (нагрузка и сложность выполняемых упражнений должна соответствовать уровню подготовки учащихся).
4. Наглядность (создание образного представления о технике движения).
5. Прочность (работа над тем, насколько хорошо обучаемые усваивают материал, достижение максимальной отдачи и оптимального уровня результативности для каждого учащегося).
6. Индивидуальный подход (учитываются индивидуальные особенности детей, уровень подготовки к занятию плаванием, склонности и интересы учащихся).
7. Сотрудничество (в ходе реализации программы создается благоприятный климат в коллективе, между учащимися возникают доброжелательные отношения, занятых общим делом и стремящихся к одной цели).

Система средств обучения

- 1) Традиционные средства обучения (наглядные пособия, схемы движений, фотографии пловцов в движении)
- 2) Раздаточный материал (памятки для детей и родителей, алгоритмы выполнения движений)
- 3) Современные средства обучения (мультимедийные материалы)
- 4) Психолого-педагогические средства обучения (методики педагогической диагностики, критерии оценки, анкеты)
- 5) Материалы по работе с детским коллективом (методики педагогической деятельности, игровые методики) Дидактический материал Тематическая литература, видеозаписи занятий по плаванию для совершенствования техники, просмотр соревнований по плаванию.

#### **II Система средств контроля результативности**

Этапы контроля - Входной контроль (проводится при наборе и на начальном этапе. Направлен на изучение личностных качеств учащегося, определение уровня начальной подготовки)



- Промежуточный контроль (проводится в течение года, по окончании изучения темы/раздела для оценки уровня усвоенных знаний и навыков, оценки личностного развития)

Итоговый контроль (проводится в конце обучения по программе, направлен на проверку освоения программы, оценку личных достижений учащихся) Способы проверки умений и знаний.

- Выполнение зачетных упражнений. - Выполнение контрольных упражнений.

- Участие в праздниках на воде и соревнованиях. Формы фиксации результатов.

#### СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ:

1. Диагностика знаний и умений с помощью практических заданий.

2. Итоговая аттестация в форме открытого занятия. На открытое занятие приглашаются все желающие.