

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

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ОДОД

27.08.2021г.

 /В.А. Миусов

ПРИНЯТО:

на заседании

Педагогического совета

протокол № 13

от 27.08.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ средней  
школы № 21 Э.П.Шаффе

 Ю.Н. Ачкасова

Приказ № 101/1-ОД от

27.08.2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Знакомство с водной средой»**

Возраст обучающихся: 8-15 лет

Срок реализации программы: 1 год

**Автор-составитель:**

Савич Н.А.,

педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2021

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

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ОДОД

27.08.2021г.

\_\_\_\_\_/В.А. Миусов

ПРИНЯТО:

на заседании

Педагогического совета

протокол № 13

от 27.08.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ средней  
школы № 21 Э.П.Шаффе

\_\_\_\_\_/Ю.И. Ачкасова

Приказ № 101/1-ОД от

27.08.2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Знакомство с водной средой»**

Возраст обучающихся: 8-15 лет

Срок реализации программы: 1 год

**Автор-составитель:**

Савич Н.А.,

педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2021

## **Пояснительная записка.**

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка с РАС оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение.

Одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей с РАС – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения.

Ведь умение плавать приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь. Обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения.

Обучение плаванию детей, обучающихся по программе 8.3 осуществляется на основе программ занятий плаванию с детьми с ОВЗ.

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.

Важными 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.

## **Направленность**

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, уровень освоения программы – базовый.

## **Актуальность**

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Знакомство с водной средой» рассчитана на расширение и выполнение в более полном объеме содержания примерных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений, рекомендованных Министерством просвещения РФ.

Программа позволяет организовать полезный досуг детей во внеурочное время, способствует физическому развитию, закаливанию, укреплению здоровья в целом, а формирование и совершенствование плавательных умений содействует приобретению жизненно необходимого навыка.

Статистическая проверка плавательной подготовленности городских школьников в возрасте 7-17 лет показала, что более 60% из них не умеют плавать, а это часто приводит к возникновению несчастных случаев на воде.

В период летних каникул дети часто проводят время с родителями и без них на различных открытых водоёмах. Многие из них переоценивая свои возможности, а то и вовсе не умеющие держаться на воде, без присмотра старших забираются в воду в незнакомых местах купания. Такие ситуации зачастую приводят к летальным исходам. Этим доказывается важность жизнесберегающего фактора занятий плаванием именно в начальных классах общеобразовательных школ.

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.

Программа направлена на физическое, интеллектуальное и нравственное развитие личности; формирование основ здорового образа жизни.

Кроме этого, в процессе освоения программы, учащиеся получают навыки общения и совместной деятельности, накапливая социальный опыт.

## **Отличительные особенности**

Процесс обучения строится на основе индивидуальных особенностей учащегося (возможностей, способностей, интересов, склонностей).

Широкое применение игр на воде, игровых и соревновательных упражнений - является приоритетной формой занятий по плаванию в группах дополнительного образования. При помощи игр решаются задачи повторения и закрепления разученных упражнений; воспитания самостоятельности, инициативы, развития творческих способностей детей; улучшается эмоциональный фон занятий.

## **Адресат программы**

Программа рассчитана на два года обучения для учащихся 1-9 классов.

## **Цель и задачи**

Цель образовательной программы – формирование у учащихся основ здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, развитие творческой самостоятельности, создание условий для развития личности и активизации их возможностей посредством занятий физической культурой в условиях бассейна.

Для достижения цели решаются следующие **задачи**:

### *Обучающие:*

1. Способствовать овладению знаниями о здоровом образе жизни, привлечению занимающихся к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
2. Приобщение к водной среде и формирование плавательного навыка;
3. Представление о технике плавания кролем на груди и кролем на спине;
4. Приобретение необходимых знаний о технике безопасности в воде во время летнего отдыха.

### *Развивающие:*

1. Содействие всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья и закаливанию организма учащихся;
2. Развитие аэробной выносливости, быстроты, гибкости, силовых и координационных возможностей;
3. Способствовать развитию внимания, наблюдательности, способности к самоконтролю.

### *Воспитательные:*

1. Формирование культуры общения и поведения в социуме;
2. Формирование навыков здорового образа жизни;
3. Воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим, чувства товарищества, личной ответственности.

## **Условия реализации программы:**

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

Реализация данной программы предполагает следующие формы обучения – очную. Вместе с тем возможна реализация данной ДООП с использованием дистанционных образовательных технологий.

При реализации дистанционного обучения педагог использует образовательные платформы: ZOOM.... Сетевые ресурсы: SKYPE, VK. (см. раздел оценочные и методические материалы.)

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

При организации образовательного процесса с применением дистанционных образовательных технологий следует учитывать возрастные особенности учащихся.

Согласно санитарным правилам и нормам, СанПиН «Гигиенические требования к видеодисплейным терминалам и персональным электронно-вычислительным машинам и организация работы» и СанПиН 02.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях":

Рекомендуемое непрерывная длительность работы, связанная с фиксацией взгляда на экране монитора не должна превышать:

для детей 6-10 лет- 15 мин;

для детей 10-13 лет – 20 мин;

старше 13 лет – 25-30 мин (на 2-м часу работы не более 20 мин).

Оптимальное количество занятий в течение дня:

для детей 6-10 лет– 1 занятие;

для детей 10-13 лет – 2 занятия;

старше 13 лет – 3 занятия.

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 самостоятельное выполнение заданий и упражнений.

Корректировка календарно-тематического планирования дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Производится корректировка в календарно-тематическое планирование дополнительной образовательной программы. Корректировки оформляются приложением к КТП (см. Приложение 1).

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 документальные 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 те же основные компоненты, что и занятие в очной форме.

При проведении занятия с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, в водной 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.

Педагог может рассмотреть возможность записи занятия на цифровой носитель для формирования и накопления «Банка видеоза занятий» 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 упражнений, предъявленных педагогу дистанционно.

Формирование групп осуществляется по заявлению родителей и при наличии допуска врача к занятиям в соответствующем детском объединении. Количество учащихся в группе – 15 человек.

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 выполнении 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.

## **Планируемые результаты**

### *Личностные:*

1. Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
2. Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
3. Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

### *Метапредметные:*

1. Использование плавательных навыков в игровой и соревновательной деятельности
2. Понятие о здоровом образе жизни;
3. Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека.

### *Предметные:*

1. Знания о значении плавания в жизни человека;
2. Безопасное поведение в воде, правила поведения и гигиены на занятиях в бассейне, бережное обращение с инвентарем и оборудованием;
3. Объяснение в доступной форме техники выполнения упражнений для освоения с водой. Анализ, поиск ошибок и их исправление;
4. Умение самостоятельно контролировать свои действия в бассейне во время выполнения заданий, игровых ситуаций и свободного плавания.

## Способы определения результативности

1. Наблюдения педагога за динамикой качества выполняемых заданий
2. Контрольные нормативы
3. Открытые занятия для родителей
4. Соревнования внутри детского объединения
5. Районные соревнования
6. Городские соревнования
7. Мониторинг

## Учебный план

«Обучение плаванию» первый год обучения 1-9 класса

№ 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	2	1	1	Беседа. Опрос
2.	Значение плавания. Правила поведения на открытых водоёмах	2	1	1	Беседа. Опрос
3.	Имитационные и подготовительные упражнения	2	2	4	Наблюдения педагога. Исправление ошибок
4.	Упражнения для освоения с водой	6	4	10	Указания, устранение ошибок

					Помощь при выполнении.
5.	Дыхательные упражнения	4	4	4	Оценка действий Помощь при выполнении.
6.	Скольжения	4	2	6	Анализ действий Помощь при выполнении.
7.	Упражнения для изучения техники кроля на груди и на спине	4	4	8	Разбор по элементам Помощь при выполнении.
8.	Соревнования	2	2	4	Анализ результата
9.	Контрольные нормативы	2	2	4	Мониторинг
10.	Игры на воде. Свободное плавание	10	2	12	Соблюдение правил безопасности
	Итого	56	4	53	

### **Рабочая программа «Обучение плаванию» 1-9 класс**

#### **Задачи:**

##### *Обучающие:*

1. Способствовать овладению знаниями о здоровом образе жизни, привлечению занимающихся к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
2. Обучение первоначальным навыкам плавания;
3. Приобретение необходимых знаний о технике безопасности в воде и правил безопасности на открытых водоемах во время летнего отдыха.

##### *Развивающие:*

1. Содействие всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья и закаливанию организма учащихся;
2. Развитие «чувства воды», координационных возможностей, быстроты, гибкости, ловкости;
3. Способствовать развитию внимания, наблюдательности, способности к самоконтролю при выполнении упражнений.

*Воспитательные:*

1. Формирование культуры общения и поведения в социуме;
2. Формирование навыков здорового образа жизни;
3. Воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим, чувства товарищества, личной ответственности.

## **Планируемые результаты**

*Личностные:*

1. Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
2. Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
3. Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

*Метапредметные:*

1. Свойства воды (температура, плотность, вязкость, сопротивление);
2. Использование плавательных навыков в игровой и соревновательной деятельности;
3. Безопасное поведение в воде, правила поведения и гигиены на занятиях в бассейне, бережное использование инвентаря и оборудования;

*Предметные:*

1. Знания о значении плавания в жизни человека;
2. Умение выполнять требования, команды и указания, а также условные сигналы и жесты преподавателя;
3. Выполнение упражнений по освоению с водой, освоение техники кроля;
4. Умение самостоятельно контролировать свои действия в бассейне во время занятий, игровых ситуаций и свободного плавания.

**Очная форма**

**Календарно-тематическое планирование**

**«Обучение плаванию» 1-9 класс**

	<b>Тема занятия</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Планируемая дата</b>	<b>Фактическая дата</b>
1	Правила поведения и гигиены на занятиях в бассейне. Техника безопасности в воде. Инструктаж по ОТ	1	1	-	09.06.2021	
2	Значение плавания. Правила поведения на открытых водоёмах	1	1	-	09.08.2021	
3	Имитационные и подготовительные упражнения. Вдох, задержка дыхания	1	-	1	09.13.2021	
4	Упражнения для освоения с водой. Различные передвижения в воде.	1	-	1	09.15.2021	
5	Упражнения по освоению с водой. Гребковые движения руками.	1	-	1	09.20.2021	
6	Дыхательные упражнения. Погружение с головой и открывание глаз в воде	1	-	1	09.22.2021	
7	Игры на воде. Свободное плавание. «Что увидел под водой?»	1	-	1	09.27.2021	
8	Игры на воде. Свободное плавание. «Хоровод», «Буря», «Быстрее по местам»	1	-	1	09.29.2021	
9	Упражнения для освоения с водой лёжа у бортика	1	-	1	10.04.2021	
10	Дыхательные упражнения. «Горячий чай»	1	-	1	10.06.2021	
11	Упражнения для освоения с водой. «Медуза»	1	-	1	10.11.2021	
12	Упражнения для освоения с водой. «Поплавок»	1	-	1	10.13.2021	
13	Упражнения для освоения с водой. «Звёздочка»	1	-	1	10.18.2021	

14	Скольжения с доской	1	-	1	10.20.2021	
15	Скольжения без опоры	1	-	1	11.08.2021	
16	Контрольные нормативы	1	-	1	11.10.2021	
17	Игры на воде. Свободное плавание. «Лягушата»	1	-	1	11.15.2021	
18	Игры на воде. Свободное плавание. «Фигуры в воде»	1	-	1	11.17.2021	
19	Скольжения. «Стрела»	1	-	1	11.22.2021	
20	Скольжения. «Стрела»	1	-	1	11.24.2021	
21	Скольжения. «Торпеда»	1	-	1	11.29.2021	
22	Скольжения. «Торпеда»	1	-	1	12.06.2021	
23	Упражнения для изучения кроля. Первые движения в плавании	1	-	1	12.08.2021	
24	Упражнения для изучения кроля. Первые движения в плавании	1	-	1	12.13.2021	
25	Дыхательные упражнения. «Пузыри»	1	-	1	12.15.2021	
26	Дыхательные упражнения. «Пузыри»	1	-	1	12.20.2021	
27	Соревнования. Праздник на воде	1	-	1	12.22.2021	
28	Соревнования. Праздник на воде	1	-	1	01.10.2022	
29	Игры на воде. Свободное плавание. «Мяч по кругу»	1	-	1	01.12.2022	
30	Игры на воде. Свободное плавание. «Мяч по кругу»	1	-	1	01.17.2022	
31	Имитационные и подготовительные упражнения. Движения ног кролем и рук «Мельница»	1	-	1	01.19.2022	
32	Имитационные и подготовительные упражнения. Движения ног кролем и рук «Мельница»	1	-	1	01.24.2022	
33	Упражнения для изучения кроля. Движения ног у бортика	1	-	1	01.26.2022	

34	Упражнения для изучения кроля. Движения ног у бортика	1	-	1	02.02.2022	
35	Упражнения для изучения кроля. Движения ног с доской	1	-	1	02.07.2022	
36	Упражнения для изучения кроля. Движения ног с доской	1	-	1	02.09.2022	
37	Дыхательные упражнения. «Насос»				02.21.2022	
38	Дыхательные упражнения. «Насос»				02.28.2022	
39	Упражнения для изучения техники кроля. Движения ног с различным положением рук				03.14.2022	
40	Игры на воде. Свободное плавание. «Летающий мяч»				03.16.2022	
41	Упражнения для изучения техники кроля. Движения ног с различным положением рук				03.21.2022	
42	Упражнения для изучения техники кроля. Движения ног с различным положением рук				03.23.2022	
43	Игры на воде. Свободное плавание. «Собери пазл»				04.06.2022	
44	Игры на воде. Свободное плавание. «Собери пазл»				04.11.2022	
45	Игры на воде. Свободное плавание. «Весёлые эстафеты»				04.13.2022	
46	Игры на воде. Свободное плавание. «Весёлые эстафеты»				04.18.2022	
47	Соревнования				04.26.2022	
48	Контрольные нормативы				04.25.2022	
49	Контрольные нормативы				04.27.2022	

50	Игры на воде. Свободное плавание. «Подводные лодки»				05.04.2022	
51	Игры на воде. Свободное плавание. «Подводные лодки»				05.11.2022	
52	Игры на воде. Свободное плавание. «Найди клад»				05.18.2022	
53	Игры на воде. Свободное плавание. «Найди клад»				05.23.2022	
	Итого:	53	2	34		

### Дистанционная форма

## Календарно-тематическое планирование «Обучение плаванию» 1-9 класс

	Тема занятия	Все го часов	Дата	Формы трансляции и учебного материала	Формы контроля	Ресурсы/ссылки
1	Правила поведения и гигиены на занятиях в бассейне. Техника безопасности в воде. Инструктаж по ОТ	1		Мини-лекция	Электронный опрос	Сеть VK <a href="https://vk.com/bassein_odod_shaffe">https://vk.com/bassein_odod_shaffe</a>
2	Значение плавания. Правила поведения на открытых водоёмах	1		Презентация	Электронный опрос	Сайт <a href="https://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/2018/05/20/kupanie-pravila-povedeniya-na-vode">https://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/2018/05/20/kupanie-pravila-povedeniya-na-vode</a>
3	Имитационные и подготовительные упражнения. Вдох, задержка дыхания	1		Фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов	Тестовые задания	<a href="http://sadik15.spb.ru/olga/175-olga">http://sadik15.spb.ru/olga/175-olga</a>



4	Упражнения для освоения с водой. Различные передвижения в воде.	1		Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Na g3glVd0Xo">https://www.youtube.com/watch?v=Na g3glVd0Xo</a>
5	Упражнения по освоению с водой. Гребковые движения руками.	1		Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=DP VyjSMuzK4">https://www.youtube.com/watch?v=DP VyjSMuzK4</a>
6	Дыхательные упражнения. Погружение с головой и открывание глаз в воде	1		Самостоятельная работа	Тестовые задания	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=n7 OnD4tK3U4">https://www.youtube.com/watch?v=n7 OnD4tK3U4</a>
7	Игры на воде. Свободное плавание. «Что увидел под водой?»	1		Самостоятельная работа	Тестовые задания	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=n7 OnD4tK3U4">https://www.youtube.com/watch?v=n7 OnD4tK3U4</a>
8	Игры на воде. Свободное плавание. «Хоровод», «Буря», «Быстрее по местам»	1		Фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов	Электронный опрос	<a href="https://aqualeo.ru/sobytiya-shkoly-vodnogo-polo-i-plavaniya-dlya-detej-aqualeo/10-interesnyh-igr-dlya-detej-i-vzroslyh-v-bassejne">https://aqualeo.ru/sobytiya-shkoly-vodnogo-polo-i-plavaniya-dlya-detej-aqualeo/10-interesnyh-igr-dlya-detej-i-vzroslyh-v-bassejne</a>
9	Упражнения для освоения с водой лёжа у бортика	1		Фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов	Электронный опрос	<a href="https://en.ppt-online.org/179859">https://en.ppt-online.org/179859</a>
10	Дыхательные упражнения. «Горячий чай»	1		Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=W1 GslDgij18">https://www.youtube.com/watch?v=W1 GslDgij18</a>
11	Упражнения для освоения с	1		Просмотр учебных	Электронный опрос	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Na g3glVd0Xo">https://www.youtube.com/watch?v=Na g3glVd0Xo</a>

	водой. «Медуза»			видеофильмов		
1 2	Упражнения для освоения с водой. «Поплавок»	1		Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Nag3glVd0Xo">https://www.youtube.com/watch?v=Nag3glVd0Xo</a>
1 3	Упражнения для освоения с водой. «Звёздочка»	1		Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Nag3glVd0Xo">https://www.youtube.com/watch?v=Nag3glVd0Xo</a>
1 4	Скольжения с доской	1		Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=iynmfr6NWr8">https://www.youtube.com/watch?v=iynmfr6NWr8</a>
1 5	Скольжения без опоры	1		Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=eCvkkEMIT3o">https://www.youtube.com/watch?v=eCvkkEMIT3o</a>
1 6	Контрольные нормативы	1		Инструкции и по выполнению практических заданий	Тестовые задания	<a href="https://vk.com/bassein_odod_shaffe?w=wall-193412995_22">https://vk.com/bassein_odod_shaffe?w=wall-193412995_22</a>
1 7	Игры на воде. Свободное плавание. «Лягушата»	1		Фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов	Электронный опрос	<a href="https://aqualeo.ru/sobytiya-shkoly-vodnogo-polo-i-plavaniya-dlya-detej-aqualeo/10-interesnyh-igr-dlya-detej-i-vzroslyh-v-bassejne">https://aqualeo.ru/sobytiya-shkoly-vodnogo-polo-i-plavaniya-dlya-detej-aqualeo/10-interesnyh-igr-dlya-detej-i-vzroslyh-v-bassejne</a>
1 8	Игры на воде. Свободное плавание. «Фигуры в воде»	1		Фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов	Электронный опрос	<a href="https://aqualeo.ru/sobytiya-shkoly-vodnogo-polo-i-plavaniya-dlya-detej-aqualeo/10-interesnyh-igr-dlya-detej-i-vzroslyh-v-bassejne">https://aqualeo.ru/sobytiya-shkoly-vodnogo-polo-i-plavaniya-dlya-detej-aqualeo/10-interesnyh-igr-dlya-detej-i-vzroslyh-v-bassejne</a>
1 9	Скольжения. «Стрела»	1		Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=SAa4eC6zMSg">https://www.youtube.com/watch?v=SAa4eC6zMSg</a>
2 0	Скольжения. «Горпед»	1		Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2H4BtLQvpZs">https://www.youtube.com/watch?v=2H4BtLQvpZs</a>

2 1	Упражнения для изучения кроля. Первые движения в плавании	1		Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=mBVeGlunnaU">https://www.youtube.com/watch?v=mBVeGlunnaU</a>
2 2	Дыхательные упражнения. «Пузыри»	1		Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=W1GslDgij18">https://www.youtube.com/watch?v=W1GslDgij18</a>
2 3	Соревнования. Праздник на воде	1		Самостоятельная работа	Презентация по теме	Демонстрация рисунков учащихся на тему «Я учусь плавать» в группе ДО <a href="https://vk.com/bassein_odod_shaffe">https://vk.com/bassein_odod_shaffe</a>
2 4	Игры на воде. Свободное плавание. «Мяч по кругу»	1		Фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов	Электронный опрос	<a href="https://aqualeo.ru/sobytiya-shkoly-vodnogo-polo-i-plavaniya-dlya-detej-aqualeo/10-interesnyh-igr-dlya-detej-i-vzroslyh-v-bassejne">https://aqualeo.ru/sobytiya-shkoly-vodnogo-polo-i-plavaniya-dlya-detej-aqualeo/10-interesnyh-igr-dlya-detej-i-vzroslyh-v-bassejne</a>
2 5	Имитационные и подготовительные упражнения. Движения ног кролем и рук «Мельница»	1		Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=8gsJfzDMj0c">https://www.youtube.com/watch?v=8gsJfzDMj0c</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=QR1qYQzsp30">https://www.youtube.com/watch?v=QR1qYQzsp30</a>
2 6	Упражнения для изучения кроля. Движения ног у бортика	1		Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=NQfRzhB1lg">https://www.youtube.com/watch?v=NQfRzhB1lg</a>
2 7	Упражнения для изучения кроля. Движения ног с доской	1		Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=8gsJfzDMj0c">https://www.youtube.com/watch?v=8gsJfzDMj0c</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=H5QPF4x3WM">https://www.youtube.com/watch?v=H5QPF4x3WM</a>
2 8	Дыхательные упражнения. «Насос»	1		Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=jF8wpqV0yq4&amp;t=69s">https://www.youtube.com/watch?v=jF8wpqV0yq4&amp;t=69s</a>

2 9	Игры на воде. Свободное плавание. «Летающий мяч»	1		Фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов	Электронный опрос	<a href="https://aqualeo.ru/sobytiya-shkoly-vodnogo-polo-i-plavaniya-dlya-detej-aqualeo/10-interesnyh-igr-dlya-detej-i-vzroslyh-v-bassejne">https://aqualeo.ru/sobytiya-shkoly-vodnogo-polo-i-plavaniya-dlya-detej-aqualeo/10-interesnyh-igr-dlya-detej-i-vzroslyh-v-bassejne</a>
3 0	Упражнения для изучения техники кроля. Движения ног с различным положением рук	1		Фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов	Электронный опрос	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=JAJZZX_7MLA">https://www.youtube.com/watch?v=JAJZZX_7MLA</a>
3 1	Игры на воде. Свободное плавание. «Собери пазл»	1		Фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов	Электронный опрос	<a href="https://aqualeo.ru/sobytiya-shkoly-vodnogo-polo-i-plavaniya-dlya-detej-aqualeo/10-interesnyh-igr-dlya-detej-i-vzroslyh-v-bassejne">https://aqualeo.ru/sobytiya-shkoly-vodnogo-polo-i-plavaniya-dlya-detej-aqualeo/10-interesnyh-igr-dlya-detej-i-vzroslyh-v-bassejne</a>
3 2	Игры на воде. Свободное плавание. «Весёлые эстафеты»	1		Фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов	Электронный опрос	<a href="https://aqualeo.ru/sobytiya-shkoly-vodnogo-polo-i-plavaniya-dlya-detej-aqualeo/10-interesnyh-igr-dlya-detej-i-vzroslyh-v-bassejne">https://aqualeo.ru/sobytiya-shkoly-vodnogo-polo-i-plavaniya-dlya-detej-aqualeo/10-interesnyh-igr-dlya-detej-i-vzroslyh-v-bassejne</a>
3 3	Соревнования	1		Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=tns8eO9ui3I">https://www.youtube.com/watch?v=tns8eO9ui3I</a>
3 4	Контрольные нормативы	1		Контрольные задания	Тестовые задания	<a href="https://vk.com/bassein_odod_shaffe">https://vk.com/bassein_odod_shaffe</a>
3 5	Игры на воде. Свободное плавание. «Подводные лодки»	1		Фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов	Электронный опрос	<a href="https://aqualeo.ru/sobytiya-shkoly-vodnogo-polo-i-plavaniya-dlya-detej-aqualeo/10-interesnyh-igr-dlya-detej-i-vzroslyh-v-bassejne">https://aqualeo.ru/sobytiya-shkoly-vodnogo-polo-i-plavaniya-dlya-detej-aqualeo/10-interesnyh-igr-dlya-detej-i-vzroslyh-v-bassejne</a>

3 6	Игры на воде. Свободное плавание. «Найди клад»	1		Фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов	Электронный опрос	<a href="https://aqualeo.ru/sobytiya-shkoly-vodnogo-polo-i-plavaniya-dlya-detej-aqualeo/10-interesnyh-igr-dlya-detej-i-vzroslyh-v-bassejne">https://aqualeo.ru/sobytiya-shkoly-vodnogo-polo-i-plavaniya-dlya-detej-aqualeo/10-interesnyh-igr-dlya-detej-i-vzroslyh-v-bassejne</a>
	Итого:	36				

## Содержание программы ОДОД «Обучение плаванию» 1-9 класс

### ***1. Правила поведения и гигиены на занятиях в бассейне. Техника безопасности в воде. Инструктаж по охране труда***

#### *Теория*

Правила поведения в бассейне. Порядок прохода группы, нормы и правила поведения в раздевалке, душе и чаше бассейна.

Предназначение плавательных принадлежностей (купальный костюм, шапочка, тапочки, очки для плавания). Гигиенические требования в бассейне. Необходимые принадлежности для душа (гель, губка, полотенце) и их применение. Требования в отношении внешнего вида и посторонних предметов (жвачка, украшения, заколки и т.п).

Точное выполнение требований преподавателя, знание условных сигналов и жестов. Объясняется детям, что недопустимо заплывать за определённые преподавателем границы, брать инвентарь без разрешения, нырять, прыгать в воду с бортиков, мешать выполнению задания другим ученикам, толкать друг друга и погружать с головой в воду, делать захваты за шею, руки, ноги, туловище, громко кричать и поднимать ложную тревогу, а также другие действия, влекущие за собой испуг или прочее негативное состояние. Передвижение в бассейне только шагом.

Правила охраны труда и техники безопасности в воде.

### ***2. Значение плавания. Правила поведения на открытых водоёмах***

#### *Теория*

Значение плавания в жизни человека.

Правила и меры безопасности на открытых водоёмах в различное время года, основные требования к местам купания в летний период.

### **3. Имитационные и подготовительные упражнения**

#### *Практика*

Имитация движений на суше, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания.

### **4. Упражнения для освоения с водой**

#### *Практика*

Устранение инстинктивного страха перед водой – как основа психологической подготовки к обучению.

Ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью и сопротивлением воды.

Ходьба и бег по дну бассейна; движения руками в различных направлениях; приседания с погружением в воду с головой (по одному, парами, стоя в кругу), с выдохом в воду.

Формирование умения опираться о воду и отталкиваться от неё основными гребущими поверхностями: ладонью, предплечьем, стопой, голенью.

Упражнения: «Полоскание белья», «Пишем восьмерки», «Кто выше выпрыгнет из воды?»

Погружения в воду с головой: ознакомление с выталкивающей подъёмной силой воды.

Обучение открыванию глаз и ориентировке в воде. Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытирать глаза руками.

Упражнения: «Спрячься под воду», «Сядь на дно», «Посмотри в глаза», «Найди клад», «Водолазы»

Всплывания и лежания на воде: ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости; освоение навыка лежания на поверхности воды в горизонтальном положении; изменение положения тела в воде.

Повороты на спину.

Упражнения: «Поплавок», «Медуза», «Звёздочка»

### **5. Дыхательные упражнения**

#### *Практика*

Освоение навыка задержки дыхания на вдохе.  
Умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе.  
Освоение выдохов в воду.  
Многократные выдохи в воду.  
Упражнения: «Дуем на горячий чай», «Пузыри», «Насос»

## **6. Скольжения**

### *Практика*

Освоение равновесия и обтекаемого положения тела «рабочая поза пловца»  
Умение вытягиваться вперёд в направлении движения.  
Упражнения: «Стрелочка», «Винт»

## **7. Упражнения для изучения техники кроля**

### *Практика*

Упражнения для изучения движений ног кролем на груди и на спине.  
Ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развёрнуты внутрь. Разучивание движений ног на суше, у бортика бассейна, под счёт преподавателя, с доской и другими предметами, без доски с различным положением рук.

## **8. Соревнования**

### *Практика*

Участие в соревнованиях усиливает у детей мотивацию к занятиям физической культурой и спортом: делает учебный процесс более понятным, а отношения к занятиям – активным и сознательным; создаёт условия для развития морально-волевых качеств характера, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Умение справляться с предстартовым волнением способствует формированию выдержки и самообладания.

Для детей первого года обучения младшего школьного возраста целесообразнее проводить спортивные праздники с элементами игр, конкурсов, весёлых эстафет на основе изученного материала. Такие мероприятия помогают привить интерес к занятиям по плаванию, сдружить детей, продемонстрировать свои достижения родителям.

## **9. Контрольные нормативы**

### *Практика*

Контрольные испытания имеют целью выявление динамики физической подготовленности детей до и после реализации программы

		Нормативы
1.	Выполнение упражнений «Медуза», «Поплавок», «Звёздочка»	5 секунд
2.	Выполнение упражнения «Стрелочка» на груди	4 метра
3.	Плавание кролем на спине	14 метров

## **10. Игры на воде. Свободное плавание**

### *Практика*

При помощи игр решаются задачи повторения и закрепления разученных упражнений, воспитание самостоятельности, инициативы, развитие творческих способностей детей, улучшение эмоционального фона занятий. Свободное плавание требует особого внимания к соблюдению правил техники безопасности в воде.

### **Оценочные и методические материалы**

*Инвентарь:* плавательные доски, колобашка в виде восьмерки, ласты, лопатки для плавания, нудлсы, мячи, секундомер, свисток.

#### *Наглядность*

- Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне»
- Иллюстрации с изображением водных видов спорта
- Плакаты, схемы, фото различных способов плавания
- Видеоматериалы для теоретических занятий
- Фонотека музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений
- Видеосъёмка выполняемых заданий для сравнительного анализа

#### *Методы и приёмы*

- Рассказ, беседа, образное объяснение, опрос
- Жестикуляция и сигналы
- Показ, разучивание, имитация упражнений
- Индивидуальная страховка и помощь
- Анализ выполнения упражнений
- Исправление ошибок
- Оценка (самооценка) двигательных действий



- Подвижные игры и другие игровые приёмы
- Соревновательный эффект

## **Оценочные и методические материалы**

*Инвентарь:* плавательные доски, колобашка в виде восьмерки, ласты, лопатки для плавания, нудлсы, мячи, секундомер, свисток.

*Наглядность*

- Плакат « Правила поведения на воде», « Правила поведения в бассейне»
- Иллюстрации с изображением водных видов спорта
- Плакаты, схемы, фото различных способов плавания
- Видеоматериалы для теоретических занятий
- Фонотека музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений
- Видеосъёмка выполняемых заданий для сравнительного анализа

*Методы и приёмы*

- Рассказ, беседа, образное объяснение, опрос
- Жестикуляция и сигналы
- Показ, разучивание, имитация упражнений
- Индивидуальная страховка и помощь
- Анализ выполнения упражнений
- Исправление ошибок
- Оценка ( самооценка) двигательных действий
- Подвижные игры и другие игровые приёмы
- Соревновательный эффект