

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 305
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

«ПРИНЯТА»
Протокол
Педагогического совета №1
«29» августа 2025г.

«УТВЕРЖДЕНА»
Приказом № 556
от «29» августа 2025г
Директор ГБОУ средняя школа № 305
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Е.А.Казанцева



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Плавание»

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок освоения: 3 год

Разработчики программы:
Коковихина Марина Викторовна,
педагог дополнительного образования.
Пилюгина Людмила Сергеевна,
педагог дополнительного образования.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Плавание» (далее – ДОП) - физкультурно-спортивная направленность.

Адресат - программа ориентирована на детей 7-10 лет, минимальный возраст детей для зачисления на обучение: 7 лет.

Актуальность программы. Плавать нужно уметь каждому человеку. В жизни любого может возникнуть ситуация, при которой этот навык окажется необходим. Плавание является одним из эффективных средств укрепления здоровья и физического развития человека. Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания, крепче становится сон, улучшается аппетит. Развиваются основные двигательные качества: сила, быстрота, гибкость, ловкость, выносливость. В процессе занятий развивается координация, ритмичность движений, необходимые для любой двигательной деятельности. Пребывание в воде, выполнение различных движений, выдохи в воду, задержка дыхания во время погружения развивает и укрепляет дыхательную систему. Во время плавания человек преодолевает значительное сопротивление воды, постоянно тренируются мышечные группы. Занятия плаванием оказывают положительное влияние на состояние центральной нервной системы, способствует формированию уравновешенного и сильного типа нервной деятельности. Занятия спортом благотворно влияют на формирование личности. Спорт развивает такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, решительность, самообладание, смелость, дисциплинированность, прививаются гигиенические навыки.

Отличительная особенность. Программа дополнительного образования по обучению плаванию детей отличается от основной программы тем, что здесь могут заниматься все дети, не умеющие плавать, не имеющие медицинских противопоказаний, не зависимо от своих спортивных данных и нет специального отбора перспективных, одаренных пловцов. Особенность программы обучения плаванию учащихся начальной подготовки в том, что совместно со специальными упражнениями больше используются игровые методы обучения. После завершения программы первого года обучения, учащиеся могут продолжить обучение в старших возрастных группах системы дополнительного образования.

1. Объем и срок реализации программы. Программа рассчитана на 3 года. Общее количество учебных часов 216 (1год обучения - 72 часа, 2 год обучения – 72 часа, 3 год обучения – 72 часа)

2. Цели и задачи программы

Программный материал объединен в целостную систему подготовки и его **цели** направлены на:

- ✓ содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укрепление физического здоровья учащихся;
- ✓ воспитание волевых, смелых, дисциплинированных обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности учащихся;
- ✓ привитие интереса к занятиям;
- ✓ умение применять полученные знания, использовать свой интеллект в критических ситуациях, повышая здоровье, привычки к здоровому образу жизни;
- ✓ формирование должных норм общественного поведения;
- ✓ выявление задатков, способностей и спортивной одаренности;

Для достижения поставленной цели обучающей программы необходимо раскрыть следующие группы **задач**:

1. Обучающие:
 - ✓ обучение широкому кругу двигательных умений и навыков
 - ✓ обучение основам техники способов плавания
2. Воспитательные:
 - ✓ формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;
 - ✓ формирование морально-этических и волевых качеств.
3. Развивающие:
 - ✓ приобретение учащимися разносторонней физической подготовленности: развитие выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
 - ✓ овладение жизненно необходимых навыков плавания;
 - ✓ улучшение состояния здоровья;
 - ✓ устранение недостатков физического развития;

3. Условия реализации программы

Условия набора. Данная программа предназначена для обучения учащихся младшего школьного возраста (1-4 класс)

В группы первого года обучения зачисляются желающие учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям.

В группу второго года обучения зачисляются учащиеся, освоившие программу 1-го года обучения, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям.

В группу третьего года обучения зачисляются учащиеся, освоившие программу 2-го года обучения, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям.

Условия формирования групп. Формируются разновозрастные группы, численностью от 15 человек.

При реализации программы возможно использование дополнительных форм обучения с применением дистанционных образовательных технологий (видео-лекция, вебинар, конференция, самостоятельная работа с электронными ресурсами)

8. Форма проведения занятий.

Форма занятий – групповая. Занятия проводятся два раза в неделю по 1 академическому часу.

Для реализации этой программы необходимы высококвалифицированные кадры со специализацией Плавание, имеющий опыт работы с учащимися младшего школьного возраста.

Необходимое материально-техническое обеспечение программы представляет собой: необходимый спортивный инвентарь для ознакомления с водой, для освоения начальных этапов (подготовительных упражнений) техники плавания кроль на спине и на груди, наглядные пособия., а также средства коммуникации ,связи.

9. Планируемые результаты освоения программы.

Личностными результатами изучения курса «плавание» являются:

- ✓ 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по плаванию 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 занятий по плаванию;
- ✓ организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- ✓ планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её 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.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по плаванию является:

- ✓ ориентироваться в понятиях «плавание», «режим дня»;
- ✓ характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков плавания, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- ✓ раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, ли из личного опыта) положительное влияние занятий плаванием на физическое, личностное и социальное развитие;
- ✓ ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- ✓ организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в бассейне, так и на открытом водоеме), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий плаванием.

Учебный план

Первого года обучения

№ п/п	Разделы и темы:	Кол-во часов:			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка: Тема 1: Вводное занятие.Правила поведения и меры безопасности в бассейне. Тема 2: Личная гигиена пловца.	2	2		Опрос
2	Общеразвивающие и специальные упражнения	21		21	Сдача контрольных нормативов
3	Ознакомление со свойствами водной среды	5		5	Опрос
4	Основы техники плавания кроль на спине	16	1	15	Сдача контрольных нормативов
5	Основы техники плавания кроль на груди	20	1	19	Сдача контрольных нормативов
6	Обучение прыжка и спадом в воду	5		5	Сдача контрольных нормативов
7	Контрольные занятия	2		2	Сдача контрольных нормативов
8	Подвижные игры, свободное плавание	1		1	
	И Т О Г О:	72	4	68	

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	сентябрь	май	36	72	2 часа в неделю

Рабочая программа

Задачи программы

- Устранение недостатков физического развития;
- Улучшение состояния здоровья и закаливание;
- Привлечение учащихся к занятиям плавания;

- Формировать у учащихся устойчивый интерес и мотивировать к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- Овладение жизненно необходимых навыков плавания;
- Обучить основам техники плавания: кроль на груди и кроль на спине;
- Обучить широкому кругу двигательных навыков;
- Развитие основных физических качеств: выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей.

Ожидаемые результаты

По окончании обучения по программе «Плавание» у учащихся должны быть сформированы следующие знания, умения и навыки:

1. умение держаться на воде;
2. навыки правильного дыхания в воде;
3. знания основы техники плавания кроль на груди и кроль на спине;
4. умение выполнять учебные прыжки;
5. созданы предпосылки для укрепления здоровья, дальнейшего желания совершенствовать плавательные умения.
6. сформированы основные гигиенические навыки

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Планируемые результаты обучения
1	Техника безопасности на воде. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Подвижные игры в воде, связанные с умением передвигаться в воде и погружаться под воду .	Знать: правила гигиены в бассейне, правила поведения в здании бассейна, правила пользования душем, фенами. Уметь: Входить по трапу в воду, выполнять упражнения стоя на дне и держась за бортик. Излагать правила поведения на уроках физкультуры в бассейне. Применять ТБ на уроках плавания.
2	Правила поведения на уроке в бассейне, в зале сухого плавания .Подготовительные упражнения для освоения с водой. Подвижные игры.	Уметь: принимать положение «стрелочка», как стоя, так и лёжа на полу. Выполнять упражнения на дыхание (не надувать щеки). На воде: Знать: как правильно выполнять основные движения в воде, открывать глаза в воде, выполнять выдох в воду, лежать на воде. Учиться отличать верно выполненное задание от неверно выполненного. Усвоение первоначальных сведений об элементарных передвижениях в воде.
3	Развитие гибкости. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Подвижные игры.	
4	Развитие гибкости. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Подвижные игры.	
5	Развитие гибкости. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Подвижные игры.	
6	Развитие гибкости. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Подвижные игры.	
7	Развитие гибкости. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Подвижные игры, связанные с умением выполнять выдохи в воду.	
8	Развитие физических качеств. Скольжение кролем на спине и кролем на груди	Уметь выполнять работу ногами кролем на спине. Знать упражнения на развитие гибкости, положение тела в плавании кролем на спине с доской, кролем на спине в положении «стрелочка». Учиться работать соблюдая все требования учителя по выполнению задания.
9	Развитие физических качеств. Скольжение кролем на спине и кролем на груди. Подвижные игры, связанные с умением скользить, подныривать под предметы.	
10	Развитие физических качеств. Скольжение кролем на спине и кролем на груди. Подвижные игры, связанные с умением скользить, подныривать под предметы.	

11	Развитие физических качеств. Скольжение кролем на спине и кролем на груди. Подвижные игры, связанные с умением скользить.	
12	Развитие подвижности суставов. Изучение движений ногами при плавании кролем на спине с плавательной доской.	Уметь выполнять работу ногами кролем на спине с доской и без опоры с различным исходным положением рук.. Знать положение тела в плавании на спине. С помощью учителя уметь <i>отличать</i> новое от уже известного.
13	Развитие подвижности суставов. Изучение движений ногами при плавании кролем на спине с плавательной доской.	
14	Развитие подвижности суставов. Изучение движений ногами при плавании кролем на спине с плавательной доской.	
15	Развитие подвижности суставов. Изучение движений ногами при плавании кролем на спине без опоры с различным и.п.рук.	
16	Развитие подвижности суставов. Изучение движений ногами при плавании кролем на спине без опоры с различным и.п. рук.	
17	Развитие подвижности суставов. Изучение движений ногами при плавании кролем на спине без опоры с различным и.п. рук. Подвижные игры, связанные с умением выполнять движения ногами кролем.	
18	Развитие подвижности суставов. Изучение движений руками при плавании на спине.	
19	Подводящие упражнения к кролю на спине. Изучение движений руками при плавании на спине.	Уметь: Выполнять имитационные упражнения техники движений руками как при плавании кролем на спине.. На воде: . Прыгать в воду вниз ногами «солдатиком». Знать, как правильно выполнять гребок рукой в кроле на спине. Давать объективную оценку на основе освоенных знаний
20	Подводящие упражнения к кролю на спине. Изучение движений руками при плавании на спине.	
21	Подводящие упражнения к кролю на спине. Изучение движений руками при плавании на спине.	

22	Подводящие упражнения к кролю на спине. Изучение движений руками при плавании на спине.	
23	Подводящие упражнения к кролю на спине. Изучение движений руками при плавании на спине.	
24	Подводящие упражнения к кролю на спине. Изучение согласования движений рук и ног при плавании на спине.	
25	Подводящие упражнения к кролю на спине. Изучение согласования движений рук и ног при плавании на спине.	
26	Подводящие упражнения к кролю на спине. Изучение согласования движений рук и ног при плавании на спине.	
27	Развитие гибкости. Изучение согласования движений рук и ног при плавании на спине. Подвижные игры в воде с мячом.	
28	Развитие гибкости. Изучение согласования движений рук и ног при плавании на спине.	
29	Развитие гибкости. Кроль на спине в координации	
30	Развитие гибкости. Кроль на спине в координации	
31	Развитие гибкости. Кроль на спине в координации	
32	Развитие гибкости. Кроль на спине в координации	
33	Развитие гибкости. Кроль на спине в координации. Открытый урок.	
34	Развитие координационных качеств. Изучение движений ногами при плавании кроль на груди .	Уметь: Выполнять имитационные упражнения при плавании кроль на груди (в сочетании с движениями рук и ног). На воде: правильно плыть на спине в координации. Плыть ногами кролем на груди в согласовании с дыханием . Прыгать с тумбочки в воду вниз ногами
35	Развитие координационных качеств. Изучение движений ногами при плавании кроль на груди .	

36	Развитие координационных качеств. Изучение движений ногами при плавании кроль на груди.	«солдатином». Знать; как правильно выполнять гребок рукой в кроле на спине.
37	Развитие координационных качеств. Изучение движений ногами при плавании кроль на груди.	
38	Развитие координационных качеств. Изучение движений ногами при плавании кроль на груди.	
39	Развитие координационных качеств. Изучение движений ногами при плавании кроль на груди.	
40	Развитие координационных качеств. Изучение движений ногами при плавании кроль на груди.	
41	Подводящие упражнения к кролю на груди. Изучение движений ногами при плавании кроль на груди.	Уметь: выполнять, специальные упражнения, имитируя согласования движений рук и ног при плавании кролем на груди. На воде: правильно плавать на спине в координации. Плыть кролем на груди в согласовании с дыханием и работой ногами. Прыгать с тумбочки в воду вниз ногами. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
42	Подводящие упражнения к кролю на груди. Изучение движений руками при плавании кроль на груди.	
43	Подводящие упражнения к кролю на груди. Изучение движений руками при плавании кроль на груди.	
44	Подводящие упражнения к кролю на груди. Изучение движений руками при плавании кроль на груди.	
45	Подводящие упражнения к кролю на груди. Изучение движений руками при плавании кроль на груди.	
46	Подводящие упражнения к кролю на груди. Изучение движений руками при плавании кроль на груди.	
47	Подводящие упражнения к кролю на груди. Изучение движений руками при плавании кроль на груди.	
48	Подводящие упражнения к кролю на груди. Изучение движений руками при плавании кроль на груди.	
49	Подводящие упражнения к кролю на груди. Согласование движений рук и ног при плавании кроль на груди.	
50	Подводящие упражнения к кролю на груди. Согласование движений рук и ног при плавании кроль на груди.	
51	Развитие силовых качеств. Согласование движений рук и ног при плавании кроль на груди. Обучение прыжкам	Знать: правила движения на водных дорожках. Уметь: технически правильно плавать кролем на спине, выполнять согласованное

	и спадам в воду.	движение ногами, руками с дыханием кролем на груди, выполнять спад в воду вниз головой. Учиться отличать верно выполненное задание от неверно выполненного
52	Развитие силовых качеств. Согласование движений рук и ног при плавании кроль на груди. Обучение прыжкам и спадам в воду.	
53	Развитие силовых качеств. Изучение техники дыхания при плавании кроль на груди. Обучение прыжкам и спадам в воду..	
54	Развитие силовых качеств. Изучение техники дыхания при плавании кроль на груди. Обучение прыжкам и спадам в воду.	
55	Развитие силовых качеств. Изучение техники дыхания при плавании кроль на груди. Обучение прыжкам и спадам в воду.	
56	Развитие силовых качеств. Изучение техники дыхания при плавании кроль на груди. Обучение прыжкам и спадам в воду.	
57	Развитие силовых качеств. Изучение техники дыхания при плавании кроль на груди. Обучение прыжкам и спадам в воду.	
58	Развитие силовых качеств. Изучение техники дыхания при плавании кроль на груди. Обучение прыжкам и спадам в воду.	
59	Развитие силовых качеств. Изучение техники дыхания при плавании кроль на груди. Обучение прыжкам и спадам в воду.	
60	Развитие силовых качеств. Изучение техники дыхания при плавании кроль на груди. Обучение прыжкам и спадам в воду.	
61	Подводящие упражнения к кролю на груди. Согласование движений рук и ног с дыханием при плавании кроль на груди.	Знать; правила и технику прыжков в воду с тумбочки в воду вниз ногами. Уметь: Выполнять имитационные движения для плавания (в сочетании движения рук и ног). На воде: правильно плыть кролем на спине и на груди в координации. Прыгать с тумбочки в воду вниз ногами. Давать объективную оценку на основе освоенных знаний. Задавать вопросы, необходимые для организации собственной
62	Подводящие упражнения к кролю на груди. Согласование движений рук и ног с дыханием при плавании кроль на груди.	

63	Подводящие упражнения к кролю на груди. Согласование движений рук и ног с дыханием при плавании кроль на груди.	деятельности и сотрудничества с партнёром.
64	Подводящие упражнения к кролю на груди. Согласование движений рук и ног с дыханием при плавании кроль на груди.	
65	Подводящие упражнения к кролю на груди. Согласование движений рук и ног с дыханием при плавании кроль на груди.	
66	Подводящие упражнения к кролю на груди. Кроль на груди в полной координации	
67	Подводящие упражнения к кролю на груди. Кроль на груди в полной координации	
68	Развитие гибкости. Изучение техники поворота «маятник»	Знать; правила и технику прыжков в воду с тумбочки в воду вниз ногами. Уметь: Выполнять имитационные движения для плавания (в сочетании движения рук и ног). На воде: правильно плыть кролем на спине и на груди в координации. Выполнять поворот «маятник». Давать объективную оценку на основе освоенных знаний. Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром.
69	Развитие гибкости. Изучение техники поворота «маятник»	
70	Развитие гибкости. Изучение техники поворота «маятник»	
71	Развитие гибкости. Кроль на груди. Открытый урок.	
72	Развитие гибкости. Подвижные игры, свободное плавание.	

Учебный план

Второго года обучения

№ п/п	Разделы и темы:	Кол-во часов:			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка: Тема 1: Правила поведения и меры безопасности в бассейне. Тема 2: Личная гигиена пловца.	2		2	Опрос
2	Общеразвивающие и специальные упражнения	5		5	Сдача контрольных нормативов
3	Основы техники плавания кроль на спине	7		7	Сдача контрольных нормативов
4	Основы техники плавания кроль на груди	7		7	Сдача контрольных нормативов
5	Основы техники плавания брасс	20	1	19	Сдача контрольных нормативов
6	Основы техники плавания баттерфляй	20	1	19	Сдача контрольных нормативов
7	Техника выполнения стартов и поворотов	8	1	7	Сдача контрольных нормативов
8	Контрольные занятия	2		2	Сдача контрольных нормативов
9	Подвижные игры, свободное плавание	1		1	
	И Т О Г О:	72	3	69	

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	сентябрь	май	36	72	2 часа в неделю

Рабочая программа

Задачи программы

- Устранение недостатков физического развития;
- Улучшение состояния здоровья и закаливание;
- Привлечение учащихся к занятиям плавания;
- Формировать у учащихся устойчивый интерес и мотивировать к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- Овладение жизненно необходимых навыков плавания;
- Обучить основам техники плавания: брасс, баттерфляй;
- Обучить широкому кругу двигательных навыков;
- Развитие основных физических качеств: выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей.

Ожидаемые результаты

По окончании обучения по программе «Плавание» у учащихся должны быть сформированы следующие знания, умения и навыки:

1. умение держаться на воде;
2. навыки правильного дыхания в воде;
3. знания основы техники всеми способами плавания;
4. умение выполнять учебные прыжки;
5. созданы предпосылки для укрепления здоровья, дальнейшего желания совершенствовать плавательные умения.
6. сформированы основные гигиенические навыки

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Планируемые результаты обучения
1	Правила поведения на уроке в бассейне, в зале сухого плавания. Проверка уровня подготовки после летнего отдыха Техника движений ногами кроль на груди и на спине в согласовании с дыханием.	Знать: правила гигиены в бассейне, правила поведения в здании бассейна, правила пользования душем, фенами. Уметь: На воде: правильно плыть на спине и на груди (с доской и без) в сочетании с дыханием и выполнять скольжение на спине и на груди. Излагать правила поведения на уроках физкультуры в бассейне. Применять ТБ на уроках плавания. Уметь: Выполнять имитационные движения ногами (не сгибая в коленях, разводя стопы). На воде: правильно плавать на спине с различным положением рук, а также согласовать движение рук и ног. Плыть кролем на груди в сочетании с дыханием. Знать, как правильно выполнять дыхание в воду в сочетании с работой ног кролем на груди. С помощью педагога уметь отличать новое от уже известного.
2	Правила поведения на уроке в бассейне, в зале сухого плавания. Развития физических качеств. Согласование движений кролем на спине.	
3	Развитие гибкости. Согласование движений кролем на спине и на груди.	
4	Развитие гибкости. Согласование движений кролем на спине и на груди	
5	Развитие гибкости. Согласование движений кролем на спине и на груди	
6	Развитие координации движений, гибкости. Плавание кролем на спине в полной координации	
7	Развитие координации движений, гибкости. Плавание кролем на спине в полной координации	
8	Развитие координации движений, ловкости. Подготовительные упр. для изучения поворота при плавании кролем на спине.	

9	Подводящие упражнения для выполнения поворота маятник при плавании кролем на спине. Плавание кроль на спине.	
10	Подводящие упражнения для выполнения поворота маятник при плавании кролем на спине. Плавание кроль на спине.	
11	Изучение техники поворота при плавании кролем на спине. Плавание кроль на спине. Подвижные игры.	
12	Подводящие упражнения для выполнения старта из воды при плавании кроль на спине. Плавание кроль на спине.	
13	Подводящие упражнения для выполнения старта из воды при плавании кроль на спине. Плавание кроль на спине.	Уметь: Выполнять имитационные движения руками для плавания способом «кролем на груди» с дыханием. Знать: технику правильного плавания кролем на спине, кролем на груди; выполнять поворот маятник при плавании кроль на спине и на груди. С помощью педагога уметь <i>отличать</i> новое от уже известного.
14	Изучение техники выполнения старта из воды при плавании кроль на спине. Плавание кроль на спине..	
15	Изучение техники выполнения старта из воды при плавании кроль на спине. Плавание кроль на спине.	
16	Подводящие упражнения для выполнения поворота при плавании кроль на груди. Плавание кроль на груди.	
17	Подводящие упражнения для выполнения поворота при плавании кроль на груди. Плавание кроль на груди.	
18	Развитие гибкости. Подводящие упражнения для выполнения поворота при плавании кролем на груди. Плавание кроль на груди.	Уметь: Выполнять упр. имитирующие движения рук для плавания кролем на груди с дыханием. Уметь: технически правильно плавать кролем на спине,

19	Изучение техники выполнения поворота при плавании кролем на груди. Плавание кроль на груди.	кролем на груди, выполнять старт из воды при плавании кроль на спине. Знать: упражнения имитирующие работу рук и ног в плавании кролем на груди и спине. Учиться отличать верно выполненное задание от неверно выполненного.
20	Подводящие упражнения для выполнения стартового прыжка с тумбочки. Плавание кроль на груди.	
21	Подводящие упражнения для выполнения стартового прыжка с тумбочки. Плавание кроль на груди.	
22	Развитие гибкости. Изучение техники выполнения стартового прыжка с тумбочки. Плавание кроль на груди.	
23	Подводящие упражнения к способу брасс. Изучение движений ног при плавании брасс. Плавание кроль на груди и на спине.	
24	Подводящие упражнения к способу брасс. Изучение движений ног при плавании брасс.	
25	Подводящие упражнения к способу брасс. Изучение движений ног при плавании брасс.	
26	Развитие гибкости. Изучение движений рук при плавании брасс.	
27	Подводящие упражнения к способу брасс. Изучение движений рук при плавании брасс.	
28	Подводящие упражнения к способу брасс. Изучение движений рук при плавании брасс.	
29	Подводящие упражнения к способу брасс. Изучение движений рук при плавании брасс.	
30	Подводящие упражнения к способу брасс, согласование движений рук и ног..	
31	Развитие силовых качеств. Подводящие упражнения к способу брасс, согласование движений рук и ног.	

32	Подводящие упражнения к способу брасс, согласование движений рук и ног.	Знать: упражнения имитирующие работу рук и ног в плавании кролем на груди и спине. Уметь: технически правильно плавать кроль на груди и на спине. Давать объективную оценку на основе освоенных знаний. Уметь: Выполнять упр. имитирующие движения рук для плавания способом брасс и кролем на груди с дыханием. Уметь: технически правильно плавать кролем на спине, кролем на груди, выполнять повороты при плавании кролем на груди и на спине. Знать: упражнения имитирующие работу рук и ног в плавании кролем на груди и спине. Учиться отличать верно выполненное задание от неверно выполненного.
33	Подводящие упражнения к способу брасс, согласование движений рук и ног	
34	Контрольный урок. Плавание кроль на груди и на спине на скорость с учетом времени.	
35	Подводящие упражнения к способу брасс. Изучение техники дыхания при плавании брасс.	
36	Подводящие упражнения к способу брасс. Изучение техники дыхания при плавании брасс	
37	Подводящие упражнения к способу брасс. Согласование движений рук и ног с дыханием при плавании брасс.	
38	Подводящие упражнения к способу «брасс». Согласование движений рук и ног с дыханием при плавании брасс.	
39	Подводящие упражнения к способу брасс. Согласование движений рук и ног с дыханием при плавании брасс.	
40	Подводящие упражнения к способу брасс. Согласование движений рук и ног с дыханием при плавании брасс.	Знать: упражнения имитирующие работу рук и ног в плавании способом баттерфляй. Уметь: Выполнять имитационные движения для плавания (в сочетании движения рук и ног и дыхания). Уметь: технически правильно плавать кролем на спине, кролем на груди, дельфин. Совершенствовать умение плавать баттерфляй. Давать объективную оценку на основе освоенных знаний. Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром. Учиться выявлять характерные ошибки при выполнении задания.
41	Подводящие упражнения к способу баттерфляй. Изучение движений ног при плавании баттерфляй.	
42	Подводящие упражнения к способу баттерфляй. Изучение движений ног при плавании баттерфляй.	
43	Развитие гибкости. Подводящие упражнения к способу баттерфляй. Изучение движений ног при плавании баттерфляем.	

44	Развитие гибкости. Подводящие упражнения к способу баттерфляй. Изучение движений ног при плавании баттерфляем.	Знать: упражнения имитирующие работу рук и ног в плавании способом баттерфляй. Уметь: Выполнять имитационные движения для плавания (в сочетании движения рук и ног и дыхания). Уметь: технически правильно плавать кролем на спине, кролем на груди, «дельфин». Согласование движений в целом, в полной координации способом баттерфляй. Давать объективную оценку на основе освоенных знаний. Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром. Учиться выявлять характерные ошибки при выполнении задания.
45	Подводящие упражнения к способу баттерфляй. Изучение движений ног при плавании баттерфляем.	
46	Подводящие упражнения к способу баттерфляй. Изучение движений рук при плавании баттерфляем.	
47	Развитие гибкости. Изучение движений рук при плавании баттерфляем.	
48	Развитие гибкости. Изучение движений рук при плавании баттерфляем.	
49	Развитие гибкости. Изучение движений рук при плавании баттерфляем.	
50	Развитие гибкости. Изучение движений рук при плавании баттерфляем.	
51	Развитие гибкости. Согласование движений рук и ног при плавании баттерфляем.	
52	Развитие гибкости. Согласование движений рук и ног при плавании баттерфляем.	
53	Развитие гибкости. Согласование движений рук и ног при плавании баттерфляем.	
54	Развитие гибкости. Согласование движений рук и ног при плавании баттерфляем.	
55	Развитие гибкости. Согласование движений рук и ног при плавании баттерфляем.	
56	Подводящие упражнения к способу баттерфляй. Изучение техники дыхания при плавании баттерфляем.	
57	Подводящие упражнения к способу баттерфляй. Изучение техники дыхания при плавании баттерфляем.	

	баттерфляем.	
58	Подводящие упражнения к способу баттерфляй. Согласование движений рук и ног с дыханием при плавании баттерфляем.	
59	Подводящие упражнения к способу баттерфляй. Согласование движений рук и ног с дыханием при плавании баттерфляем..	
60	Подводящие упражнения к способу баттерфляй. Согласование движений рук и ног с дыханием при плавании баттерфляем.	
61	Подводящие упражнения к способу баттерфляй. Согласование движений рук и ног с дыханием при плавании баттерфляем.	Знать: упражнения имитирующие работу рук и ног в плавании способом баттерфляй. Стартовый прыжок с тумбочки и старт из воды. Уметь: Выполнять имитационные движения для плавания (в сочетании движения рук и ног и дыхания). Уметь: технически правильно плавать кролем на спине, кролем на груди, баттерфляем, брассом. Давать объективную оценку на основе освоенных знаний. Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром. Учиться отличать верно выполненное задание от неверно выполненного.
62	Подводящие упражнения к старту. Старт с тумбочки и из воды. Подводящие упражнения к основному любимому способу плавания.	
63	Плавание основным способом на скорость с учётом времени	
64	Подводящие упражнения к старту. Старт с тумбочки и из воды. Плавание основным способом на скорость с учётом времени	
65	Подводящие упражнения к старту основным способом плавания. Старт с тумбочки и из воды	
66	Старт с тумбочки и из воды, выполнение поворотов. Плавание основным способом на скорость	Знать: технику выполнения поворотов. Уметь: технически правильно плавать кролем на спине, кролем на груди, баттерфляем, брассом на скорость с учётом времени. Выполнять стартовый прыжок с тумбочки и старт из воды. Давать объективную оценку на основе освоенных знаний. Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром. Учиться выявлять характерные ошибки при выполнении задания.
67	Развитие координационных качеств. Плавание на скорость кролем на спине	
68	Развитие координационных качеств. Плавание на скорость кролем на груди	
69	Развитие координационных качеств. Плавание на скорость брассом	

70	Развитие координационных качеств. Плавание на скорость дельфином	
71	Открытый урок.	
72	Свободное плавание. Подвижные игры.	

Учебный план

Третьего года обучения

№ п/п	Разделы и темы:	Кол-во часов:			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка: Тема 1: Правила поведения и меры безопасности в бассейне. Тема 2: Личная гигиена пловца.	2		2	Опрос
2	Общеразвивающие и специальные упражнения	5		5	Сдача контрольных нормативов
3	Совершенствование техники плавания кроль на спине	13	1	12	Сдача контрольных нормативов
4	Совершенствование техники плавания кроль на груди	13	1	12	Сдача контрольных нормативов
5	Совершенствование техники плавания брасс	14	1	13	Сдача контрольных нормативов
6	Совершенствование техники плавания баттерфляй	14	1	13	Сдача контрольных нормативов
7	Техника выполнения стартов и поворотов	8	1	7	Сдача контрольных нормативов
8	Контрольные занятия	2		2	Сдача контрольных нормативов
9	Подвижные игры, свободное плавание	1		1	
	И Т О Г О:	72	5	67	

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	сентябрь	май	36	72	2 часа в неделю

Рабочая программа

Задачи программы

- Устранение недостатков физического развития;
- Улучшение состояния здоровья и закаливание;
- Привлечение учащихся к занятиям плавания;
- Формировать у учащихся устойчивый интерес и мотивировать к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- Овладение жизненно необходимых навыков плавания;
- Обучить основам техники плавания: кроль на спине, кроль на груди, брасс, баттерфляй;
- Обучить широкому кругу двигательных навыков;
- Развитие основных физических качеств: выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей.

Ожидаемые результаты

По окончании обучения по программе «Плавание» у учащихся должны быть сформированы следующие знания, умения и навыки:

1. умение держаться на воде;
2. навыки правильного дыхания в воде;
3. знания основы техники всеми способами плавания;
4. умение выполнять учебные прыжки;
5. созданы предпосылки для укрепления здоровья, дальнейшего желания совершенствовать плавательные умения.
6. сформированы основные гигиенические навыки

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Планируемые результаты обучения
1	Правила поведения на уроке в бассейне, инструктаж по технике безопасности. Проверка уровня подготовки после летнего отдыха Техника плавания кроль на груди и на спине в согласовании с дыханием.	Знать: правила гигиены в бассейне, правила поведения в здании бассейна, правила пользования душем, фенами. Уметь: На воде: правильно плыть на спине и на груди в сочетании с дыханием и выполнять повороты на спине и на груди. Излагать правила поведения на уроках физкультуры в бассейне.
2	Развитие физических качеств. Совершенствование техники плавания кроль на спине. Подвижные игры.	Уметь: Выполнять имитационные движения ногами (не сгибая в коленях, разводя стопы). На воде: правильно плавать на спине с различным положением рук, а также согласовать движение рук и ног. Плыть кролем на груди в сочетании с дыханием. Знать, как правильно выполнять дыхание в воду в сочетании с работой ног кролем на груди.
3	Развитие гибкости. Совершенствование техники плавания кроль на спине. Подвижные игры.	
4	Развитие гибкости. Совершенствование техники плавания кроль на спине. Подвижные игры.	
5	Развитие гибкости. Совершенствование техники плавания кроль на груди.	
6	Развитие координации движений, гибкости. Совершенствование техники плавания кроль на груди.	
7	Развитие координации движений, гибкости. Совершенствование техники плавания кроль на груди.	Уметь: Выполнять имитационные движения руками для плавания способом брасс с дыханием. Знать: технику правильного плавания кролем на спине, кролем на груди; выполнять поворот маятник при плавании кроль на спине и на груди.
8	Развитие координации движений, ловкости. Изучение движений ног при плавании брассом.	
9	Изучение движений ног при плавании брассом.	
10	Изучение движений ног при плавании брассом.	
11	Изучение движений рук при плавании брассом.	
12	Изучение движений рук при плавании брассом.	
13	Изучение движений рук при плавании брассом.	

14	Изучение согласования движений рук и ног при плавание брассом.	
15	Изучение согласования движений рук и ног при плавание брассом.	
16	Изучение согласования движений рук и ног при плавание брассом.	
17	Изучение техники дыхания при плавание брассом.	
18	Развитие гибкости. Изучение техники дыхания при плавание брассом.	Уметь: Выполнять упр. имитирующие движения рук при плавании брассом с дыханием. Уметь: технически правильно плавать кролем на спине, кролем на груди, выполнять старт с тумбочки при плавании кроль на груди и из воды при плавании на спине. Знать: упражнения имитирующие работу рук и ног в плавании брассом.
19	Совершенствование согласования движений рук и ног с дыханием при плавание брассом.	
20	Совершенствование согласования движений рук и ног при плавание брассом.	
21	Совершенствование согласования движений рук и ног при плавание брассом.	
22	Развитие гибкости. Изучение техники выполнения стартового прыжка с тумбочки и из воды. Подвижные игры.	
23	Изучение техники выполнения стартового прыжка с тумбочки и из воды. Подвижные игры.	
24	Изучение техники выполнения стартового прыжка с тумбочки и из воды.	
25	Совершенствование техники плавания кроль на спине, на груди и брасс.	
26	Развитие гибкости. Совершенствование техники плавания кроль на спине, на груди и брасс.	
27	Совершенствование техники плавания кроль на спине , на груди и брасс.	
28	Подводящие упражнения к способу баттерфляй. Изучение движений ног при плавание баттерфляй	

29	Подводящие упражнения к способу баттерфляй. Изучение движений ног при плавании баттерфляй	
30	Подводящие упражнения к способу баттерфляй. Изучение движений ног при плавании баттерфляй.	
31	Развитие силовых качеств. Подводящие упражнения к способу баттерфляй. Изучение движений рук при плавании баттерфляй.	
32	Подводящие упражнения к способу баттерфляй. Изучение движений рук при плавании баттерфляй.	Знать: упражнения имитирующие работу рук и ног в плавании кролем на груди и спине. Уметь: технически правильно плавать кроль на груди и на спине. Уметь: Выполнять упр. имитирующие движения рук для плавания способом баттерфляй . Уметь: технически правильно плавать кролем на спине, кролем на груди, выполнять повороты при плавании кролем на груди и на спине, выполнять одновременный удар ногами способом баттерфляй. Знать: упражнения имитирующие работу рук и ног в плавании кролем на груди и спине.
33	Изучение движений рук при плавании баттерфляй.	
34	Изучение согласования движений рук и ног при плавании баттерфляй.	
35	Изучение согласования движений рук и ног при плавании баттерфляй.	
36	Подводящие упражнения к способу баттерфляй. Изучение техники дыхания при плавании баттерфляй	
37	Подводящие упражнения к способу баттерфляй. Изучение техники дыхания при плавании баттерфляй.	
38	Совершенствование согласования движений рук и ног с дыханием при плавании баттерфляй.	
39	Совершенствование согласования движений рук и ног с дыханием при плавании баттерфляй.	
40	Совершенствование согласования движений рук и ног с дыханием при плавании баттерфляй.	
41	Совершенствование техники старта с тумбочки и из воды. Подвижные игры.	
		Знать: упражнения имитирующие работу рук и ног в плавании способом брасс. Уметь: Выполнять имитационные движения для плавания (в сочетании движения

42	Совершенствование техники старта с тумбочки и из воды.	рук и ног и дыхания). Уметь: технически правильно плавать кролем на спине, кролем на груди, баттерфляем. Совершенствовать умение плавать брассом.
43	Развитие гибкости. Совершенствование техники плавания кроль на спине и на груди.	
44	Развитие гибкости. Совершенствование техники плавания кроль на спине и на груди.	
45	Изучение техники поворотов при плавании кролем на груди и на спине.	
46	Изучение техники поворотов при плавании кролем на груди и на спине.	
47	Развитие гибкости. Изучение техники поворотов при плавании кролем на спине и на груди.	Знать: упражнения имитирующие работу рук и ног в плавании способом брасс. Уметь: Выполнять имитационные движения для плавания (в сочетании движения рук и ног и дыхания). Уметь: технически правильно плавать кролем на спине, кролем на груди, баттерфляем. Согласование движений в целом, в полной координации способом брасс.
48	Развитие гибкости. Изучение техники поворотов при плавании кролем на спине и на груди.	
49	Развитие гибкости. Изучение техники поворотов при плавании баттерфляй и брасс.	
50	Развитие гибкости. Изучение техники поворотов при плавании баттерфляй и брасс.	
51	Развитие гибкости. Совершенствование техники поворотов при плавании кроль на спине и на груди.	
52	Развитие гибкости. Совершенствование техники поворотов при плавании кроль на спине и на груди.	
53	Развитие гибкости. Совершенствование техники поворотов при плавании баттерфляй и брасс.	
54	Развитие гибкости. Совершенствование техники поворотов при плавании баттерфляй и брасс. Подвижные игры.	
55	Развитие гибкости. Совершенствование техники плавания баттерфляй. Подвижные игры.	

56	Совершенствование техники плавания баттерфляй.	
57	Совершенствование техники плавания баттерфляй.	
58	Совершенствование техники плавания брасс.	
59	Совершенствование техники плавания брасс.	
60	Совершенствование техники плавания брасс.	
61	Совершенствование старта с тумбочки и из воды. Выполнение поворотов.	Знать: упражнения имитирующие работу рук и ног в плавании способом брасс. Стартовый прыжок с тумбочки и старт из воды. Уметь: Выполнять имитационные движения для плавания (в сочетании движения рук и ног и дыхания). Уметь: технически правильно плавать кролем на спине, кролем на груди, баттерфляем, брассом.
62	Совершенствование старта с тумбочки и из воды. Выполнение поворотов.	
63	Совершенствование плавания кроль на спине, на груди и брасс.	
64	Совершенствование плавания кроль на спине, на груди и баттерфляй.	
65	Совершенствование плавания кроль на спине, на груди и баттерфляй.	
66	Старт с тумбочки и из воды, выполнение поворотов. Плавание основным способом на скорость	Знать: технику выполнения поворотов. Уметь: технически правильно плавать кролем на спине, кролем на груди, баттерфляем, брассом на скорость с учётом времени. Выполнять стартовый прыжок с тумбочки и старт из воды.
67	Развитие координационных качеств. Плавание на скорость кролем на спине	
68	Развитие координационных качеств. Плавание на скорость кролем на груди	
69	Развитие координационных качеств. Плавание на скорость брассом	
70	Развитие координационных качеств. Плавание на скорость баттерфляем	
71	Открытый урок.	
72	Свободное плавание. Подвижные игры.	

Содержание обучения

1. Теоретическая подготовка

Тема 1: Правила поведения и меры безопасности в бассейне

Порядок прибытия на занятия, первоначальное построение, порядок в раздевалке, в душе и в бассейне. Требования к порядку и дисциплине детей в раздевалке, душе, бассейне.

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

Тема 2: 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.

2. Общеразвивающие и специальные упражнения

Общеразвивающие упражнения:

- ✓ Бег, ходьба, прыжки
- ✓ Выполнение упражнений для рук и плечевого пояса - одновременные, попеременные вращения руками вперёд, назад. Махи руками одновременные и попеременные вперёд- назад. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа (отжимание).
- ✓ Выполнение упражнений для туловища - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительно пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор присев; поднимание туловища, не отрывая ног от пола; из упора лёжа сгибание туловища («домик»); круговые движения ногами («велосипед») и др.;
- ✓ Выполнение упражнений для ног - приседания на двух ногах, выпрыгивания и прыжки вверх.
- ✓ Выполнение упражнений для развития гибкости.

Специальные упражнения:

- ✓ выполнение имитационных упражнений - имитация работы ногами кролем на груди и на спине, сидя, лёжа на полу, на скамейке; круговые попеременные («Мельница») и одновременные движения руками вперёд, назад. Имитация «Поплавка», «Стрелочки» на груди и на спине. Имитация дыхания (вдох, задержка дыхания, выдох).
- ✓ выполнение упражнений на развитие координации движений и гибкости - наклоны вперёд - назад, стоя, сидя; из положения сидя на полу, руки в упоре сзади, поднимание ягодиц; доставание сцепленными руками пола в наклоне; лёжа на груди, взявшись руками за ноги, поднимание ног и плечевого пояса; «рыбка»; разноимённые (правая вперёд, левая назад) вращения руками вперёд - назад.
- ✓ выполнение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса – лёжа на груди руки впереди, одновременные поднимания рук и ног; лёжа на груди, работа ногами кролем; крестные поднимания (правая нога - левая рука) рук и ног;

лёжа на спине, доставание прямыми ногами пол за головой; сесть в «стрелочку» из положения лёжа на спине.

3. Ознакомление со свойствами водной среды

Практическая часть

- ✓ *выполнение упражнений, знакомящих со свойствами воды (прозрачность и сопротивление) -* ходьба по дну, разгребая воду руками (“Лодочки плывут “); прыжки в воде: на месте, вдоль бортика (“Мячики”); игры и игровые упражнения: “Морской бой”, “Солнышко и дождик”, “Заведи мотор”.
- ✓ *выполнение упражнений на погружение в воду с головой и открывание глаз -* “Умывание”; погружение с головой под воду и открывание глаз на 5 сек., затем 7 – 10 с. Прыжки по дну с погружением под воду; подныривание в центр обруча; то же, обруч вертикально; Игры: “Веселые брызги”, “Сядь на дно”, “Хоровод”, “Насос”, “Прорубь”, “Смотри в глаза друг другу”, “Водолазы”, “Сосчитай пальцы на руке”, “Туннель”.
- ✓ *выполнение упражнений на всплывание и лежание на поверхности воды –* лежание на груди и на спине: держась двумя руками за неподвижную опору, подвижную опору (доску), без опоры. Игровые упражнения: “Поплавок”, “Медуза”, “Звезда”.
- ✓ *выполнение скольжений -* скольжение на груди и на спине: с подвижной опорой (доской, игрушкой); без опоры: “Стрелочкой”. Игры: “Скользящие стрелы”, “Кто лучше”, “Кто дальше”, “Кто быстрее”, “Поезд в туннеле”, “Торпеда”.
- ✓ *Выполнение упражнений на дыхание: выдохи в наклоне над водой (“Ветер”),* постепенно приседая в воду с головой, поочередное выполнение вдоха и выдоха в воду. Игры: “У кого вода закипит сильнее”, “Насос”, “Подводная лодка”, “Остуди чай”, “Пузыри”.

4. Основы техники плавания кроль на спине

Теоретическая часть

Краткая характеристика и техника работы ногами кролем на спине, работа одной рукой, “Мельница” на спине.

Практическая часть

На суше - работа ногами кролем сидя на полу. Стоя, имитация работы одной рукой с различными исх. положениями, “Мельница” назад. В воде – сидя на краю бортика, лёжа на спине, работа ногами кролем. С опорой (доской), без опоры с различными положениями рук. Работа правой (левой) рукой назад, “Мельница” на спине.

5. Основы техники плавания кроль на груди

Теоретическая часть

Краткая характеристика и техника работы ногами кролем на груди на задержке дыхания, с дыханием, с работой одной рукой, на боку, “Мельница” вперёд.

Практическая часть

На суше - попеременная работа ногами лёжа на груди. В воде – работа ногами кролем: у неподвижной опоры, с подвижной опорой, без опоры. На задержке дыхания, с дыханием. “Стрела” с работой ног кролем; плавание ногами кролем на груди с поочередным вдохом и выдохом в воду; плавание ногами кролем на боку; на суше – имитация работы одной рукой кролем с дыханием. В воде – поочерёдная работа правой (левой) рукой держась за бортик, держась за доску. Плавание на боку. Игровое упражнение: “Винт” и “Винт с выдохом”.

6. Обучение прыжка и спадам в воду

Практическая часть

Выполнение прыжков вверх из упора присев на суше; прыжки с бортика бассейна ногами вниз “Солдатиком”; с махом рук вперёд; перепрыгивание через палку (Нудлс) вниз ногами; игра “Кто дальше”. Спады из положения в группировке: сидя на краю бортика, присев. Спады из положения - стоя руки в “Стрелочке”.

7. Контрольные занятия

Практическая часть

в форме открытого занятия, выполнение контрольных нормативов

8. Подвижные игры, свободное плавание

Практическая часть

- ✓ *игры для ознакомления со свойствами воды.* Задача - приучать детей выполнять разные движения в воде, преодолевая ее сопротивление, держать равновесие, не бояться брызг.
Игры: “День-Ночь”, “Солнышко и дождик”, “Баба села в огород”.
- ✓ *игры с погружением в воду и открыванием глаз.* Задача - научить погружаться в воду с открытыми глазами, задерживать дыхание.
Игры: “Водолазы”, “Прорубь” (“Поднырни в обруч”), “Туннель”, “Насос”.
- ✓ *игры с лежанием и всплыванием.* Задача - способствовать овладению горизонтального положения тела в воде и невесомости.
Игры: “Крокодил”, “Рак”, “Солнышко”, “Поплавок”, “Звезда”, “Медуза”.
- ✓ *игры со скольжением.* Задача - совершенствовать скольжение на груди и на спине.
Игры: “Скользящие стрелы”, “Поезд в туннеле”, “Торпеда”, “Торпеда на спине”.
- ✓ *игры с выдохом в воду.* Задача – научить полному выдоху в воду.
Игры: “Остуди чай”, “Пузыри”, “Насос с выдохом”, “Подводная лодка”, “Винт” и “Винт с выдохом”.

Оценочные и методические материалы

Оценочные материалы.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входной контроль-оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение.

Формы контроля.

беседа;
опрос;
наблюдение;
тестовые упражнения

Текущий контроль-оценка уровня и качества освоения тем и разделов программы и личностных качеств учащихся.

Формы контроля.

- соревнования;
- диагностика;

Промежуточный контроль: оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной программы по плаванию по итогам определенного раздела программы.

Формы контроля.

- открытые итоговые занятия;
- самооценка учащихся.

Итоговый контроль-оценка уровня и качества освоения дополнительной программы

Формы контроля

- соревнования
- анализ результатов участия детей в соревнованиях;
- оценка родителей

Способы и формы фиксации результатов:

Грамоты;
дипломы;
готовые работы;
тестирование;
диагностика;
протоколы соревнований;
видеозапись, фото;
отзывы детей и родителей;

Способы и формы предъявления результатов:

Соревнования;
Праздники;

отчеты;
открытые занятия;
диагностические карты;
поступление выпускников в профессиональные учреждения по профилю, тесты.

Формы подведения промежуточных итогов реализации ПДО представляют собой контрольные занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки уровня развития физических качеств, а также соревнования.

Проверка тестовых нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения и выявления динамики физического развития учащихся, а также с целью более правильного распределения нагрузки на занятиях.

В оценки техники выполнения плавательных упражнений тренер преподаватель применяет субъективный анализ зрительно. Критерии субъективной оценки техники выполнения плавательных упражнений:

Высокий уровень - устойчивый двигательный навык, небольшое число мелких ошибок, стабильное выполнение техники движений в меняющихся ситуациях и условиях

Средний уровень - мелкие ошибки, не влияющие на само движение, неустойчивость двигательного навыка, не может повторить несколько раз подряд правильное движение;

Низкий уровень - грубые 2 — 3 ошибки, не влекущие за собой потери функциональной направленности движения (т. е. цель движения достигается, несмотря на ошибки).

Методические материалы.

Педагогические методики и технологии:

Словесные методы обучения:

- Устное изложение материала;
- Беседа;
- Рассказ.

Наглядные методы обучения:

- Показ педагога;
- Демонстрация на примере ученика;
- Просмотр фото и видеоматериалов.

Практические методы обучения:

- Методы строго регламентированного упражнения;
- целостно-конструктивные и расчленено-конструктивные методы;
- метод имитационных упражнений;
- Игровой метод;
- Соревновательный метод;
- Метод круговой тренировки.

Методические материалы

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой.- М.;ФКи,2000.
3. Викулов А.Д. Плавание. – М.: Владос-пресс, 2003.

4. Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт. 1983.
5. Карпенко Е.Н., Короткова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: Игровой метод обучения. – М.: Олимпия Пресс; Донецк: Пространство, 2006.
6. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. А.В. Козлова. – М., 1993.
7. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. – М.: Советский спорт, 2008.
8. Плавание. Книга-тренер. И.П. Нечунаев. – М.: Эксмо, 2012.
9. Залетаев И. П. Общеразвивающие упражнения [Текст] / И. П. Залетаев, С. А. Полиевский. – М.: ФиС, 2002.
10. Евгения Карпенко: Плавание. Игровой метод обучения, Олимпия-Пресс, 2006.
11. Савостьянов А. И. Физическое здоровье школьника (комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений). Педагогическое общество России, 2006.
12. Маклауд Йен. Анатомия плавания. – Минск: Попурри, 2011 г.
13. Блайт Люсеро: Плавание. 100 лучших упражнений, Эксмо, 2010 г.
14. Маглишо Э. У., Платонов В. Н. Спортивное плавание. Путь к успеху в 2-х книгах. Советский спорт, 2012 г.

Приложение 2

Во время проведения диагностики педагог заполняет Информационную карту «Определение уровня плавательной подготовленности обучающихся». При заполнении Информационной карты педагог пользуется следующими нормативами:

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Длина скольжения, м		
Техника плавания всеми способами		
а) с помощью одних ног	+	+
б) в полной координации	+	+
Выполнение стартов и поворотов	+	+
Проплавание дистанции ____ м избранным способом	+	+

Примечание:

«+» - норматив считается выполненным при улучшении показателей.