

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 276  
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
(ГБОУ СОШ № 276 Санкт-Петербурга)**

**ПРИНЯТА**  
Педагогическим Советом  
ГБОУ СОШ №276  
Протокол от 01.09.2021 № 1

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказом директора  
ГБОУ СОШ № 276 Санкт-Петербурга  
От 01.09.2021 № 88-у

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ»**

Возраст учащихся: 10-14 лет  
Срок реализации: 74 часа

## Пояснительная записка

### Направленность образовательной программы

Программа является программой физкультурно-спортивной направленности.

#### Актуальность

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

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

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

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

Плавание также решает задачи закаливания организма, укрепления общего физического состояния. Занятия плаванием способствуют утверждению себя как личности. Ранее боявшийся воды ребёнок, преодолевая подсознательное стремление к самосохранению, приобщается к активным действиям в воде и приобретает уверенность в своих силах.

#### Отличительная особенность

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

#### Адресат программы

Данная программа рассчитана на детей 10-14 лет.

**Цель программы:** обучение детей школьного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма и всестороннее физическое развитие.

**В процессе освоения программы реализуются следующие задачи:**

Обучающие:

1. Сформировать теоретические и практические основы водного пространства
2. Освоить технические элементы плавания;
3. Обучить основному способу плавания «кроль»
4. Познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде.

Развивающие:

1. Способствовать развитию двигательной активности;
2. Способствовать развитию навыков общей гигиены;
3. Способствовать развитию костно-мышечного корсета;
4. Способствовать развитию физических качеств(выносливость, координация, сила, гибкость).

Воспитательные:

1. Воспитание правильной осанки;
2. Воспитывать волевые и морально-этические качества;
3. Воспитывать самостоятельность, навыки самообслуживания и гигиены;
4. Воспитание здорового образа жизни через обучение плаванию;
- 5.Привлечение максимально возможного числа детей к занятиям плаванием;
- 6.Формирование у учащихся устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом;
7. Популяризация плавания.

Программа имеет **общекультурный** уровень освоения.

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

Программа рассчитана на учащихся в возрасте от 10 до 14 лет. Зачисление в объединение производится на добровольной основе.

Учащиеся допускаются до занятий при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья учащегося.

Количество учащихся в группе – от 10 до 12 человек.

Программа рассчитана на 1 год обучения, 2 часа в неделю, всего 74 учебных часа.

### **Форма организации занятий:**

1.Групповая (основная форма при проведении тренировочных занятий). Эта форма не только развивает физические качества пловца, но и воспитывает такие ценные качества, как чувства дружбы и товарищества, целеустремлённость, активность и др.

2.Индивидуальная форма используется для устранения погрешностей в технике плавания, а также для совершенствования отдельных физических и морально - волевых качеств.

**Режим занятий** - 2 раза в неделю по 1 часу.

### **Материально-техническое обеспечение программы:**

- ✚ Плавательные доски;
- ✚ Нудлс;

- ✚ Инструкторский шест;
- ✚ Калабашка
- ✚ Тонущие предметы;
- ✚ Резиновые, пластмассовые мячи;
- ✚ Ласты
- ✚ Лопатки

### **Кадровое обеспечение программы**

Программу подготовил инструктор методист бассейна, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам.

### **Планируемые результаты**

#### *Личностные результаты:*

- ✚ 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 ситуациях;
- ✚ Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- ✚ Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и интересы.

#### *Метапредметные результаты:*

- ✚ Организовывать самостоятельную деятельность с учётом 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;
- ✚ 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.

#### *Предметные результаты:*

##### *Ученик будет знать:*

- ✚ Основные правила безопасности на воде;
- ✚ Правила личной гигиены;
- ✚ Основы здорового образа жизни;

##### *Ученик научиться:*

- ✚ Погружаться в воду с головой;
- ✚ Выполнять выдох в воду;
- ✚ Плавать способом «кроль» на груди и спине
- ✚ Плавать способом брасс и дельфин

### Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела/модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Комплектование группы	1	1	1	
1.	Вводное занятие. Охрана труда. Правила поведения в бассейне.	1	1	1	Опрос
2.	Меры безопасности в бассейне	1	1	1	Опрос
3.	Личная гигиена учащегося	1	1	1	Тестовое задание
4.	Плавание - важное средство закаливания и укрепления здоровья детей.	1	1	1	Тестовое задание
5.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения	9	0	9	Турнир
6.	Скольжения	6	0	6	Контрольные упражнения
7.	Освоение дыхания в воде	9	0	9	Контрольные упражнения
8.	Учебные прыжки и соскоки в воду	9	0	9	Контрольные упражнения
9.	Освоение технике кроль на груди	9	0	9	Контрольные упражнения
10.	Освоение технике кроль на спине	9	0	9	Контрольные упражнения
11.	Освоение техники плавания брасс	9	0	9	Контрольные упражнения
12.	Освоение техники плавания баттерфляй	9	0	10	Контрольные упражнения
13.	Итоговое занятие	1	0	1	Открытое занятие для родителей
	<b>Итого</b>	<b>74</b>	<b>5</b>	<b>74</b>	

**Календарный учебный график  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

1. Продолжительность учебного года – 39 недель

Начало занятий: 01.09.2021 года

Окончание занятий – 27.05.2022 г.

2. Объем учебных часов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы для группы 1 года обучения.

Наименование дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы/ направленность	1 год обучения
«Начальное обучение плаванию»/ физкультурно-спортивная направленность	<b>Количество учебных часов по годам обучения</b>
	74
	<b>Количество часов в неделю</b>
	2
	<b>Режим занятий по годам обучения</b>
	1 раз в неделю по 1 часу
Продолжительность учебного часа – 45 минут.	

3. Промежуточный и итоговый контроль/ аттестация освоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

- Текущая диагностика и контроль – декабрь
- Итоговая диагностика и контроль – апрель-май

Формы проведения диагностики и контроля определены дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой.

4. Режим работы в период школьных каникул

Занятия проводятся по утвержденному временному расписанию, составленному на период каникул в форме соревнований, выездов.

## Оценочные и методические материалы.

### *Формы организации деятельности детей.*

1. Групповая (основная форма при проведении тренировочных занятий). Эта форма не только развивает физические качества пловца, но и воспитывает такие ценные качества, как чувства дружбы и товарищества, целеустремлённость, активность и др.

2. Индивидуальная форма используется для устранения погрешностей в технике плавания, а также для совершенствования отдельных физических и морально - волевых качеств.

### *Методы обучения.*

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

#### 1.Словесный метод.

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

#### 2.Наглядный метод обучения.

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

#### 3.Практический метод обучения (метод упражнения)

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

## Методическое обеспечение образовательной программы первый год обучения

№	Раздел программы	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение Занятий	Форма подведения итогов
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	Беседа	Инструкции по технике безопасности,	Таблицы, плакаты	Опрос

	Охрана труда. Правила поведения в бассейне.		памятки		
2.	Меры безопасности в бассейне.	Беседа	Инструкции по технике безопасности, памятки	Таблицы, плакаты	Опрос
3.	Личная гигиена учащегося	Беседа Методическое занятие	Энциклопедия здоровья	Плакаты	Тестовое задание
4.	Плавание - важное средство закаливания и укрепления здоровья детей.	Беседа	Энциклопедия здоровья	Плакат «Правила закаливания »	Тестовое задание
5.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения	Групповое занятие	Таблицы, плакаты	Спортивный инвентарь	Контрольные упражнения
6.	Техника плавания. Скольжение	Игра Групповое занятие	Таблицы, плакаты по технике плавания	Спортивный инвентарь	Контрольные упражнения
7.	Техника плавания. Освоение дыхания в воде.	Игра Групповое занятие	Таблицы, плакаты по технике плавания	Спортивный инвентарь	Контрольные упражнения
8.	Техника плавания. Учебные прыжки и соскоки в воду.	Игра Групповое занятие	Таблицы, плакаты по технике плавания	Спортивный инвентарь	Контрольные упражнения
9.	Освоение техники плавания кроль на спине, кроль на груди, брасс и баттерфляй.	Игра Групповое занятие	Таблицы, плакаты по технике плавания	Спортивный инвентарь	Контрольные упражнения

**Информационные источники для педагога:**



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

#### **Информационные источники для учащихся:**

1. Белиц-Гейман С.В. Мы учимся плавать - М.: Просвещение,2007
2. Литвинов А.А. Азбука плавания - СПб: «Фолиант», 2000

3. Лях В.И. Мой друг - физкультура : учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы - М.:Просвещение,2007
4. Фарафонов М.С. Плавание на спине - М.: Физкультура и спорт, 2004

### **Система контроля результативности обучения:**

Системой контроля результативности обучения данной программы является тестирование сформированности навыков плавания, который проводится 3 раза в год(сентябрь, декабрь, май);

#### **Формы подведения итогов.**

Открытые занятия для родителей;

Спортивные развлечения и праздники на воде.

## **Рабочая программа**

### **Пояснительная записка.**

#### **Направленность образовательной программы**

Программа является программой физкультурно-спортивной направленности.

#### **Отличительная особенность**

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

#### **Адресат программы**

Данная программа рассчитана на детей 10-14 лет.

**Цель программы:** укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей школьного возраста.

#### **В процессе освоения программы реализуются следующие задачи:**

##### *Обучающие:*

1. Сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства.
2. Освоить технические элементы плавания.
3. Обучить основному способу плавания «кроль» на груди, на спине, брасс и баттерфляй
4. Познакомить детей с основными правилами безопасности поведения на воде.

##### *Развивающие:*

1. Развитие двигательной активности.
2. Способствовать развитию навыков личной гигиены.
3. Способствовать развитию костно-мышечного каркаса.
4. Способствовать развитию силовых и координационных возможностей.

##### *Воспитательные:*

1. Воспитание правильной осанки.
2. Воспитывать волевые и морально-этические качества.
3. Воспитывать самостоятельность, навыки самообслуживания и гигиены.
4. Воспитание здорового образа жизни через обучение плаванию;

5. Привлечение максимально возможного числа детей к занятиям плаванием;

6. Формирование у учащихся устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом.

7. Популяризация плавания.

Программа имеет **общекультурный** уровень освоения.

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

Программа рассчитана на учащихся в возрасте от 10 до 14 лет. Зачисление в объединение производится на добровольной основе.

Учащиеся допускаются до занятий при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья учащегося.

Количество учащихся в группе – 10-12 человек.

Программа рассчитана на 1 год обучения, 2 часа в неделю, всего 74 учебный час.

### **Форма организации занятий:**

1. Групповая (основная форма при проведении тренировочных занятий). Эта форма не только развивает физические качества пловца, но и воспитывает такие ценные качества, как чувства дружбы и товарищества, целеустремленность, активность и др.

2. Индивидуальная форма используется для устранения погрешностей в технике плавания, а также для совершенствования отдельных физических и морально - волевых качеств.

**Режим занятий** - 2 раз в неделю по 1 часу.

### **Содержание программы 1 года обучения.**

#### **1. Вводное занятие. Охрана труда. Правила поведения в бассейне.**

*Теория.*

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

#### **2. Меры безопасности в бассейне.**

*Теория.*

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

#### **3. Личная гигиена учащегося.**

*Теория.*

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

#### **4. Плавание - важное средство закаливания и укрепления здоровья детей.**

*Теория.*

Требования к закаливанию организма на занятиях по плаванию. Элементы закаливания в домашних условиях. Совершенствование иммунной системы человека - важный фактор предупреждения простудных заболеваний. Влияние плавания на развитие и совершенствование сердечно-сосудистой, дыхательной

и других систем организм.

## **5. Общеразвивающие и специальные физические упражнения.**

*Практика.*

### *Комплекс №1*

1 .Ходьба и бег н/м с высоким подниманием колен.

Круговые вращения руками вперед, назад.

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

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

Движение ногами кролем.

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

Бег н/м с высоким подниманием колен, ходьба.

Упражнения на дыхание.

### *Комплекс №2*

Ходьба и бег с высоким подниманием колен.

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

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

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

Бег н/м с высоким подниманием колен.

Упражнения на дыхание.

### *Комплекс №3*

Ходьба и бег с высоким подниманием колен.

Круговые движения вперед, назад (имитация).

Ноги врозь, руки за головой - круговые движения туловищем.

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

Выпрыгивания вверх, с переходом в ускорение, л/б и ходьбу.

Упражнения на дыхание.

### *Комплекс №4*

1. И. п. – стоя, руки вверху, кисти соединены (голова между руками), ноги вместе.

На счет 1-2-3 – Подняться на носки, потянуться вверх; напрячь все мышцы рук, ног и тела.

На счет 4 – принять исходное положение. Повторить 5 – 6 раз.

2. И. п. – стоя, руки вверху, кисти соединены (голова между руками), ноги на ширине плеч.

На счет 1-2-3 выполнять пружинящие наклоны вперед, достать руками пол.

Повторить 5 – 6 раз.

3. И. п. – стоя ноги узкая стойка, одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Круговые, попеременные движения руками вперед. Во время выполнения упражнения руки не сгибать.

Повторить 20 раз.

4. И. п. – стоя ноги узкая стойка, одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Круговые, попеременные движения руками назад. Во время выполнения

упражнения руки не сгибать.

Повторить 20 раз.

5. И. п. – стоя, в наклоне ноги на ширине плеч. Одна рука впереди, другая сзади у бедра. Круговые попеременные движения руками вперед. Повторить 20 раз.

6. И. п. – стоя, широкая стойка, руки подняты вверх, соединены за головой.

На счет 1-3 пружинящие наклоны вперед, пальцами рук касаться пола перед собой,

На счет 4 принять И. п.

7. И. п. – узкая стойка, руки за головой – 6 приседаний.

### **Специальные физические упражнения.**

Эти упражнения выполняются одновременно с изучением простейших элементов техники плавания. Основа хорошей техники — правильное положение тела в воде и правильное дыхание (с выдохом в воду). Осваивая эти упражнения, учащиеся учатся погружаться с головой в воду и открывать глаза, всплывать и правильно лежать на поверхности, выдыхать в воду и скользить по поверхности, сохраняя горизонтальное положение тела, характерное для техники спортивного плавания.

Подготовительные упражнения выполняют на мелком месте, стоя по пояс или по грудь в воде: большинство из них делается с задержкой дыхания на вдохе. Как только учащиеся освоятся с водой, почти все подготовительные упражнения исключаются из программы занятий. Постоянно выполняются и совершенствуются, только упражнения на скольжение и выдох в воду.

### **Упражнения, знакомящие с плотностью и сопротивлением воды.**

Упражнения этой группы воспитывают у учащихся чувство опоры о воду ладонью, предплечьем, стопой и голенью (что необходимо для постановки гребковых движений), приучают не бояться воды.

1. Движение в воде туда и обратно, вначале шагом, а потом бегом.

2. Ходьба с поворотами и изменением направления

### **Всплывание и лежание на поверхности воды.**

Эти упражнения позволяют учащимся почувствовать состояние невесомости и научиться в горизонтальном положении лежать на поверхности воды на груди и на спине.

1. «Поплавок». И. п. — стоя по грудь в воде. Сделать глубокий вдох и, приседая, погрузиться в воду с головой. Поджать под себя ноги и, обхватив руками колени, всплыть на поверхность. В этом положении задержать дыхание на 10—15 с, затем вернуться в и. п.

2. «Медуза». Сделав вдох, задержать дыхание и лечь на воду. Согнуться в пояснице и расслабить руки и ноги. Встать на дно.

3. Всплыть «поплавком». Затем принять положение лежа на груди (руки и ноги прямые). Мысленно сосчитать до десяти и встать на дно.

4. Стоя по пояс в воде, присесть так, чтобы подбородок оказался у поверхности воды; руки развести в стороны. Отклонить голову назад, погружая затылок в воду и все меньше и меньше опираясь ногами о дно. Медленно поднять сначала одну ногу, затем другую и принять положение лежа на спине,

помогая себе только движениями кистей. Если ноги начнут погружаться, то надо приблизить руки к бедрам и поддерживать тело в равновесии с помощью небольших гребков кистями.

5. Упереться руками о бортик или дно бассейна и лечь на грудь. Поднять к поверхности воды таз и пятки, сделать вдох и опустить лицо в воду.

## **6. Скольжение**

### *Практика.*

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

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

## **7. Освоение дыхания в воде.**

### *Практика.*

Умение задерживать дыхание на вдохе и выполнять выдох в воду является основой для постановки ритмичного дыхания при плавании.

1. «Умывание». Побрызгать себе в лицо водой, делая в этот момент выдох.

2. И. п. — стоя на дне. Наклонить туловище вперед так, чтобы рот оказался у поверхности воды, ладонями упереться в колени. Сделать через рот глубокий вдох, опустить лицо в воду и медленно выдохнуть в воду. Плавно поднять голову в и.п. и снова сделать вдох. Поднимание головы и опускание лица в воду сочетать таким образом, чтобы рот показывался из воды во время окончания выдоха в воду. Это упражнение повторяется в ритме нормального дыхания; на

первом занятии — 10—15 раз, на последующих занятиях— 20—30 раз подряд (с поворотом головы для вдоха влево или вправо).

3. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, руками опереться в колени. Голова в положении вдоха, щека лежит на воде. Открыть рот, сделать вдох, повернуть лицо в воду — выдох.

4. Опираясь руками о бортик или дно, лечь на грудь и принять горизонтальное положение. Вдохнуть и опустить лицо в воду. В этом же положении сделать 10— 15 выдохов в воду с поворотом головы в сторону для вдоха.

### **8.Учебные прыжки и соскоки в воду.**

*Практика.*

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

✚ Из и.п. - сидя на бортике бассейна, опираясь на руку, спрыгнуть в воду ногами вниз с поворотом на 90 градусов в сторону опорной руки, коснувшись дна ногами, присесть с головой под воду.

✚ Этот же прыжок, но из и.п. упор присев.

✚ Из упора присев махом рук вперед соскок в воду ногами вниз с последующим приседанием с головой под воду.

✚ И.п. - основная стойка, приседая отвести руки вниз-назад, махом рук вперед - прыжок в воду ногами вниз с последующим погружением с головой под воду.

✚ И.п. - основная стойка. Шагом вперед, прыжок в воду ногами вниз «солдатином»

✚ И.п. - сидя на бортике руки вытянуты вверх и зажать голову. Наклоняясь вперед, выполнить спад-вход в воду руками.

✚ И.п. - упор присев на бортике бассейна. Спад вперед с последующим скольжением в положении «Стрела».

✚ И.п. - основная стойка, руки вытянуты вверх, за голову. Приседая и наклоняясь вперед, выполнить спад и скольжение на груди в положении «Стрела».

✚ Стартовый прыжок в воду с бортика бассейна.

### **9.Освоение технике плавания кроль на груди.**

Упражнения на суше.

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

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

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

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

✚ То же, но в сочетании с движениями ногами.

✚ Разучить элементарные гребки руками.

✚ Движение руками кролем в положении стоя с наклоном вперед. Вначале разучивается движение одной правой, затем левой рукой, затем правой

рукой в сочетании с дыханием, наконец, гребковые движения руками в согласовании с дыханием.

- ✚ И.п.- лежа на гимнастической скамейке на груди в положении «Стрела». Гребковые движения руками кролем. Сначала разучивается движение одной правой рукой, затем левой, затем гребок правой (левой) в сочетании с дыханием.
- ✚ И.п. - лежа на гимнастической скамейке, руки вперед, ноги свободно свисают. Согласование движений ногами кролем, гребка правой (левой) рукой и дыхания с поворотом головы в сторону.

### Упражнения на воде.

- ✚ Скольжение на груди с различным исходным положением рук, а также в сочетании с элементарными гребками руками.
- ✚ Движения ногами кролем в положении лежа н/с, руки за головой прямые.
- ✚ Скольжение на груди с движением ногами кролем и различным исходным положением рук.
- ✚ Упражнения для изучения дыхания в воде, начиная с простейших и заканчивая упражнениями «вдох и выдох» в воду с поворотом головы.
- ✚ Плавание с доской при помощи движений ногами кролем, левая рука лежит на доске, правая к бедру. Вдох и выдох в воду с поворотом головы, затем это же упражнение - без доски.
- ✚ Движения руками кролем. Вначале упражнения выполняются стоя на дне бассейна, затем с продвижением по дну.
- ✚ Гребковые движения руками в скольжении на груди с задержкой дыхания.
- ✚ Плавание кролем на груди с задержкой дыхания.
- ✚ Гребок правой (левой) рукой - вдох. Вначале упражнение выполняется на месте, затем с продвижением по дну вперед, затем в скольжении на груди.
- ✚ Плавание при помощи ног кролем, одна рука вытянута вперед, другая прижата к бедру (вдох в сторону).
- ✚ Согласование гребковых движений руками с дыханием. Вначале упражнение выполняется на месте, затем с продвижением ногами по дну бассейна, затем в скольжении.
- ✚ Согласование движений руками, ногами и дыхания. Плавание кролем на груди с полной координацией движений с постепенным увеличением расстояния.

## **10. Освоение технике плавания кроль на спине.**

### Упражнения на суше.

- ✚ И.п. - лежа на гимнастической скамейке, принять положение «Стрела».
- ✚ Лежа на спине на гимнастической скамейке, ноги свободно свисают, движения ногами кролем.
- ✚ Выполнять движения руками «мельница» назад.
- ✚ Разучить гребки руками по очереди, стоя в одном шаге от стены.
- ✚ Лежа на гимнастической скамейке, движения ногами кролем в сочетании поочередными гребками рук.
- ✚ Стоя в одном шаге от стены, гребковые движения руками «Мельница» назад в согласовании с движением ног.



- ✚ Лежа на гимнастической скамейке. Одну руку вытянуть вперед, другая прижата к бедру. Движение ногами кролем в согласовании с гребковыми движениями рук. «Мельница». Вначале выполнить упражнение на сцепление, затем движения ногами, руками и дыханием в полной координации.

#### Упражнения на воде.

- ✚ Скольжение на спине с различным и.п. рук.
- ✚ Скольжение на спине с элементарными гребками рук.
- ✚ Сидя на бортике бассейна, опустить прямые ноги в воду, носки оттянуть и слегка повернуть внутрь. Движение ногами кролем.
- ✚ Плавание с доской на спине - ноги кролем.
- ✚ Плавание на спине - ноги кролем, с различным и.п. рук.
- ✚ Плавание на спине - ноги кролем, поочередные гребки руками.
- ✚ Плавание на спине - при помощи движений ногами кролем и гребковыми движениями руками «Мельница» на сцепление.
- ✚ Плавание на спине с полной координацией движений, постепенно увеличивая дистанцию.

### **11. Повторное проплавание отрезков 25 м (3-10 раз).**

#### *Практика.*

Отрабатывание полученных знаний (старт, поворот, техника плавания).

### **12. Освоение техники плавания дельфином**

На суше: 1. И. п. — стоя, руки вверх. Выполнять волнообразные движения животом и тазом, похожие на движения в дельфине.

2. И. п. — стоя, руки вверх. Выполнять волнообразные движения животом и тазом, как при плавании дельфином; опустив руки вниз, сделать второе движение тазом. Примечание. Упражнения направлены на освоение координации двух ударного дельфина.

3. Стоя в наклоне вперед, вытянув руки вперед и положив ладони на опору. На счет «раз» — опустить плечи, подать таз вверх, колени прямые; на «и» — сделать «гребок» руками, поднять плечи вверх, опустить таз; на счет «два» — отвести руки назад (конец «гребка»), опустить плечи, поднять таз; на «и» — поднять плечи, опустить таз, пронести руки вперед.

4. То же, что и упр. 3, но без опоры. Колени не сгибать.

В воде (у бортика) 1. И. п. — лежа на боку в воде, держась «верхней» рукой за край бортика, «нижней» — опираясь снизу в бортик. Выполнять волнообразные движения туловищем и ногами. Начинать разучивание движений ногами и туловищем дельфином на боку необходимо в связи с тем, что при равном сопротивлении воды около передней и задней поверхностей тела занимающемуся легче воспроизвести волнообразные дельфиноподобные движения. На начальных этапах обучения в положении на груди часто возникает нежелательно высокое положение таза в воде, опустить его на нужную глубину не удастся — нарушается качество выполняемого движения. Этого не наблюдается при разучивании дельфина в положении на боку.

2. И. п. — лежа на боку, «нижняя» рука под плавательной доской и держит ее за дальний край, «верхняя», согнутая в локте, опирается о ее верхнюю плоскость. В этом положении, сначала на одном

боку, потом на другом, необходимо добиваться такого навыка волнообразного движения, при котором происходило бы продвижение вперед.

3. И. п. — лежа на груди у бортика бассейна с опорой о стенку предплечьями. Выполнять волнообразные движения туловищем и ногами. Обращать внимание на прогибание поясницы в начале подготовительного движения ногами с последующим их сгибанием в коленях, на разгибание ног в коленных суставах при движении их вниз без выраженного подъема таза.

4. И. п. — лежа на груди, держась за бортик бассейна прямыми руками. Выполнять волнообразные движения туловищем и ногами. В данном упражнении в движение вовлекаются и плечи.

5. Плавание кролем на груди с помощью движений одной ногой с доской и разными положениями рук. Повторить другой ногой.

6. То же, что и упр. 5, но поочередно выполнять упражнения каждой ногой, уменьшая количество движений (например, 5 одной, 5 другой, 4 и 4 и т.д.).

7. То же, что и упр. 6, но движения выполнять обеими ногами так же, как и одной.

8. И. п. — на груди, руки у бедер. Плавание с помощью одних движений ногами с задержкой дыхания. Плечи не раскачивать, удерживать на месте у поверхности воды. Стопы из воды не высовывать. Тянуться вперед.

9. И. п. — лежа на груди, руки впереди. Выполнять дельфиноподобные движения туловищем и ногами, передвигаясь вперед за счет этих движений. Тянуться вперед. Плечи не раскачивать, ладони должны лежать строго на поверхности.

10. И. п. — лежа на груди, одна рука впереди, другая у бедра. Выполнять дельфиноподобные движения туловищем и ногами, передвигаясь за счет этих движений. 11. Передвижение «на одних ногах» дельфином под водой, руки впереди, руки у бедер. 12. И. п. — положение на боку, «нижняя» рука впереди, «верхняя» — у бедра. Плавание с помощью движений туловищем и ногами.

### **13. Освоение техники плавания брасс**

Разучивания движений ногами

На суше

1. Имитация движений ногами И. п. — сидя, упор сзади: — на полу; — на скамейке; — на высокой опоре (скамейке). Первоначально упражнение выполняется медленно по разделениям: — на счет «раз» подтянуть пятки к тазу; — на счет «два» развернуть стопы в стороны; — на счет «три», удерживая стопы в положении «в стороны», выполнить тоячок ногами через стороны внутрь (после толчка ноги выпрямляются и соединяются), в и. п.

2. Имитация движения одной ногой И. п. — стоя одним боком к стенке: — на счет «раз» выполнить подтягивание; бедро удерживать на месте; — на счет «два» кистью одной руки взять стопу снаружи; — на счет «три» выполнить рабочее движение.

3. Имитация движений ногами лежа на груди И. п. — лежа на груди поперек скамейки: — на счет «раз» — подтягивание; — на счет «два» — разведение стоп в стороны; — на счет «три» — рабочее движение.

В воде (у бортика)

1. Стоя у бортика боком, выполнить движение одной ногой с захватом стопы рукой.

2. И. п. — полусидя, упор сзади: — на счет «раз» — подтягивание; — на счет «два» — разведение стоп в стороны; — на счет «три» — рабочее движение.

3. Лежа на спине, держась двумя руками за бортик, в облегченных условиях (вспомогательные плавательные средства (пояс); поддержка под поясницу и т. д.). 3. Лежа на груди, держась двумя руками за бортик, с поддержкой, имитация движений ногами.

Плавание «на одних ногах» с помощью

1. Плавание «на одних ногах» брассом на спине с плавательной доской в руках. Дыхание произвольное.

2. Плавание «на одних ногах» брассом на груди с плавательной доской в руках с выдохом после толчка ногами.

Освоение движения руками

1. Плавание брассом на груди с помощью движений одними руками, с плавательной доской между ногами.

2. То же, что и упр. 1, но без плавательной доски, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности воды.

3. Плавание брассом на груди с помощью движений одними руками, ноги — как вариант одноударный дельфин; движение стопами вниз совпадает с началом гребка руками.

4. То же, что и упр. 3, но движение стопами вниз совпадает с окончанием гребка руками.

Согласование движений и дыхания

1. Плавание брассом \*на груди с помощью движений ногами, руки впереди. Постепенно к движениям ногами подключаются движения руками.

2. То же, что и упр. 1, но к движениям руками подключаются движения ногами.

3. Плавание брассом в полной координации с вариантами дыхания через несколько циклов.

4. Плавание брассом в полной координации с наименьшим количеством гребков.

5. Плавание брассом в полной координации с ускорением.

6. Плавание брассом в полной координации с изменением темпа, ритма, скорости.

## **14. Игры и развлечения на воде.**

*Практика.*

Обучая плаванию учащихся, необходимо включать в занятия игры и развлечения на воде. Они помогают понять характер ребенка, приучают его к самостоятельности, инициативе, взаимовыручке, товариществу. Кроме того, игры проводятся с целью повторения и совершенствования элементов техники плавания. На занятиях по плаванию используются игры трех типов: простейшие, игры с сюжетом и командные.

Простейшие игры включают элемент соревнования и не требуют

предварительного объяснения. Это игры типа «*Кто быстрее спрячется под воду?*», «*У кого больше пузырей?*», «*Кто дальше проскользит?*» и т. д. Соревновательный элемент пробуждает у учащихся стремление лучше выполнить задание, делает занятия более эмоциональными, повышает интерес к плаванию.

Игры с сюжетом — основной учебный материал на уроках по плаванию для учащихся младшего школьного возраста. Их обычно включают после того, как учащиеся освоились с водой. Если игра с сюжетом имеет сложные правила, ее нужно предварительно объяснить и разыграть на суше. Объясняя игру, нужно рассказать об ее содержании, правилах, выбрать водящего и разделить играющих на группы, равные по силам.

Командные игры. Сюда относятся почти все игры: «*Мяч своему тренеру*», «*Водное поло*» и др., а также командные эстафеты. Во время борьбы двух команд важно следить за правилами игры и дисциплиной ее участников. Педагог должен немедленно пресекать грубость, нарушение правил, нетоварищеское поведение. После окончания игры он объявляет результаты, называет победителей и проигравших и обязательно отмечает участников, проявивших себя с лучшей стороны.

Игры и развлечения на воде проводятся в конце основной и в заключительной частях урока, в течение 10—15 мин. Выбор игры зависит от задач урока, глубины и температуры воды, количества, возраста и подготовленности учащихся. В каждой игре должны участвовать все учащиеся. В игру необходимо включать только упражнения, известные учащимся. В прохладной воде нужно проводить игры с движениями, выполняемыми в быстром темпе.

#### Игры с преодолением сопротивления воды:

- «Кто выше?» Стоя в воде, присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть как можно выше из воды.
- «Переправа». Ходьба с помощью гребков руками.
- «Кто быстрее?» Бег в воде с помощью гребков руками.
- «Море волнуется». Стоя в одной шеренге, учащиеся по команде «Море волнуется» расходятся в любом направлении (их разогнал ветер). По команде «На море тихо» быстро занимают свои места. При этом педагог считает: «Раз, два, три — на место встали мы». Опоздавший лишается права продолжать игру.
- «Волны на море». Учащиеся выстраиваются в шеренгу. Затем берутся за руки и, присев, опускают их на воду. Выполняют движения обеими руками вправо влево, поднимая волны.
  - «Рыбы и сеть», Выбирают двух водящих. Остальные учащиеся разбегаются. Водящие, держась за руки («сеть»), стараются поймать «рыбу» — для этого им нужно замкнуть руки вокруг пойманного игрока. Пойманный игрок присоединяется к водящим, образуя с ними «сеть». Игра кончается, когда все «рыбы» пойманы.

#### Игры с погружением в воду:

- «Кто быстрее спрячется под воду?» По сигналу педагога учащиеся приседают и погружаются в воду.

- «Хоровод». Учащиеся берутся за руки и идут по кругу. Сосчитав вслух до десяти, они делают вдох и погружаются в воду. Затем встают, и хоровод движется в противоположную сторону.
- «Поезд и тоннель». Учащиеся выстраиваются в колонну и кладут руки на пояс друг другу, образуя «поезд». Двое играющих становятся лицом друг к другу, взявшись за руки (руки опускают на поверхность воды), — это «тоннель». Чтобы «поезд» прошел через «тоннель», его «вагоны» поочередно подныривают. После того как весь «поезд» прошел «тоннель», изображающие «тоннель» заменяются учащимися из «поезда».
- «Сядь на дно». По команде педагога учащиеся садятся на дно, погружаясь с головой в воду.
- «Насос». Учащиеся стоят парами лицом друг к другу и держатся за руки. Поочередно они погружаются с головой в воду: как только один появляется из воды, другой приседает и скрывается под водой.
- «Лягушата». Учащиеся встают в круг. По команде «Щука!» «лягушата» подпрыгивают вверх, по команде «Утка!» — прячутся под воду. Неверно выполнивший команду выходит на середину круга и продолжает игру вместе со всеми.

#### Игры на всплытие и лежание на воде:

- «Поплавок»
- «Медуза»
- «Пятнашки с поплавком». «Пятнашка» старается осалить кого-нибудь из учащихся. Спасаясь от «пятнашки», они принимают положение «поплавок». Если «пятнашка» дотронется до учащегося раньше, чем он принял это положение, они меняются местами.

#### Игры с выдохом в воду:

- «У кого больше пузырей». Учащиеся погружаются в воду и делают длинный выдох. Инструктор определяет победителя по количеству пузырей на поверхности воды.
- «Ванька-встанька». Учащиеся делятся на две шеренги, встают друг против друга и попарно берутся за руки. По первому сигналу педагога игроки одной шеренги опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу в воду погружаются игроки второй шеренги.

#### Игры с открыванием глаз в воде:

- «Найди клад». Педагог бросает на дно какой-нибудь предмет. По его команде учащиеся погружаются в воду и пытаются найти и достать этот предмет.
- «Морской бой». Учащиеся делятся на две шеренги и встают лицом друг к другу на расстоянии 1 м. По сигналу педагога они начинают брызгать водой друг другу в лицо. Выигрывают те, кто не отворачивался и не закрывал глаза. Во время игры нельзя сближаться и касаться друг друга руками.
- «Брод». Учащиеся поочередно передвигаются по дну бассейна в заданном направлении. Ориентиром движения могут быть полоса, идущая по середине бассейна, или предметы, разложенные на дне. Чтобы не сбиться с пути и лучше разглядеть ориентир, учащиеся опускают голову в воду.

#### Игры со скольжением и плаванием:

- «Скользи вперед». Учащиеся встают в шеренгу и выполняют скольжение на

груди и на спине.

- «Торпеды». Учащиеся по команде педагога, выполняют скольжение на груди с движением ногами кролем. Затем они проделывают то же на спине
- «Кто победит?» Плавание (при помощи рук) кролем на груди и брассом на спине.
- «Эстафета». В игре участвуют две команды. Учащиеся могут плыть любым способом. Если они освоили все спортивные способы плавания, инструктор проводит комбинированные эстафеты, где участники плывут разными способами при помощи ног.

#### Игры с мячом:

- «Борьба за мяч». Учащихся делят на две команды. Игроки одной команды, плавая в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу. Игроки второй команды стараются отнять мяч. Как только мяч будет пойман, команды меняются местами.
- «Волейбол в воде». Учащиеся располагаются по кругу и, ударяя по мячу, передают его друг другу. При этом они стараются, чтобы мяч как можно дольше не падал в воду.
- «Мяч тренеру». В игре участвуют две команды. Первая выстраивается по одну сторону бассейна, вторая — по другую. У каждой команды — тренер. Он участвует в игре, стоя на противоположном от своей команды бортике бассейна. Игроки стремятся завладеть мячом, находящимся в центре поля, и, перебрасывая его двумя руками, стараются отдать мяч в руки своему тренеру. Выигрывает команда, которой удалось сделать это большее количество раз.

#### Развлечения в воде:

- «Кто найдет брошенный на дно предмет?»
- «Кто проскользит у поверхности воды 5 (6) с?»
- «Мяч по кругу». Учащиеся стоят на дне и перебрасывают мяч друг другу.
- «Чехарда». Учащиеся встают в колонну по одному на расстоянии 2 м друг от друга и наклоняются вперед. Игрок, стоящий последним, перепрыгивает через каждого, стоящего впереди.
- «Кто перетянет?». Двое игроков, захватив друг друга ногами, гребут что есть силы руками, стараясь протащить за собой партнера.
- «Летающий дельфин». Стоя на дне, учащиеся выпрыгивают из воды вверх-вперед и, выбросив руки вперед, снова входят в воду. При этом они стараются выпрямить тело и проскользить под водой вперед.

**Календарно тематический план рабочей программы дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей программы «ЭКРАН»**

**1 года обучения  
Возраст учащихся 10-14 лет.**

<b>№ п/п</b>	<b>Дата занятия</b>	<b>Раздел/ модуль, тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Примечание</b>
1.		Формирование группы. Вводное занятие. Охрана труда. Правила поведения в бассейне. Личная гигиена учащегося. Дыхательные упражнения. Обучение движения ногами кролем на спине в опорном и без опорном положении.	4	
2.		Дыхательные упражнения. Скольжение. Техника плавания кроль на спине (ногами, руки вдоль туловища).	2	
3.		Дыхательные упражнения. Скольжение. Техника плавания кроль на спине (согласованно ноги и дыхание, руки стрелочкой).	3	
4.		Освоение рук в кроле на спине. Скольжение. Техника плавания кроль на спине (согласованно ноги, руки и дыхание) .	3	
5.		Дыхательные упражнения. Скольжение. Техника плавания кроль на спине полная координация. Подвижные игры.	2	
6.		Дыхательные упражнения. Скольжение. Техника плавания кроль на спине полная координация. Подвижные игры.	2	
7.		Повторное проплывание 2х25м на спине в полной координации. Обучение поворотам.	2	
8.		Скольжение с доской и без доски на груди. Техника плавания кроль, на груди одними ногами в опорном положении.	2	
9.		Скольжение. Техника плавания кроль на груди ногами в без опорном положении	2	
10.		Скольжение. Техника плавания кролем	2	

		на груди ногами с доской.		
12.		Согласованное движение ног, рук и дыхания в кроле на груди с доской	2	
13.		Техника плавания кроль на груди в полной координации, дыхание 2/2. Прыжки и соскоки.	3	
14.		Техника плавания кролем на груди, дыхание 3/3. Эстафета	3	
15.		Повторное проплывание 4x25м кроль на груди в полной координации. Обучение поворотам. Прыжки, соскоки в воду.	3	
16.		Освоение ног брассом в опорном положении	2	
17.		Освоение ноги брасс без опорном положении. Плавание на ногах брассом с доской	4	
18.		Освоение движения рук в брассе. Плавание ноги кроль руки брасс. Эстафета на ногах брассом.	2	
19.		Согласованное движение ног рук и дыхания брассом. Плавание на спине брассом.	4	
20.		Техника плавания брассом в полной координации. Эстафета.	1	
21.		Освоение движение ног дельфином в опорном и без опорном положении.	4	
22.		Освоение движения ног дельфином с доской. Эстафета. На ногах дельфином	4	
23.		Освоение движение рук баттерфляем. Скольжение. Плавание ноги кроль руки баттерфляй	4	
24.		Согласованное движение ног, рук и дыхание в плавании баттерфляем. Игры в воде.	4	
25.		Техника плавания баттерфляем в полной координации. Эстафета.	4	
26.		Б Совершенствование плавание баттерфляем, кролем на спине, брассом и кролем на груди. Эстафета. Подвижные игры в воде.	6	
		<b>Всего часов</b>	<b>74</b>	



**План учебно-воспитательной работы с учащимися детского объединения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**

<b>№ п/п</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Дата</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Примечание</b>
1	Контрольные упражнения группы	Сентябрь	ГБОУ СОШ № 276	
2	Контрольные упражнения группы	Октябрь	ГБОУ СОШ № 276	
3	Контрольные упражнения группы	Ноябрь	ГБОУ СОШ № 276	
4	Контрольные упражнения группы	Декабрь	ГБОУ СОШ № 276	
5	Контрольные упражнения группы	Январь	ГБОУ СОШ № 276	
6	Контрольные упражнения группы	Февраль	ГБОУ СОШ № 546	
7	Контрольные упражнения группы	Март	ГБОУ СОШ № 276	
8	Контрольные упражнения группы	Апрель	ГБОУ СОШ № 276	
9	Контрольные упражнения группы	Май	ГБОУ СОШ № 276	

**План работы с родителями учащихся детского объединения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**

<b>№ п/п</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Дата</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Примечание</b>
1	Анкетирование родителей	октябрь	ГБОУ СОШ №276	
2	Открытое занятие для родителей	Ноябрь-декабрь	ГБОУ СОШ №276	
3	День открытых дверей для родителей.	февраль	ГБОУ СОШ №276	
4	Проведение родительского собрания	май	ГБОУ СОШ №276	
5	Консультации для родителей	В течение всего года	ГБОУ СОШ №276	

## Оценочные и методические материалы.

### *Образовательные технологии:*

- Обучение в сотрудничестве;
- Здоровьесберегающие технологии;
- Разноуровневое обучение.

### *Формы организации деятельности детей.*

1. Групповая (основная форма при проведении тренировочных занятий). Эта форма не только развивает физические качества пловца, но и воспитывает такие ценные качества, как чувства дружбы и товарищества, целеустремлённость, активность и др.

2. Индивидуальная форма используется для устранения погрешностей в технике плавания, а также для совершенствования отдельных физических и морально - волевых качеств.

### *Методы обучения.*

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

#### **1.Словесный метод.**

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

#### **2.Наглядный метод обучения.**

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

#### **3.Метод упражнения.**

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

### **Методическое обеспечение образовательной программы первый год обучения**

<b>№</b>	<b>Раздел программы</b>	<b>Форма занятий</b>	<b>Дидактический материал</b>	<b>Техническое оснащение Занятий</b>	<b>Форма подведения итогов</b>

1.	Вводное занятие. Техника безопасности Охрана труда. Правила поведения в бассейне.	Беседа	Инструкции по технике безопасности, памятки	Таблицы, плакаты	Опрос
2.	Меры безопасности в бассейне.	Беседа	Инструкции по технике безопасности, памятки	Таблицы, плакаты	Опрос
3.	Личная гигиена учащегося	Беседа Методическое занятие	Энциклопедия здоровья	Плакаты	Тестовое задание
4.	Плавание – важнейшее средство закаливания и укрепления здоровья детей	Беседа	Энциклопедия здоровья	Плакат «Правила закаливания»	Опрос
5.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения	Групповое занятие	Таблицы, плакаты	Спортивный инвентарь	Контрольные упражнения
6.	Техника плавания. Скольжение	Игра Групповое занятие	Таблицы, плакаты по технике плавания	Спортивный инвентарь	Контрольные упражнения
7.	Техника плавания. Освоение дыхания в воде.	Игра Групповое занятие	Таблицы, плакаты по технике плавания	Спортивный инвентарь	Контрольные упражнения
8.	Техника плавания. Учебные прыжки и соскоки в воду.	Игра Групповое занятие	Таблицы, плакаты по технике плавания	Спортивный инвентарь	Контрольные упражнения
9.	Техника плавания кроль на груди.	Игра Групповое занятие	Таблицы, плакаты по технике плавания	Спортивный инвентарь	Контрольные упражнения

10.	Техника плавания кроль на спине.	Игра Групповое занятие	Таблицы, плакаты по технике плавания	Спортивный инвентарь	Контрольные упражнения
11.	Техника плавания брасс	Игра Групповое занятие	Таблицы, плакаты по технике плавания	Спортивный инвентарь	Контрольные упражнения группы
12.	Техника плавания дельфин Игры и развлечения на воде	Игра Групповое занятие	Таблицы	Спортивный инвентарь	Открытое занятие для родителей

#### **Информационные источники для педагога:**

1. Викулов А.Д. Плавание - М.: Издательство Владос-пресс, 2003
2. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов,- М.: Физкультура и спорт. 2006
3. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой,- М.: Физкультура и спорт. 2000
4. Булгакова Н.Ж. Плавание - М.: Физкультура и спорт. 2009
5. Вржесневский И.В. Плавание - М.: Физкультура и спорт. 2009
6. Ганчар И.Л. Технология обучения плаванию: учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры,- М.: Спорт Академ Пресс.2002
7. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера.- М.: Физкультура и спорт. 1984
8. ДрюэтД. Плавание-перевод английского издания.-М.: 000 «Издательство АСТ», 2002
9. Козак О.Н. Волшебная книга игр для детей и их родителей. - Ростов на Дону: «Феникс», СПб: «Союз», 2004
10. Козлов А.В. Спортивные способы плавания: учебно-методическое пособие. - СПб: издательство СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005
11. Козлов А.В. Многолетняя подготовка юных пловцов: учебно- методическое пособие,- СПб: издательство СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005
12. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт,- Ростов на Дону: Феникс, 2001
13. Люсерио Б. Плавание : 100 лучших упражнений (пер. с англ. Т. Платоновой) - М.: Эксмо, 2010
14. Лях В.И. Мой друг - физкультура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы - М.: Просвещение, 2007
15. Лях В.И., Кофман Л.Б., Мейксон Г.Б. Развёрнутое тематическое планирование по комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов с уроками по плаванию. - Волгоград:

«Учитель»,2008

16. Макаренко Л.П. Плавание.- М.: Физкультура и спорт. 2002
17. Макаренко Л.П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию - М.:ФИС, 2005
18. Мартынова Л.В., Попкова Т.Н. Игры и развлечения на воде. - М.: Педагогическое Общество России, 2006
19. Никулин А.В., Никулина Е.Г. Программа физического воспитания учащихся 1-11классов, основанная на одном из видов спорта (плавание). - Пятигорск.2001
20. Петряева А.В. Плавание - исследования, тренировка, гидрореабилитация.- СПб: «Плавин»,2005
21. Платонов В. Н. Плавание-Киев: «Олимпийская литература», 2000
22. Протченко Т. А., Семёнов Ю. А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: практическое пособие. - М.: Айрис-пресс, 2003
23. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений - М.: Физкультура и спорт, 2000

#### **Информационные источники для учащихся:**

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

#### **Система контроля результативности обучения:**

Осуществляется текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой детей изучаемыми способом плавания. Оценивается динамика личных достижений при проведении контрольных упражнений.

-текущий контроль умений и навыков в тренировочном процессе (индивидуального и группового);

#### **Формы подведения итогов.**

Показательные занятия для родителей.

Способы и формы выявления результатов	Способы и формы фиксации результатов	Способы и формы предъявления результатов
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Опрос</li><li>2. Тестовое задание</li><li>3. Контрольные упражнения</li><li>4. Эстафеты по группам</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Грамоты</li><li>2. Дипломы</li><li>3. Фотографии</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Открытые занятия для родителей</li><li>2. Контрольные упражнения</li></ol>