

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа «Перспектива»**

Рассмотрена и рекомендована  
к утверждению  
Научно-методическим советом  
(протокол  
от 05.05.2023 №3)



**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом руководителя  
от 10.05.2023 №ПВА-13-268/3

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«Оздоровительное плавание»**

(название исходной программы)

Возраст обучающихся: 11-15 лет  
Срок реализации программы: 1 год  
недели  
Количество часов: 68 часов  
Автор-составитель программы:  
Кремнев Владимир Григорьевич,  
педагог дополнительного  
образования

г. Сургут

2023

# ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа «Перспектива»

Название программы	Оздоровительное плавание
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Кремнев Владимир Григорьевич
Год разработки	2023
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Приказом директора Е.Л. Запольской от 10.05.2023 №ПВА-13-268/3
Уровень программы	базовый
Информация о наличии рецензии	-
Цель	- формирование у занимающихся положительного отношения к плаванию, всестороннее развитие личности ребенка и его жизненное самоопределение посредством плавания.
Задачи	<ul style="list-style-type: none"><li>- Сформировать у занимающихся знания о безопасности на занятиях, тренировках, соревнованиях;</li><li>- Обучить различным стилям плавания;</li><li>- Способствовать овладению занимающимися навыками здорового образа жизни;</li><li>- Популяризация активных видов отдыха среди обучающихся, педагогов и родителей;</li><li>- Развивать физические качества (выносливость, быстроту, силовые и координационные возможности);</li><li>- Развивать волевую, эмоциональную сферы (самостоятельность, уверенность в своих силах);</li><li>- Воспитывать самостоятельность, стремление добиваться поставленных целей;</li><li>- Воспитывать у занимающихся внутреннюю мотивацию обучения (учебно-познавательный интерес, активность);</li></ul>

Ожидаемые результаты освоения программы	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, на спине, простых поворотов, элементарных прыжков в воду. Занимающиеся приобретают умение плавать на глубокой воде (ноги не достают до дна).
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю/год	2/68
Возраст обучающихся	11-15 лет
Формы занятий	- практические и теоретические занятия;
	- групповые занятия; - учебно-тренировочные занятия; контрольные занятия.
Методическое обеспечение	<p>Александрова С.С. "Психологические особенности младшего школьника", - Просвещение, Москва, 2002г.</p> <p>Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. М., 2008.</p> <p>Кардамонова Н.Н.. Плавание: лечение и спорт. РнД., 2007.</p> <p>Программа. Плавание. Москва.2006г.</p> <p>«Комплексная программа физического воспитания» В.И.Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б.Мейксон «Просвещение» 2010г. и «Программа подготовки юных пловцов», авторы Л.А.Макаренко, Л.Ж.Булгакова.</p> <p>«Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли. Документы и материалы (2011-2014 годы)» /Н.В. Паршикова, П.А.</p> <p>Виноградов // под общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. - М.: Советский спорт, 2014 г.</p> <p>Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор (пособие для учителей) /Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. М: Просвещение, 2012г.</p> <p>Физическая культура.1- 11 классы / под ред. В. И. Ляха. -М.: Просвещение, 2009</p> <p>Водные виды спорта, Булгакова Н.Ж.,М., «Академ» - 2003 г.</p> <p>Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.</p> <p>Смоленская Т.Б. Обучение плаванию в школе. (2004).</p> <p>Викулов АД. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.</p>

	Чаленко И.А. Современные уроки физкультуры в начальной школе. - Ростов Н-Д.: Феникс, 2003. Медянников В.В., Радыгин Ю.И. К вопросу интенсификации начального обучения плаванию // Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
Условия реализации программы	Бассейн, плавательные доски, калабашки, ласты, свисток.

## 1. Аннотация

Программа по плаванию ориентирована на овладение навыком плавания каждого занимающегося в рамках реализации целевой программы. Важнейшим требованием к проведению занятий по плаванию, является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. За время занятий занимающиеся должны овладеть основами плавания в глубокой воде: научиться нырять, проплывать под водой, правильно дышать и плавать несколькими способами спортивного плавания. Предназначена для детей 11-15 лет, 2 раза в неделю в общем количестве 68 часов.

## 2. Пояснительная записка

### 2.1 Актуальность программы

Программа по плаванию ориентирована на овладение навыком плавания каждого занимающегося в рамках реализации целевой программы. За время занятий занимающиеся должны овладеть основами плавания в глубокой воде: научиться нырять, проплывать под водой с закрытыми глазами, правильно дышать и плавать несколькими способами спортивного плавания.

Спортивно-оздоровительное плавание призвано оберегать жизнь и здоровье занимающихся. В соответствии со «Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» и Государственной программой Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, к 2020 году должна достигнуть 400/0, а среди обучающихся 800/0. Две трети российских детей в 14 лет уже страдают от хронических болезней, половина школьников имеет отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата. По результатам последних исследований всероссийской диспансеризации, доля здоровых детей снизилась с 4594 до 34 0/0, вдвое увеличился удельный вес детей, имеющих хроническую патологию и инвалидность. Были отмечены ухудшения показателей физического развития:

дефицит массы тела стал выявляться в три раза чаще, снизились функциональные возможности организма. Значительную роль в ухудшении физического состояния, росте заболеваемости современных детей играют не только социальные условия, но и малоподвижный образ жизни.

Дополнительная образовательная (общеразвивающая) программа «Физкультурно-оздоровительное плавание» составлена в соответствии с программой «Физическая культура 1-11 классы», В. И. Лях - М.: Просвещение, 2011 г.

Программа «Оздоровительное плавание» составлена в соответствии с нормативными документами:

Программа составлена в соответствии с нормативными документами:

- Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями, внесенных Федеральным законом от 17.02.2023 N 26-ФЗ) Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (последняя редакция) \ КонсультантПлюс (consultant.ru);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержденная Правительством Российской Федерации, Распоряжение от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов, утвержденная Президентом Российской Федерации Д.А. Медведевым 3 апреля 2012 г. (с планом мероприятий) Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов (утв. Президентом РФ 3 апреля 2012 г.) (garant.ru);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (garant.ru)
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации (garant.ru)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"" Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"" (garant.ru)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391

«Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г № 09-3242; <Письмо> Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242"О направлении информации"(вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)") (mskobr.ru)

- Региональный проект «Успех каждого ребенка» от 20 июня 2019 года  
Региональный проект «Успех каждого ребенка» (iro86.ru)

- Письмо Министерства просвещения РФ от 18 августа 2022 г. N 05-1403 "О направлении методических рекомендаций" Письмо Министерства просвещения РФ от 18.08.2022 N 05-1403 "О направлении методических рекомендаций" | ГАРАНТ (garant.ru)

Реализация образовательной программы осуществляется за пределами ФГОС и федеральных государственных требований, и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

## **2. Пояснительная записка программы дополнительного образования**

### **2.2 Направленность программы – физкультурно-спортивная.**

### **2.3 Уровень освоения программы - базовый**

Контрольные упражнения подобраны таким образом, чтобы были видны результаты работы учителя с группой занимающихся в соответствии с этапами подготовки.

**2.4 Отличительные особенности** данной программы заключается в том, что в настоящей программе конкретизированы и внесены разработанные контрольно-переводные нормативы для различных этапов обучения. В большей степени это касается технической и плавательной подготовки занимающихся. Нормативы ОФП также разработаны с учетом имеющейся материально-технической базы учреждения, и носят оценочный характер.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что с учетом имеющейся материально-технической базы школы, позволяющей проводить занятия в различных игровых формах, занимающиеся усваивают преподаваемый материал в предлагаемых формах. Разнообразие форм и методов проведения оздоровительных занятий улучшает эмоциональный фон тренировочной обстановки и способствует достаточному усвоению материала. Модифицированная программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения. Овладение навыком

плавание жизненно необходимо для каждого занимающегося. Занятия учат не бояться воды, легко перемещаться в воде. Плавание предъявляет высокие требования к координационным способностям занимающегося, равновесию, ориентированию в пространстве, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, чувству ритма. Систематические занятия плаванием содействуют также развитию выносливости, нормальному физическому развитию, улучшению деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Оно является одним из важнейших средств закаливания занимающихся. При этом укрепляются мышцы рук, ног, спины, улучшается координация движений. Плавание является наиболее эффективной формой физического воспитания, так как развиваются почти все группы мышц.

### **2.5 Адресат программы:**

Учащиеся МБОУ школа «Перспектива», возраст: 11-15 лет.

Количество воспитанников в группе в текущем учебном году: 15 человек.

### **2.6 Сроки освоения программы – 9 месяцев**

2 раза в неделю, продолжительность занятия 40 минут.

### **2.7 Объем программы: – 2 часа в неделю / 34 недели / 68 часов;**

### **2.8 Режим занятий: 2 раза в неделю, продолжительность занятия 40 минут.**

### **2.9 Формы обучения и виды занятий:**

Индивидуальные.

Групповые.

Круговая тренировка.

Игры.

## **3. Цель и задачи программы**

**Цель:** формирование у занимающихся положительного отношения к плаванию, всестороннее развитие личности ребенка и его жизненное самоопределение посредством плавания.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

1. Сформировать у занимающихся знания о безопасности на занятиях, тренировках, соревнованиях;
2. Обучить различным стилям плавания.
3. Способствовать овладению занимающимися навыками здорового образа жизни.

#### **Развивающие:**

1. Популяризация активных видов отдыха среди обучающихся, педагогов и родителей.
2. Развивать физические качества (выносливость, быстроту, силовые и координационные возможности).

3. Развивать волевую, эмоциональную сферы (самостоятельность, уверенность в своих силах).

**Воспитательные:**

1. Воспитывать самостоятельность, стремление добиваться поставленных целей.

2. Воспитывать у занимающихся внутреннюю мотивацию обучения (учебно-познавательный интерес, активность).

**3.1 . Содержание программы**

**Учебно-тематический план**

№	Название раздела, тема	Количество часов			Форма контроля
		Теоретическая часть	Практическая часть	Всего часов	
1	Теория и практика				
1.1	Водный инструктаж по технике безопасности и правила поведения в бассейне	1		11	Опрос в устной и письменной форме
1.2	Первичный инструктаж по технике безопасности.		2		Опрос
1.3	Специальная физическая подготовка.		4		Наблюдение
1.4	Общая физическая подготовка.		4		Наблюдение
2	Кроль на спине				
2.1	Обучение движениям ног		4	22	Наблюдение
2.2	Обучение движениям ног и дыхания		4		Наблюдение
2.3	Обучение движениям рук		4		Наблюдение
2.4	Обучение движениям		4		Наблюдение

	рук и дыхания				
2.5	Общая координация		6		Наблюдение, Контрольный норматив
3	Кроль на груди				
3.1	Обучение движениям ног		4	24	Наблюдение
3.2	Обучение движениям ног и дыхания		4		Наблюдение
3.3	Обучение движениям рук		4		Наблюдение
3.4	Обучение движениям рук и дыхания		6		Наблюдение
3.5	Общая координация		6		Наблюдение, Контрольный норматив
4	Старты и повороты				
4.1	Техника старта кроль спине и на груди		2	4	Наблюдение
4.2	Техника поворота кроль на груди и спине		2		Наблюдение
5	Игры на воде				
5.1	Игры на дыхание, всплывание и лежание		2	5	Наблюдение, опрос
5.2	Игры на ловкость		1		Наблюдение
5.3	Игры на скорость		1		Наблюдение
5.4	Игры на выносливость		1		Наблюдение
6	Контрольные нормативы				

6.1	Контрольные нормативы		2	2	Контрольный норматив
ИТОГО ЧАСОВ				68	

### **Содержание учебно- тематического плана:**

#### **Раздел 1. Теория и практика**

##### **Теоретические сведения**

Правила поведения в бассейне. Порядок прибытия на занятия, первоначальное построение, порядок в раздевалке, в душе и в бассейне. Личная гигиена пловца. Требования к одежде пловца. Плавание - важное средство закаливания и укрепления здоровья занимающихся. 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 др. систем организма. Правила поведения в бассейне, техника безопасности, техника плавания, значение плавания, оказание первой помощи утопающим.

##### **Практические занятия**

##### **Общеразвивающие физические упражнения**

Ходьба и бег н/м с высоким подниманием колен. Круговые вращения руками вперед - назад. Упражнение "Стрела" фиксировать у стены 4сек., 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, ходьба. Упражнения на дыхание. 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. Круговые движения вперед, назад (имитация). Сидя на полу - работа ног кролем, то же - лежа.

##### **Специальные физические упражнения**

Занимающиеся учатся погружаться с головой в воду и открывать глаза, всплывать и принимать правильное положение пловца на воде («Стрела»), делать выдох в воду, скользить по поверхности, сохраняя горизонтальное положение тела. Большинство упражнений выполняется с задержкой дыхания на вдохе.

«Умывание». И. п. - стоя на дне, наклониться вперед, побрызгать себе в лицо водой, не вытирая глаза руками. Затем сделать вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду на 3 сек.

И. п. - стоя лицом к бортику, руками держаться за край бортика. Погружаться с головой в воду и открыть глаза на 5 сек., затем 7 - 10...

И. п. - стоя в наклоне на дне, руки на коленях. Сделать вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду, открыть глаза, сосчитать до 5.

И. п. - сидя на бортике бассейна. По команде спрыгнуть в воду ногами вниз, затем погрузиться с головой под воду.

Ходьба и бег н/м с высоким подниманием колен.

Круговые вращения руками вперед, назад.

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

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

## **Раздел 2. Кроль на спине**

### **Теоретические сведения**

Основу техники плавания кролем на спине составляют попеременные гребковые движения руками. В то время, как одна рука выполняет гребок, несколько сгибаясь и разгибаясь в локтевом суставе, другая движется над водой, выпрямленная и расслабленная. Движения руками сочетаются с попеременными движениями ногами кролем.

### **Практические занятия**

Упражнения на суше. И.п. - лежа на гимнастической скамейке, принять положение "Стрела". Лежа н/с 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, одну руку вытянуть вперед, другая прижата к бедру. Движения ногами кролем в согласовании с гребковыми движениями руками "Мельница".

Упражнения на воде. Скольжение н/с с различным и.п. рук. Скольжение н/с с элементарными гребками руками. Плавание с доской н/с - ноги кролем. Плавание н/с - ноги кролем, с различным и.п. -рук. Плавание н/с - ноги кролем, поочередные гребки руками. Плавание н/с - при помощи движений ногами кролем и гребковыми движениями руками "Мельница" на сцепление. Плавание н/с с полной координацией движений, постепенно увеличивая дистанцию

## **Раздел 3. Кроль на груди**

### **Теоретические сведения**

Стиль плавания на груди, при движении которым пловец совершает широкие гребки вдоль тела попеременно правой и левой руками, и одновременно постоянно выполняет удары ногами в вертикальной плоскости (по принципу работы ножниц). Лицо спортсмена почти постоянно находится при этом в воде; периодически, во время одного из гребков он поворачивает голову в сторону, поднимая лицо из воды для того, чтобы сделать вдох.

## **Практические занятия**

Упражнения на суше. И.п. - сидя на полу, упор руками сзади на предплечья, ноги выпрямить, носки оттянуты, слегка повернуты внутрь. Движения ногами кролем. И.п.- лежа на груди на гимнастической скамейке в положении «Стрела», ноги свободно свешены, левую руку вперед, правую прижать к бедру. Имитация дыхания в воде с поворотом головы. То же, но в сочетании с движениями ногами. Движение руками кролем в положении стоя с наклоном вперед. 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 в 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, но уже 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. Плавание с работой ног кролем, одна рука вытянута вперед, другая прижата к бедру (вдох в сторону). Согласование гребковых движений руками с дыханием. Согласование движений руками, ногами и дыхания. Плавание кролем на груди с полной координацией движений с постепенным увеличением расстояния.

## **Раздел 4. Старты и повороты**

### **Теоретическая часть**

Виды стартов. Старт с тумбочки. Старт из воды. Техника выполнения поворотов. Поворот маятником. Поворот сальто.

### **Практические занятия**

Старт кроль на груди, из положения основная стойка, большими пальцами ног зацепиться за край бортика бассейна, руки вверх, «зажать» голову. Приседая наклониться вперед - вниз, грудью лечь на колени и потеряв равновесие, выполнить спад вперед, вход в воду с прямыми руками и следующими скольжением вперед в положении «Стрела». Поворот - подплывая к бортику бассейна, коснуться его рукой, в момент касания повернуться на бок в сторону этой руки, затем опираясь рукой о бортик, приподнять голову и плечевой пояс над водой, подтянуть согнутые ноги к животу и поставить их под водой на стенку. Сделать вдох, оттолкнуться рукой от бортика, перевалиться на другой бок, пронести руку по воздуху вперед, опустить ее в воду и вытянуть вперед одновременно с другой рукой. Голова и плечи в это время полностью погружаются в воду. Оттолкнуться ногами от стенки бассейна, вытянуться и после непродолжительного скольжения под водой в положении «Стрела», начинать плыть кролем на груди.

Старт кроль на спине. При плавании на спине старт выполняется из воды. По команде «занять места» пловцы прыгают в воду по своим дорожкам, поворачиваются лицом к стартовым тумбочкам и по команде «На старт!» пловцы руками берутся за ручку тумбочки, согнутыми ногами упираются в стенку бассейна. По команде «Марш!» - выполняют мах руками через стороны вверх и назад, одновременно отталкиваясь ногами от стенки и прогибаясь. После отталкивания вытягивают руки за голову прямые, входят в воду. После скольжения ногами под водой, подключаются руки и плывут н/с в полной координации. Поворот - подплывая к стенке бассейна н/с, повернуться на грудь, лицом к стенке, взяться руками за бортик, приподнять голову и плечи, согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди и поставить на стенку - сделать вдох. Затем выполнить мах руками назад, оттолкнуться ногами от стенки, проскользить в положении «стрела» на спине 3 - 4м, начать движения ногами и руками.

## **Раздел 5. Игры на воде**

### **Теоретическая часть**

Терминология игры. Правила и организация проведения игр. Техника безопасности при проведении игр. Подготовка места занятий. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Разновидности игр. Игры на дыхание. Игры на скорость. Игры на ловкость. Игры на выносливость. Правила. «Поплавок» (кто дальше), «Пятнашки с поплавком», «Чья стрела лучше». «Веселые брызги», «Сядь на дно», «Хоровод», «Поезд идет в тоннель», «Охотники и утки», «Смотри в глаза друг другу», «Искатели жемчуга», «Сосчитай пальцы на руке». Всплытие и лежание на поверхности воды.

### **Практические занятия**

Игры: «Веселые брызги», «Сядь на дно», «Хоровод», «Поезд идет в тоннель», «Охотники и утки», «Смотри в глаза друг другу», «Искатели жемчуга», «Сосчитай пальцы на руке». Всплытие и лежание на поверхности воды.

Эти упражнения позволяют детям почувствовать состояние невесомости и научиться лежать в горизонтальном положении на поверхности воды. «Поплавок». И. п. - стоя в воде, сделать глубокий вдох, задержать дыхание и приседая погрузиться в воду с головой, принять группировку, всплыть на поверхность. В этом положении лежать на воде 10-15 сек., затем вернуться в и. п.

«Медуза». Сделав вдох, задержать дыхание, лечь на воду, опустить лицо и руки в воду. Чуть согнуться в пояснице и расслабить руки и ноги, «повиснуть» в воде на 10 - 12 сек. Затем встать ногами на дно.

«Звезда». Сначала выполнить «поплавок», затем на счет 4-5 выпрямить руки и ноги, лечь на воду горизонтально, голова опущена в воду, руки и ноги слегка развести в стороны - держать 10 сек. «Звезда» выполнить в положении н/с.

«Стрела» (положение пловца на воде). Стоя спиной к бортику, присесть так, чтобы подбородок лежал на воде, руки вытянуты вперед, положить на воду. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду, отталкиваясь ногами от дна, лечь на воду строго горизонтально, спина прямая, ноги вытянуты, руки впереди - держать 10 сек.

«Стрела» выполнить в положении н/с.

Игры и игровые упражнения: «Поплавок» (кто дальше), «Пятнашки с поплавком», «Чья стрела лучше».

Освоение дыхания в воде

Умение задерживать дыхание в воде и выполнять выдох в воду является основой для постановки различного дыхания при плавании.

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

И. п. - стоя лицом к бортику, приседая в воду с головой, постепенно погружаясь все ниже и ниже под воду, сделать под водой продолжительный выдох.

И. п. - то же, руки на коленях. Погружаясь в воду с головой, сделать продолжительный выдох под водой.

И. п. - стоя на дне в наклоне, руки на коленях, лицо левой щекой лежит на воде. Вдох и выдох с поворотом головы в воду.

Игры и игровые упражнения: «У кого вода закипит сильнее», «Поезд идет в тоннель», «Насос».

Скольжения

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

«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.

## **Раздел 6. Контрольные нормативы**

## **Теоретическая часть**

Итоговые контрольные упражнения: Проплавание в полной координации способом кроль на груди, на спине 25.

Контрольные упражнения подобраны таким образом, чтобы были видны результаты работы учителя с группой занимающихся в соответствии с этапами подготовки

## **Практическая часть**

Контроль осуществляется по видам испытаний (тестов): Кроль на спине в полной координации без учета времени (25м.); кроль на груди в полной координации без учета времени (25м.); гибкость, сила, скоростно-силовые качества и выносливость; выполнение стартов и поворотов.



## Календарно-учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	09			Теоретические занятия	1	Водный инструктаж по ТБ и правила поведения в бассейне.	Бассейн	опрос в устной и письменной форме
2	09			Практические занятия	1	Первичный инструктаж по ТБ.	Бассейн	опрос в устной и письменной форме
3	09			Практические занятия	1	Первичный инструктаж по ТБ.	Бассейн	опрос в устной и письменной форме
4	09			Учебно-тренировочные занятия	1	Закаливание, свойства воды	Бассейн	Наблюдение
5	09			Учебно-тренировочные занятия	1	Закаливание, свойства воды	Бассейн	Наблюдение
6	09			Учебно-тренировочные занятия	1	Закаливание, свойства воды	Бассейн	Наблюдение
7	09			Учебно-тренировочные занятия	1	Закаливание, свойства воды	Бассейн	Наблюдение
8	09			Учебно-тренировочные занятия	1	Освоение с водной средой	Бассейн	Наблюдение, опрос
9	10			Учебно-тренировочные занятия	1	Освоение с водной средой	Бассейн	Наблюдение, опрос
10	10			Учебно-тренировочные занятия	1	Освоение с водной средой	Бассейн	Наблюдение, опрос
11	10			Учебно-тренировочные занятия	1	Освоение с водной средой	Бассейн	Наблюдение, опрос
12	10			Учебно-тренировочные занятия	1	Работа ног способом кроль на спине	Бассейн	Наблюдение
13	10			Учебно-тренировочные занятия	1	Работа ног способом кроль на спине	Бассейн	Наблюдение, опрос
14	10			Учебно-тренировочные занятия	1	Работа ног способом кроль на спине	Бассейн	Наблюдение
15	10			Учебно-тренировочные занятия	1	Работа ног способом кроль на спине	Бассейн	Наблюдение, опрос
16	10			Учебно-тренировочные занятия	1	Разучивание попеременных движений ногами в скольжении на спине с опорой и	Бассейн	Наблюдение

						без опоры		
17	11			Учебно-тренировочные занятия	1	Разучивание попеременных движений ногами в скольжении на спине с опорой и без опоры	Бассейн	Наблюдение
18	11			Учебно-тренировочные занятия	1	Разучивание попеременных движений ногами в скольжении на спине с опорой и без опоры	Бассейн	Наблюдение
19	11			Учебно-тренировочные занятия	1	Разучивание попеременных движений ногами в скольжении на спине с опорой и без опоры	Бассейн	Наблюдение
20	11			Учебно-тренировочные занятия	1	Работа рук способом кроль на спине	Бассейн	Наблюдение, опрос
21	11			Учебно-тренировочные занятия	1	Работа рук способом кроль на спине	Бассейн	Наблюдение
22	11			Учебно-тренировочные занятия	1	Работа рук способом кроль на спине	Бассейн	Наблюдение, опрос
23	11			Учебно-тренировочные занятия	1	Работа рук способом кроль на спине	Бассейн	Наблюдение
24	12			Учебно-тренировочные занятия	1	Согласование работы рук и ног и дыхания способом кроль на спине	Бассейн	Наблюдение
25	12			Учебно-тренировочные занятия	1	Согласование работы рук и ног и дыхания способом кроль на спине	Бассейн	Наблюдение
26	12			Учебно-тренировочные занятия	1	Согласование работы рук и ног и дыхания способом кроль на спине	Бассейн	Наблюдение
27	12			Учебно-тренировочные занятия	1	Согласование работы рук и ног и дыхания способом кроль на спине	Бассейн	Наблюдение
28	12			Учебно-тренировочные занятия	1	Умение проплывать в полной координации способом кроль на груди, на спине	Бассейн	Наблюдение, опрос
29	12			Учебно-тренировочные занятия	1	Умение проплывать в полной координации способом кроль на груди, на спине	Бассейн	Наблюдение, опрос
30	12			Учебно-тренировочные занятия	1	Умение проплывать в полной координации способом кроль на груди, на спине	Бассейн	Наблюдение, опрос
31	12			Учебно-тренировочные занятия	1	Умение проплывать в полной координации способом кроль на груди, на спине	Бассейн	Наблюдение, опрос
32	01			Учебно-тренировочные занятия	1	Умение проплывать в полной координации способом кроль на груди, на спине	Бассейн	Наблюдение, опрос
33	01			Учебно-тренировочные занятия	1	Умение проплывать в полной координации способом кроль на груди, на спине	Бассейн	Наблюдение, опрос



						способом кроль на груди		
55	04			Учебно-тренировочные занятия	1	Умение проплывать в полной координации способом кроль на груди	Бассейн	наблюдение
56	04			Учебно-тренировочные занятия	1	Умение проплывать в полной координации способом кроль на груди	Бассейн	наблюдение
57	04			Учебно-тренировочные занятия	1	Умение проплывать в полной координации способом кроль на груди	Бассейн	наблюдение
58	04			Учебно-тренировочные занятия	1	Разучивание техники стартов кроль на груди и спине	Бассейн	наблюдение
59	04			Учебно-тренировочные занятия	1	Разучивание техники стартов кроль на груди и спине	Бассейн	наблюдение
60	04			Учебно-тренировочные занятия	1	Разучивание поворотов при плавании кроль на груди и спине	Бассейн	наблюдение
61	05			Учебно-тренировочные занятия	1	Разучивание поворотов при плавании кроль на груди и спине	Бассейн	наблюдение
62	05			Учебно-тренировочные занятия	1	Игры на дыхание, всплывание и лежание	Бассейн	наблюдение
63	05			Учебно-тренировочные занятия	1	Игры на дыхание, всплывание и лежание	Бассейн	наблюдение
64	05			Учебно-тренировочные занятия	1	Игры на ловкость	Бассейн	наблюдение
65	05			Учебно-тренировочные занятия	1	Игры на скорость	Бассейн	наблюдение
66	05			Учебно-тренировочные занятия	1	Игры на выносливость	Бассейн	наблюдение
67	05			Итоговые контрольные упражнения	1	Умение проплывать в полной координации способом кроль на спине	Бассейн	Контрольный норматив
68	05			Итоговые контрольные упражнения	1	Умение проплывать в полной координации способом кроль на груди	Бассейн	Контрольный норматив

## **3.2 Планируемые результаты**

### **Личностные результаты:**

- освоение основных способов плавания;
- укрепление здоровья и устранение недостатков физического развития;
- развитие физических качеств и координационных способностей;
- мотивация к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни.

### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- характеризовать явления (действия и поступки) давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющего опыта;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договориться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры (плавания) для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья.

## **4. Комплекс организационно – педагогических условий**

### **4.1 Календарный график**

Объединение	Сроки	Учебные недели
Оздоровительное плавание	01.09.2023- 31.05.2024	34 учебные недели

### **4.2 Условия реализации программы**

1. спортивный зал;
2. бассейн;
3. компьютер с выходом в интернет, программное обеспечение;
4. спортивный инвентарь.

### **4.3. Формы контроля**

- наблюдение;
- тестирование;
- выполнение учебных нормативов;
- опрос в устной и письменной форме;
- промежуточный контроль;
- итоговые контрольные упражнения;

Контрольные упражнения подобраны таким образом, чтобы были видны результаты работы учителя с группой занимающихся в соответствии с этапами подготовки.

### **4.3 Оценочные материалы**

**Тестовые задания для промежуточного контроля**

## Тестовые задания для итогового контроля

№п/п	Контрольное задание	Уровень		
		низкий	средний	высокий
1	Кроль на спине 25м.	Проплывание дистанции без учета времени с незначительными ошибками в технике	Проплывание дистанции без учета времени по технике	Проплывание дистанции 1 мин.
2	Кроль на груди 25м.	Проплывание дистанции без учета времени с незначительными ошибками в технике	Проплывание дистанции без учета времени по технике	Проплывание дистанции 55сек.
3	Старты	Выполнение с грубыми ошибками	Выполнение с незначительными ошибками	Выполнение без ошибок
4	Повороты	Выполнение с грубыми ошибками	Выполнение с незначительными ошибками	Выполнение без ошибок

## Список литературы

1. Александрова С.С. "Психологические особенности младшего школьника", - Просвещение, Москва, 2002г.
2. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. М., 2008.
3. Кардамонова Н.Н.. Плавание: лечение и спорт. РнД., 2007.
4. Программа. Плавание. Москва.2006г.
5. «Комплексная программа физического воспитания» В.И.Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б.Мейксон «Просвещение» 2010г. и «Программа подготовки юных пловцов», авторы Л.А.Макаренко, Л.Ж.Булгакова.
6. «Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли. Документы и материалы (2011-2014 годы)» /Н.В. Паршикова, П.А. Виноградов // под общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. - М.: Советский спорт, 2014 г.
7. Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор (пособие для учителей) /Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. М: Просвещение, 2012г.
8. Физическая культура.1- 11 классы / под ред. В. И. Ляха. -М.: Просвещение, 2009
9. Водные виды спорта, Булгакова Н.Ж.,М., «Академ» - 2003 г.
10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.
11. Смоленская Т.Б. Обучение плаванию в школе. (2004).
12. Викулов АД. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.
13. Чаленко И.А. Современные уроки физкультуры в начальной школе. - Ростов Н-Д.: Феникс, 2003.
14. Медяников В.В., Радыгин Ю.И. К вопросу интенсификации начального обучения плаванию // Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1985.