

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная  
школа № 32 с углубленным изучением отдельных предметов

ПРИНЯТА  
на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 10  
от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора МАОУ СОШ № 32  
№ 220-о от «29» августа 2025 г.  
введена в действие с 01.09.2025 г.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**физкультурно-спортивной направленности**

### **«ПЛАВАНИЕ»**

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:  
Федотова Елена Владимировна  
педагог дополнительного образования  
первой квалификационной категории

Екатеринбург, 2025

Содержание	Страница
<b>1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ</b>	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель, задачи программы	5
1.3. Содержание программы	6
Учебный план Содержание	
1 ГОД ОБУЧЕНИЯ	8
2 ГОД ОБУЧЕНИЯ	13
3 ГОД ОБУЧЕНИЯ	19
4 ГОД ОБУЧЕНИЯ	26
1.4. Планируемые результаты.	7
<b>2.ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ</b>	-
2.1.Условия реализации программы	35
2.1.1. Материально-техническое обеспечение	35
2.1.2. Кадровое обеспечение	36
2.1.3. Методическое обеспечение	36
2.2.Формы контроля/ аттестации и оценочные материалы	36
2.2.1. Формы контроля/ аттестации	36
2.2.2.Оценочные материалы	37
3. Список литературы	37

**Приложение 1. Мониторинг отслеживания образовательной деятельности**

**1.1. Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Настоящая программа разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 N 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 N 196;

4. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 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" (далее - СанПиН);

5. Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении информации (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

6. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 г., утверждённой распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р;

7. Приказом Минобрнауки России от 23.08.2017 г. №186 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ проектированию дополнительных общеразвивающих программ).

8. Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МАОУ СОШ №32 с углубленным изучением отдельных предметов.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что современное образование требует создания условий, которые формируют необходимые двигательные навыки. Занятия плаванием рассчитаны на детей с разными физическими данными. Плавание развивает физические качества, повышает функциональные возможности жизнеобеспечивающих систем организма, прививает гигиенические навыки, закаливает организм.

Плавание является многофункциональным инструментом для разностороннего развития личности ребёнка. Как один из способов физического развития человека, плавание оказывает значительное влияние на эмоциональную составляющую личности, кроме того развивает телесный аппарат - укрепляет мышечный корсет, формирует осанку и красивую фигуру.

Занятия плаванием в группах раскрывают природный потенциал ребёнка, активизируют внимание и ассоциативное восприятие, раскрепощают и в то же время дисциплинируют, приучают к трудолюбию, вырабатывают волю, чувство ответственности, помогают социализироваться.

**Отличительная особенность и новизна** заключается в том, что программа включает в себя обучение детей плаванию с разными физическими возможностями. Что позволяет осуществлять массовое обучение плаванию и способствовать развитию массового детского спорта. Охватывая большое количество детей занятиями плаванием, можно вести поиск одарённых к спортивному плаванию детей и осуществлять планомерную подготовку физически развитых учащихся.

#### **Особенности реализации образовательного процесса.**

Комплектование объединения проводится с учетом уровня подготовки по плаванию. В процессе обучения предусмотрено проведение добора учащихся в группы 1-го и 2-го годов обучения. Вновь поступившие учащиеся распределяются по группам соответствующему их возрасту и уровню подготовки. Образовательный процесс организуется в традиционной форме. В период приостановки образовательной деятельности в связи с ростом заболеваемости населения вирусными инфекциями образовательный процесс организуется с применением дистанционных технологий.

По временным и возрастным характеристикам программа выстроена по годам обучения взаимосвязанным между собой. Каждый год обучения образовательной программы имеет цель, решает определенные задачи и предполагает конечный результат.

Содержание программы направленно на взаимосвязь с предметом физическая культура. Программа представляет собой комплексную систему работы по сохранению и укреплению здоровья.

Программа учитывает принцип доступности, последовательности и системности изложения материала, практическую направленность уроков «Плавание» и связь их с жизнью.

#### **Методические принципы.**

Основной дидактический принцип – обучение в предметно-практической деятельности. Учебная деятельность направлена на восприятие и познание через практические занятия.

#### **Ценностные ориентиры содержания предмета:**

Занятия учебного предмета «Плавание» предоставляют всем детям возможность для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

Значение предмета «Плавание» состоит в раскрытии воспитательной составляющей для граждан России, способных к активной самореализации в будущей общественной и профессиональной деятельности. При использовании ценностей предмета «Плавание» учащиеся будут иметь возможность организовать здоровый образ жизни.

Занятия проводятся в группах по 15-20 человек.

**Адресат программы:** учащиеся 7 - 11 лет. На первый год обучения возможен прием учащихся разных возрастов в зависимости от уровня подготовленности.

**Режим занятий:** Занятия проводятся: 1-3 год обучения 1 раз в неделю по 1 часу, 4 год обучения по 1,5 часа.

**Условия набора детей в коллектив**

Программа предназначена для учащихся начальных классов общеобразовательной школы.

**Объем освоения программы** - общее количество часов за весь период обучения - 162 часов.

**Срок освоения программы** 4 года обучения; 1-3 год обучения – по 1 часу в неделю, 4 год обучения – по 1,5 часа в неделю.

**Форма обучения:** очная, групповое занятие.

**Уровень освоения программы** – базовый.

В период приостановки образовательной деятельности в связи с ростом заболеваемости населения вирусными инфекциями образовательный процесс организуется с применением дистанционных технологий.

**Виды деятельности:** выполнение упражнений, игры, эстафеты, прыжки в воду, ныряние, скольжение по воде, свободное плавание, плавание под музыку.

В процессе реализации программы используются **следующие формы обучения:** индивидуальная, коллективная, групповая.

**Уровни сложности освоения программы:**

– «стартовый» (1-й год обучения) – реализует общедоступную и универсальную форму организации материала, обеспечивая освоение уровня при минимальной сложности

– «базовый» (2 - 4 годы обучения) - реализует универсальную форму организации материала, допускающую освоение специализированных знаний и гарантируя трансляцию целостной картины в рамках данной программы.

**Особенности реализации образовательного процесса.** Определяющим фактором обучения является целесообразный подбор музыкального репертуара в зависимости от уровня развития музыкальных способностей.

Стартовый уровень обучения

**Форма обучения:** групповое занятие.

**Виды занятий:** учебно-тренировочное занятие, инструктаж по технике безопасности, лекция.

**Формы подведения итогов реализации программы:** собеседование, тестирование, мониторинг индивидуальных возможностей, сдача контрольных нормативов.

Базовый уровень обучения

**Форма обучения:** групповое занятие.

**Виды занятий:** учебно-тренировочное занятие, инструктаж по технике безопасности, лекция, соревнования.

**Формы подведения итогов реализации программы:** собеседование, тестирование, мониторинг индивидуальных возможностей, сдача контрольных нормативов.

## 1.2. Цель и задачи программы.

Стартовый уровень обучения

**Цель программы:** физическое развитие учащихся средствами плавания, пропаганда и популяризация здорового образа жизни.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- обучить правилам поведения в плавательном бассейне, техники безопасности и личной гигиены;
- обучить понятиям: части тела, гребущие поверхности, напряжение и расслабление мышечных групп;
- освоить игровые упражнения школы плавания;
- освоить навык свободно лежать на груди и на спине без поддерживающих средств 10-15 секунд;
- делать ритмический вдох и выдох в воду:
  - А) на месте у бортика 10-12 раз.
  - Б) при проплывании отрезков на груди с помощью ног с доской в руках 12 метров;
- проплывать дистанцию с помощью произвольных гребковых движений руками и ногами 12 метров.

**Развивающие:**

- развить координацию движений;
- развить силовые качества;
- развить скоростные качества;
- развить выносливость,
- развить гибкость.

**Воспитательные:**

- воспитать потребность в систематических занятиях, сформировать устойчивый интерес к плаванию;
- воспитать интерес к активному отдыху;
- привить культуру поведения, общения в коллективе;
- воспитать потребность в результативной самостоятельной работе над необходимыми упражнениями;

- воспитать способность осознавать о значении плавания в человеческой жизнедеятельности, постоянно стремиться к нравственному и физическому развитию.

### Базовый уровень обучения

**Цель программы:** физическое развитие учащихся средствами плавания, пропаганда и популяризация здорового образа жизни.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- обучить основам плавания, техникам и исполнению разных стилей плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй);
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности;
- обучить теоретическим знаниям учащихся в области гигиены, медицины, физической культуры и спортивного плавания;
- обучить жизненно важным навыкам и умениям в области плавания.

**Развивающие:**

- развить координацию движений;
- развить силовые качества;
- развить скоростные качества;
- развить выносливость,
- развить гибкость.

**Воспитательные:**

- воспитать потребность в систематических занятиях, сформировать устойчивый интерес к плаванию;
- воспитать интерес к активному отдыху;
- привить культуру поведения, общения в коллективе;
- воспитать потребность в результативной самостоятельной работе над необходимыми упражнениями;
- воспитать способность осознавать о значении плавания в человеческой жизнедеятельности, постоянно стремиться к нравственному и физическому развитию.

### 1.3. Учебный (тематический) план.

№ п/п	Наименование раздела, темы	1 год	2 год	3 год	4 год	Формы аттестации
1.	Правила поведения, техника безопасности, гигиена, теоретические основы	5	2	3	4,5	Собеседование тестирование
2.	Освоение воды.	3				
3.	Подготовительные упражнения	7	4	2	4,5	

4.	Освоение дыхания	4	5			
5.	Восстановительные упражнения.	4	2	2		
6.	Начальная плавательная подготовка	8	12	18	12	Мониторинг индивидуальных возможностей
7.	Основы техники плавания		5	7	18	
8.	Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей				3	
9.	Упражнения под музыку				3	
10.	<b>Игры на воде.</b>	2	2	1	3	Соревнования
11.	<b>Контрольные нормативы.</b>	3	4	3	6	Сдача контрольных нормативов
	Итого:	36	36	36	54	

### Содержание учебного плана 1 года обучения (стартовый уровень)

Основные содержательные линии:

Содержание рабочей программы направлено на реализацию приоритетных направлений образования:

- приобщение к плаванию, как жизненно важному способу передвижения человека;

- овладение различными видами плавания.

Основная направленность по этапам обучения

1 этап (с 1 по 12 занятие программы)

Подготовительные упражнения в воде:

Повторить занятие 1, 3, 5, 8 музыкально-двигательное занятие 10, контрольное занятие 6, 12.

Погружения, скольжения, лежание на груди и на спине свободное и раскованное;

Дыхание (упражнения занимают около одной четвертой части всего времени занятий в воде);

Имитация, подготовительные упражнения на суше;

Восстановительные упражнения под музыку (снятие эмоционального напряжения), игры;

Теоретические сведения.

2 этап (с 13 по 26 занятие программы)

Начальная плавательная подготовка:

Повторить занятия 13, 15, 17, 19 музыкально - двигательное занятие 16, контрольное занятие 18, 26.

Изучение техники плавания «кролем на груди» и «кролем на спине» по элементам;



Освоение учащимися элементов плавания способами брасс, баттерфляй;  
Плавание в ластах и без ласт в полной координации и по элементам всеми способами;

Имитация, подготовительные упражнения на суше;

Восстановительные упражнения, упражнения под музыку (снятие эмоционального напряжения), игры;

Теоретические сведения.

3 этап (с 27 по 36-37 занятие программы)

Совершенствование навыков и умений:

Повторить занятия 27, 29, 34 музыкально - двигательное занятие 30, контрольные занятия 32, 36-37.

Упражнения для совершенствования техники плавания «кроля на груди» и «кроля на спине»;

Упражнения для изучения способов плавания брасс баттерфляй;

Плавание в ластах и без ласт в полной координации и по элементам всеми способами;

Восстановительные упражнения, упражнения под музыку (снятие эмоционального напряжения), игры;

Теоретические сведения.

## **УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№п/п	Наименование раздела, темы	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1	Правила поведения на занятиях по плаванию.	2	2	-	<b>Собеседование</b>
2	Правила личной гигиены.	2	2	-	<b>Собеседование</b>
3	Части тела, гребущие поверхности.	2	2	-	<b>Собеседование</b>
4	Освоение воды. 1.Ознакомление с движениями по дну. 2.Ознакомление с первым вариантом дыхания под воду. 3.Погружения под воду.	4	-	4	
5	Подготовительные упражнения на суше, имитация. 1.Выполнение имитационных упражнений. 2.Разучивание на суше специальных упражнений пловца.	4	-	4	
6	Подготовительные упражнения в воде. 1.Погружение под воду с закрытыми глазами.	4	-	4	

	2.Погружение под воду с открытыми глазами. 3.Разучивание простейших упражнений на лежание в воде.				
7	Освоение дыхания (2 варианта). 1.Закрепление умения дышать. 2.Разучивание второго варианта дыхания (вдох-продолжительный выдох в воду).	8	-	8	Мониторинг индивидуальных возможностей
8	Обучение скольжению на груди. 1.Разучивание скольжения на груди с различными исходными положениями рук. 2.Разучивание скольжения на груди с элементарными гребковыми движениями.	8	-	8	Мониторинг индивидуальных возможностей
9	Обучение скольжению на спине. 1.Разучивание скольжения на спине с различными исходными положениями рук. 2.Разучивание скольжения на спине с элементарными гребковыми движениями.	8	-	8	Мониторинг индивидуальных возможностей
10	Восстановительные упражнения. 1.Упражнения в воде. 2.Упражнения под музыку.	8	-	8	
11	Игры на воде.	4	-	4	Соревнования
12	Контрольные нормативы. 1.Свободное лежание на груди и на спине без поддерживающих средств. 2.Ритмический вдох и выдох в воду. 3.Проплывание дистанции с помощью произвольных гребковых движений руками и ногами.	4	-	4	<b>Сдача контрольных нормативов</b>
	Итого:	58	6	52	

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (стартовый уровень)**

### **Тема 1. Правила поведения на занятиях по плаванию.**

Теория: Правила поведения на занятиях по плаванию.

1. организация занимающихся;
2. ознакомление с правилами поведения в бассейне.

### **Тема 2. Правила личной гигиены.**

Теория: Правила личной гигиены.

1. теоретические сведения о гигиене;
2. правила, которые нужно соблюдать при мытье под душем, во время пребывания в воде, после окончания занятия.
3. наличие мыльных и купальных принадлежностей для занятий в бассейне.

### **Тема 3. Части тела, гребущие поверхности.**

Теория: Части тела, гребущие поверхности.

1. занятия в воде и выполнение различных движений, связанных с преодолением её сопротивления, - фактор гармоничного развития всех мышечных групп (в том числе и очень мелких) ребёнка;
2. основная гребущая поверхность.

### **Тема 4. Освоение воды. Ознакомление с движениями по дну.**

Практика: Освоение воды. Ознакомление с движениями по дну.

1. передвижения по дну шагом;
2. передвижения по дну бегом;
3. передвижение по дну прыжками.

### **Тема 5. Освоение воды. Ознакомление с первым вариантом дыхания под воду.**

Практика: Освоение воды. Ознакомление с первым вариантом дыхания под воду.

1. упражнения для освоения первого варианта дыхания;
2. закрепление умения дышать и погружаться под воду с закрытыми глазами.

### **Тема 6. Освоение воды. Погружение под воду.**

Практика: Освоение воды. Погружения под воду.

1. упражнения для освоения погружения в воду с головой;
2. закрепление умения дышать и открывать глаза под водой.

### **Тема 7. Подготовительные упражнения на суше, имитация. Выполнение имитационных упражнений.**

Практика: Подготовительные упражнения на суше, имитация. Выполнение имитационных упражнений.

1. комплекс физических упражнений на суше для общего физического развития;
2. комплекс физических упражнений на суше для развития координации.

**Тема 8. Подготовительные упражнения на суше, имитация. Разучивание на суше специальных упражнений пловца.**

Практика: Подготовительные упражнения на суше, имитация. Разучивание на суше специальных упражнений пловца.

1. специальная гимнастика пловца, включающая упражнения на гибкость;
2. специальная гимнастика пловца, включающая упражнения на силу
3. специальная гимнастика пловца, включающая упражнения на координацию.

**Тема 9. Подготовительные упражнения в воде. Погружение под воду с закрытыми глазами.**

Практика: Подготовительные упражнения в воде. Погружения под воду с закрытыми глазами

1. упражнения, связанные с погружениями в воду с головой
2. упражнения, связанные с нырянием.

**Тема 10. Подготовительные упражнения в воде. Погружение под воду с открытыми глазами.**

Практика: Подготовительные упражнения в воде. Погружения под воду с открытыми глазами.

1. упражнения, связанные с погружениями в воду с головой;
2. упражнения, связанные с доставанием предметов со дна.

**Тема 11. Подготовительные упражнения в воде. Разучивание простейших упражнений на лежание в воде.**

Практика: Подготовительные упражнения в воде. Разучивание простейших упражнений на лежание в воде.

1. упражнение «Звёздочка»;
2. упражнение «Стрелочка»;
3. упражнение «Поплавок».

**Тема 12. Освоение дыхания (2 варианта). Закрепление умения дышать.**

Практика: Освоение дыхания (2 варианта). Закрепление умения дышать.

1. обучение выдоху в любых условиях (на прогулке, во время умывания, перед занятием на суше);
2. многократное повторение выдоха в воду при систематических занятиях плаванием.

**Тема 13. Освоение дыхания (2 варианта). Разучивание второго варианта дыхания (вдох- продолжительный выдох в воду).**

Практика: Освоение дыхания (2 варианта). Разучивание второго варианта дыхания (вдох- продолжительный выдох в воду).

- 1.упражнение для продолжительного выдоха в воду;
- 2.контроль правильности выполнения выдоха в воду;
- 3.обучение детей самостоятельному контролю выдоха в воду.

**Тема 14. Обучение скольжению на груди. Разучивание скольжения на груди с различными исходными положениями рук.**

Практика: Обучение скольжению на груди. Разучивание скольжения на груди с различными исходными положениями рук.

- 1.Упражнения, направленные на совершенствование безопорного горизонтального положения пловца;
- 2.Особо важное значение упражнений на скольжение.

**Тема 15. Обучение скольжению на груди. Разучивание скольжения на груди с элементарными гребковыми движениями.**

Практика: Обучение скольжению на груди. Разучивание скольжения на груди с элементарными гребковыми движениями.

- 1.изучение базовых движений руками, составляющих основу техники всех спортивных способов плавания;
- 2.скольжение на груди с последующими движениями обеими руками.

**Тема 16. Обучение скольжению на спине. Разучивание скольжения на спине с различными исходными положениями рук.**

Практика: Обучение скольжению на спине. Разучивание скольжения на спине с различными исходными положениями рук.

- 1.упражнения на лежание на спине;
- 2.упражнения на скольжение на спине.

**Тема 17. Обучение скольжению на спине. Разучивание скольжения на спине с элементарными гребковыми движениями.**

Практика: Обучение скольжению на спине. Разучивание скольжения на спине с элементарными гребковыми движениями.

- 1.изучение базовых движений руками, составляющих основу техники плавания на спине;
- 2.скольжение на спине с последующими движениями обеими руками.

**Тема 18. Восстановительные упражнения. Упражнения в воде.**

Практика: Восстановительные упражнения. Упражнения в воде.

- 1.упражнения в положении сидя на дне;
- 2.упражнения на доставание предметов со дна;
- 3.упражнения на ныряние.

**Тема 19. Восстановительные упражнения. Упражнения под музыку.**

Практика: Восстановительные упражнения. Упражнения под музыку.

- 1.упражнения из аквааэробики на развитие силы, выносливости, гибкости.

**Тема 20. Игры на воде.**

Практика: Игры на воде.

- 1.командные игры;
- 2.некомандные игры;
- 3.сюжетные игры;
- 4.бессюжетные игры.

**Тема 21. Контрольные нормативы. Свободное лежание на груди и на спине без поддерживающих средств.**

Практика: Контрольные нормативы. Свободное лежание на груди и на спине без поддерживающих средств.

- 1.оценка умений выполнения базовых упражнений на свободное лежание на груди;
- 2.оценка умений выполнения базовых упражнений на свободное лежание на спине.

**Тема 22. Контрольные нормативы. Ритмический вдох и выдох в воду.**

Практика: Контрольные нормативы. Ритмический вдох и выдох в воду.

- 1.оценка умений выполнения базовых упражнений для ритмического вдоха и выдоха в воду.

**Тема 23. Контрольные нормативы. Проплывание дистанции с помощью произвольных гребковых движений руками и ногами.**

Практика: Контрольные нормативы. Проплывание дистанции с помощью произвольных гребковых движений руками и ногами.

1. Оценка умений проплывания дистанций разной длины с помощью произвольных гребковых движений руками;
- 2.Оценка умений проплывания дистанций разной длины с помощью произвольных движений ногами.

**УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН 2 года обучения**

№п/п	Наименование раздела, темы	Всего	Теория.	Практика	Формы аттестации/ контроля
1	Гигиена, закаливание, режим дня школьника.	2	2	-	Собеседование
2	Дыхание в согласовании движений рук и ног. 1.Способом плавания кроль на груди. 2.Способом плавания кроль на спине. 3.Вдох в сторону, ритм дыхания.	6	2	4	Собеседование
3	Основы техники плавания. 1.Разучивание скольжения на груди с элементарными гребковыми движениями. 2.Разучивание скольжения на	8		8	

	спине с элементарными гребковыми движениями. 3.Разучивание скольжения боку с элементарными гребковыми движениями.				
4	Начальная плавательная подготовка. 1.Разучивание попеременных движений ногами кролем в скольжении на груди. 2.Разучивание попеременных движений ногами кролем в скольжении на спине. 3.Совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения в скольжении. 4.Обучение умению продвигаться в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и с помощью попеременных движений ногами кролем. 5.Совершенствование навыка дыхания в воде (два варианта дыхания). 6.Обучение умению дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем.	18	-	18	Мониторинг индивидуальных возможностей
5	Подготовительные упражнения на суше, имитация. 1.Выполнение имитационных упражнений. 2.Разучивание на суше специальных упражнений пловца.	8	-	8	
6	Восстановительные упражнения, упражнения под музыку. 1.Упражнения в воде. 2.Упражнения под музыку.	4	-	4	
7	Игры на воде.	8	-	8	Соревнования
8	Контрольные нормативы. 1.Скольжение на груди и на спине без поддерживающих средств. 2.Проплывание отрезков на груди и на спине в согласовании движений рук	4	-	4	Сдача контрольных нормативов

	ног и дыхания. 3.Доставать предметы с глубины 1-2 метра. 4.Проплывание дистанции в произвольной координации 12-25 метров.				
	Итого:	58	4	54	

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### **Тема 1. Гигиена, закаливание, режим дня школьника.**

Теория: Гигиена, закаливание, режим дня школьника.

- 1.теоретические сведения о гигиене;
- 2.сущность закаливания, закаливание холодом, самое доступное средство закаливания-воздушные ванны (теоретические сведения);
- 3.рациональное питание, активный отдых с использованием физических упражнений.

### **Тема 2. Дыхание в согласовании движений рук и ног. Способом плавания кроль на груди.**

Теория: Дыхание в согласовании движений рук и ног. Способом плавания кроль на груди.

- 1.совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения и дышать в воде;
- 2.оценка умений: скользить на груди, дышать в воде (два варианта дыхания);
- 3.обучение умению дышать в скольжении на груди с движениями ногами кролем.

### **Тема 3. Дыхание в согласовании движений рук и ног. Способом плавания кроль на спине.**

Практика: Дыхание в согласовании движений рук и ног. Способом плавания кроль на спине.

- 1.разучивание попеременных движений ногами кролем в скольжении на спине;
- 2.совершенствование умений выполнять элементарные гребковые движения в скольжении, дышать в воде (два варианта дыхания).
- 3.обучение умению дышать в скольжении на спине с движениями ногами кролем.

### **Тема 4. Дыхание в согласовании движений рук и ног. Вдох в сторону, ритм дыхания.**

Практика: Дыхание в согласовании движений рук и ног. Вдох в сторону, ритм дыхания



1. обучение умению продвигаться в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками; с помощью попеременных движений ногами кролем;
2. совершенствование навыка дыхания в воде (два варианта дыхания).
3. разучивание второго варианта дыхания (вдох - продолжительный выдох в воду);
4. разучивание дыхания (с поворотом головы для вдоха в сторону) в согласовании с движениями ногами при плавании кролем на груди.

#### **Тема 5. Основы техники плавания. Разучивание скольжения на груди с элементарными гребковыми движениями.**

Практика: Основы техники плавания. Разучивание скольжения на груди с элементарными гребковыми движениями.

1. обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами.
2. обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и (одновременно) движений ногами кролем;

#### **Тема 6. Основы техники плавания. Разучивание скольжения на спине с элементарными гребковыми движениями.**

Практика: Основы техники плавания. Разучивание скольжения на спине с элементарными гребковыми движениями.

1. совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении на спине с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами, дышать в скольжении на спине с движениями ногами кролем.

#### **Тема 7. Основы техники плавания. Разучивание скольжений на боку с элементарными гребковыми движениями.**

Практика: Основы техники плавания. Разучивание скольжений на боку с элементарными гребковыми движениями.

1. совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении на боку с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами.

#### **Тема 8. Начальная плавательная подготовка. Разучивание попеременных движений ногами кролем в скольжении на груди.**

Практика: Начальная плавательная подготовка. Разучивание попеременных движений ногами кролем в скольжении на груди.

1. ознакомление с техникой плавания кролем на груди (теоретические сведения о технике);
2. разучивание техники движений ногами кролем на груди.

#### **Тема 9. Начальная плавательная подготовка. Разучивание попеременных движений ногами кролем в скольжении на спине.**

Практика: Начальная плавательная подготовка. Разучивание попеременных движений ногами кролем в скольжении на спине.

1.ознакомление с техникой плавания кролем на спине (теоретические сведения о технике);

2.разучивание техники движений ногами кролем на спине.

**Тема 10. Начальная плавательная подготовка. Совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения в скольжении.**

Практика: Начальная плавательная подготовка. Совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения в скольжении.

1.совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами, дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем.

**Тема 11. Начальная плавательная подготовка. Обучение умению продвигаться в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и с помощью попеременных движений ногами кролем.**

Практика: Начальная плавательная подготовка. Обучение умению продвигаться в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и с помощью попеременных движений ногами кролем.

1.разучивание общего согласования движений руками и ногами в кроле на груди;

2.совершенствование умений в плавании кролем на груди по элементам и с освоенными уже связками элементов.

3.совершенствование умений в плавании на спине по элементам и с простейшими связками элементов.

**Тема 12. Начальная плавательная подготовка. Совершенствование навыка дыхания в воде (два варианта дыхания).**

Практика: Начальная плавательная подготовка. Совершенствование навыка дыхания в воде (два варианта дыхания).

1.совершенствование навыка второго варианта дыхания (вдох - продолжительный выдох в воду);

2. совершенствование навыка дыхания (с поворотом головы для вдоха в сторону) в согласовании с движениями ногами при плавании кролем на груди.

**Тема 13. Начальная плавательная подготовка. Обучение умению дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем.**

Практика: Начальная плавательная подготовка. Обучение умению дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем.

1.разучивание общего согласования движений руками, ногами и дыхания в кроле на груди;

2.совершенствование умения плавать кролем на груди с полной координацией движений и дыхания.

**Тема 14. Подготовительные упражнения на суше, имитация. Выполнение имитационных упражнений.**

Практика: Подготовительные упражнения на суше, имитация. Выполнение имитационных упражнений.

- 1.комплекс физических упражнений на суше для общего физического развития;
- 2.комплекс физических упражнений на суше для развития координации.

**Тема 15. Подготовительные упражнения на суше, имитация. Разучивание на суше специальных упражнений пловца.**

Практика: Подготовительные упражнения на суше, имитация. Разучивание на суше специальных упражнений пловца.

- 1.специальная гимнастика пловца, включающая упражнения на гибкость;
- 2.специальная гимнастика пловца, включающая упражнения на си
3. специальная гимнастика пловца, включающая упражнения на координацию.

**Тема 16. Восстановительные упражнения. Упражнения в воде.**

Практика: Восстановительные упражнения. Упражнения в воде.

- 1.упражнения в положении сидя на дне
- 2.упражнения на доставание предметов со дна;
- 3.упражнения на ныряние.

**Тема 17. Восстановительные упражнения. Упражнения под музыку.**

Практика: Восстановительные упражнения. Упражнения под музыку.

- 1.упражнения из аквааэробики на развитие силы, выносливости, гибкости.

**Тема 18. Игры на воде.**

Практика: Игры на воде.

- 1.командные игры;
- 2.некомандные игры;
- 3.сюжетные игры;
- 4.бессюжетные игры.

**Тема 19. Контрольные нормативы. Скольжение на груди и на спине без поддерживающих средств.**

Практика: Контрольные нормативы. Скольжение на груди и на спине без поддерживающих средства.

- 1.оценка умений выполнения базовых упражнений на скольжение на груди;
- 2.оценка умений выполнения базовых упражнений на скольжение на спине.

**Тема 20. Контрольные нормативы. Проплывание отрезков на груди и на спине в согласовании движений рук ног дыхания.**

Практика: Контрольные нормативы. Проплывание отрезков на груди и на спине в согласовании движений рук ног дыхания.

1.оценка умений проплывания дистанций разной длины на груди в согласовании движений рук, ног, дыхания;

2.оценка умений проплывания дистанций разной длины на спине в согласовании рук, ног, дыхания.

**Тема 21. Контрольные нормативы. Доставать предметы с глубины 1-2 метра.**

Практика: Контрольные нормативы. Доставать предметы с глубины 1-2 метра.

1.оценка умений выполнения базовых упражнений для доставания предметов с глубины 1-2 метра.

**Тема 22. Контрольные нормативы. Проплывание дистанции в произвольной координации 12-25 метров.**

Практика: Контрольные нормативы. Проплывание дистанции в произвольной координации 12-25 метров

1.оценка умений проплывания дистанций 12-25 метров на груди в произвольной координации.

2.оценка умений проплывания дистанций 12-25 метров на спине в произвольной координации.

**УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН 3 года обучения**

№п/п	Наименование раздела, темы	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1	Техника безопасности на воде и на суше.	1	1	-	Собеседование
2	Проверка исходной подготовленности учащихся.	2	-	2	Тестирование
3	Значение плавания для организма школьника, приёмы закаливания.	1	1	-	Собеседование
4	Основы техники плавания способами кроль на груди и кроль на спине. 1.Ознакомление с техникой плавания кролем на груди (теоретические сведения о технике). 2.Ознакомление с техникой плавания кролем на спине (теоретические сведения о технике).	8	2	6	

	3.Разучивание техники движений руками кролем на груди. 4.Разучивание техники движений руками кролем на спине.				
5	Основы техники плавания способами баттерфляй, брасс. 1.Ознакомление с техникой плавания способом- баттерфляй (теоретические сведения о технике). 2.Ознакомление с техникой плавания способом- брасс (теоретические сведения о технике).	2	2		
6	Начальная плавательная подготовка. 1.Разучивание дыхания (с поворотом головы для вдоха в сторону) в согласовании с движениями ногами при плавании кролем на груди. 2.Дальнейшее разучивание техники движений руками кролем на груди. 3.Разучивание согласования движений руками и ногами кролем на груди (на задержке дыхания). 4.Разучивание согласования дыхания с движениями руками кролем на груди. 5.Разучивание общего согласования движений руками, ногами и дыхания в кроле на груди. 6.Дальнейшее разучивание техники движений руками кролем на спине. 7.Разучивание согласования движений руками и ногами кролем на спине. 8.Совершенствование навыка плавания кролем на груди. 9.Совершенствование навыка плавания кролем на спине.	22	-	22	Мониторинг индивидуальных возможностей
7	Подготовительные упражнения на суше, имитация. 1.Выполнение имитационных упражнений. 2.Разучивание на суше	4	-	4	

	специальных упражнений пловца.				
8	Восстановительные упражнения, упражнения под музыку. 1.Выполнение имитационных упражнений. 2.Разучивание на суше специальных упражнений пловца.	8	-	8	
9	Игры на воде.	6	-	6	Соревнования
10	Контрольные нормативы. 1.Проплывание отрезка (12 метров) с правильным согласованием движений рук, ног и дыхания кролем на груди. 2.Проплывание отрезка (12-25 метров) с правильным согласованием движений рук, ног и дыхания кролем на спине. 3.Проплывание дистанции 50 метров в произвольной координации.	4	-	4	Сдача контрольных нормативов
	Итого:	58	6	52	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### Тема 1. Техника безопасности на воде и на суше.

Теория: Техника безопасности на воде и на суше:

- 1.организация занимающихся;
- 2.ознакомление с правилами поведения в бассейне.

### Тема 2. Проверка исходной подготовленности.

Практика: Проверка исходной подготовленности. Мониторинг развития физических качеств:

- 1.силы;
- 2.скорости;
- 3.выносливости;
- 4.координации.

### Тема 3. Значение плавания для организма школьника, приёмы закаливания.

Теория: Значение плавания для организма школьника, приёмы закаливан

- 1.плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей (теоретические сведения);

2.сущность закаливания, закаливание холодом, самое доступное средство закаливания- воздушные ванны (теоретические сведения).

**Тема 4. Основы техники плавания способами кроль на груди и кроль на спине. Ознакомление с техникой плавания кролем на груди (теоретические сведения о технике).**

Теория: Основы техники плавания способами кроль на груди и кроль на спине. Ознакомление с техникой плавания кролем на груди (теоретические сведения о технике).

- 1.работа рук при плавании кролем на груди;
- 2.работа ног при плавании кролем на груди;
- 3.второй вариант дыхания (вдох - продолжительный выдох в воду).

**Тема 5. Основы техники плавания способами кроль на груди и кроль на спине. Ознакомление с техникой плавания кролем на спине (теоретические сведения о технике).**

Теория: Основы техники плавания способами кроль на груди и кроль на спине. Ознакомление с техникой плавания кролем на спине (теоретические сведения о технике).

- 1.работа рук при плавании кролем на спине;
- 2.работа ног при плавании кролем на спине;
- 3.два варианта дыхания.

**Тема 6. Основы техники плавания способами кроль на груди и кроль на спине. Разучивание техники движений руками кролем на груди.**

Практика: Основы техники плавания способами кроль на груди и кроль на спине. Разучивание техники движений руками кролем на груди.

- 1.совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения и дышать в воде.
- 2.оценка умений: скользить на груди, дышать в воде (два варианта дыхания).

**Тема 7. Основы техники плавания способами кроль на груди и кроль на спине. Разучивание техники движений руками кролем на спине.**

Практика: Основы техники плавания способами кроль на груди и кроль на спине. Разучивание техники движений руками кролем на спине.

- 1.обучение умению продвигаться в скольжении на спине с помощью элементарных гребковых движений руками;
2. совершенствование навыка дыхания в скольжении на спине.

**Тема 8. Основы техники плавания способами: баттерфляй, брасс. Ознакомление с техникой плавания способом –баттерфляй (теоретические сведения о технике).**

Практика: Основы техники плавания способами: баттерфляй, брасс. Ознакомление с техникой плавания способом –баттерфляй (теоретические сведения о технике).

1. работа рук при плавании способом - баттерфляй;
2. работа ног при плавании способом - баттерфляй;
3. два варианта дыхания.

**Тема 9. Основы техники плавания способами: баттерфляй, брасс. Ознакомление с техникой плавания способом –брасс (теоретические сведения о технике).**

Практика: Основы техники плавания способами: баттерфляй, брасс. Ознакомление с техникой плавания способом –брасс (теоретические сведения о технике).

1. работа рук при плавании способом - брасс;
2. работа ног при плавании способом - брасс;
3. два варианта дыхания.

**Тема 10. Начальная плавательная подготовка. Разучивание дыхания (с поворотом головы для вдоха в сторону) в согласовании с движениями ногами при плавании кролем на груди.**

Практика: Начальная плавательная подготовка. Разучивание дыхания (с поворотом головы для вдоха в сторону) в согласовании с движениями ногами при плавании кролем на груди.

1. обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и (одновременно) движений ногами кролем;
2. обучение умению дышать в скольжении на груди с движениями ногами кролем;
3. совершенствование умения дышать в скольжении на груди с движениями ногами кролем.

**Тема 11. Начальная плавательная подготовка. Дальнейшее разучивание техники движений руками кролем на груди.**

Практика: Начальная плавательная подготовка. Дальнейшее разучивание техники движений руками кролем на груди.

1. разучивание техники движений руками кролем на груди;
2. совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками кролем на груди.

**Тема 12. Начальная плавательная подготовка. Разучивание согласования движений руками и ногами кролем на груди (на задержке дыхания).**

Практика: Начальная плавательная подготовка. Разучивание согласования движений руками и ногами кролем на груди (на задержке дыхания).

1. разучивание дыхания (первый вариант дыхания) в согласовании с движениями ногами при плавании кролем на груди;
2. дальнейшее разучивание техники движений руками кролем на груди;



3.разучивание дыхания (первый вариант дыхания) в согласовании с движениями руками при плавании кролем на груди.

**Тема 13. Начальная плавательная подготовка. Разучивание согласования дыхания с движениями руками кролем на груди.**

Практика: Начальная плавательная подготовка. Разучивание согласования дыхания с движениями руками кролем на груди

- 1.разучивание дыхания (с поворотом головы для вдоха в сторону) в согласовании с движениями ногами при плавании кролем на груди;
- 2.дальнейшее разучивание техники движений руками кролем на груди.

**Тема 14. Начальная плавательная подготовка. Разучивание общего согласования движений руками, ногами и дыхания в кроле на груди.**

Практика: Начальная плавательная подготовка. Разучивание общего согласования движений руками, ногами и дыхания в кроле на груди.

- 1.разучивание согласования движений руками и ногами кролем на груди (на задержке дыхания);
2. совершенствование умения плавать кролем на груди с помощью движений одними ногами в согласовании с дыханием (с поворотом головы для вдоха в сторону).

**Тема 15. Начальная плавательная подготовка. Дальнейшее разучивание техники движений руками кролем на спине.**

Практика: Начальная плавательная подготовка. Дальнейшее разучивание техники движений руками кролем на спине.

- 1.совершенствование умений плавать на спине с помощью движений одними руками кролем.

**Тема 16. Начальная плавательная подготовка. Разучивание согласования движений руками и ногами кролем на спине.**

Практика: Начальная плавательная подготовка. Разучивание согласования движений руками и ногами кролем на спине.

- 1.совершенствование умений плавать на спине с помощью движений ногами кролем и элементарными гребковыми движениями руками.

**Тема 17. Начальная плавательная подготовка. Совершенствование навыка плавания кролем на груди.**

Практика: Начальная плавательная подготовка. Совершенствование навыка плавания кролем на груди.

- 1.совершенствование умений в плавании кролем на груди, освоенных на предыдущих уроках;
- 2.совершенствование умений в плавании кролем на груди по элементам и с освоенными уже связками элементов.

**Тема 18. Начальная плавательная подготовка. Совершенствование навыка плавания кролем на спине.**

Практика: Начальная плавательная подготовка. Совершенствование навыка плавания кролем на спине.

- 1.совершенствование умений в плавании кролем на спине, освоенных на предыдущих уроках;
- 2.совершенствование умений в плавании кролем на спине по элементам и с освоенными уже связками элементов.

**Тема 19. Подготовительные упражнения на суше, имитация. Выполнение имитационных упражнений.**

Практика: Подготовительные упражнения на суше, имитация. Выполнение имитационных упражнений.

- 1.комплекс физических упражнений на суше для общего физического развития;
- 2.комплекс физических упражнений на суше для развития координации.

**Тема 20. Подготовительные упражнения на суше, имитация. Разучивание на суше специальных упражнений пловца.**

Практика: Подготовительные упражнения на суше, имитация. Разучивание на суше специальных упражнений пловца.

- 1.специальная гимнастика пловца, включающая упражнения на гибкость;
- 2.специальная гимнастика пловца, включающая упражнения на силу;
- 3 специальная гимнастика пловца, включающая упражнения на координацию.

**Тема 21. Восстановительные упражнения, упражнения под музыку. Выполнение восстановительных упражнений.**

Практика: Восстановительные упражнения, упражнения под музыку. Выполнение восстановительных упражнений.

- 1.упражнения в положении сидя на дне;
- 2.упражнения на доставание предметов со дна
- 3.упражнения на ныряние.

**Тема 22. Восстановительные упражнения, упражнения под музыку. Выполнение упражнений под музыку.**

Практика: Восстановительные упражнения, упражнения под музыку. Выполнение упражнений под музыку.

- 1.упражнения из аквааэробики на развитие силы, выносливости, гибкости.

**Тема 23. Игры на воде.**

Практика: Игры на воде.

- 1.командные игры;
- 2.некомандные игры;
- 3.сюжетные игры;

4.бессюжетные игры.

**Тема 24. Контрольные нормативы. Проплывание отрезка (12 метров) с правильным согласованием движений рук ног и дыхания кролем на груди.**

Практика: Контрольные нормативы. Проплывание отрезка (12 метров) с правильным согласованием движений рук ног и дыхания кролем на груди.

1.оценка умений проплывания дистанции (12 метров) с правильным согласованием движений рук, ног, дыхания кролем на груди.

**Тема 25. Контрольные нормативы. Проплывание отрезка (12-25 метров) с правильным согласованием движений рук ног и дыхания кролем на спине.**

Практика: Контрольные нормативы. Проплывание отрезка (12-25 метров) с правильным согласованием движений рук ног и дыхания кролем на спине.

1.оценка умений проплывания дистанции (12-25 метров) с правильным согласованием движений рук, ног, дыхания кролем на спине.

**Тема 26. Контрольные нормативы. Проплывание дистанции 50 метров в произвольной координации.**

Практика: Контрольные нормативы. Проплывание дистанции 50 метров в произвольной координации.

1.оценка умений проплывания дистанции 50 метров в произвольной координации.

#### **УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН 4 года обучения**

<b>№</b>	<b>Наименование раздела, темы</b>	<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Формы аттестации/ контроля</b>
1	Правила безопасного поведения на занятиях по плаванию.	2	2	-	Собеседование
2	Правила безопасного плавания на природных водоёмах.	2	2	-	Собеседование
3	Приёмы расслабления, понятие релаксации.	2	2	-	Собеседование
4	Совершенствование плавания способами кроль на груди и кроль на спине. 1.Совершенствование умений плавания кролем на груди с полной координацией движения на задержке дыхания, с помощью движений	18	-	18	Мониторинг индивидуальных возможностей

	<p>одними ногами в согласовании с дыханием (с поворотом головы для вдоха в сторону).</p> <p>2. Совершенствование умений плавать на спине с помощью движений ногами кролем и элементарными гребковыми движениями руками.</p> <p>3. Разучивание общего согласования движений руками, ногами и дыхания в кроле на груди.</p> <p>4. Совершенствование умения плавать кролем на груди с полной координацией движений и дыхания;</p> <p>5. Совершенствование умений в плавании на спине по элементам и с простейшими связками элементов.</p> <p>6. Совершенствование умения плавать кролем на груди с полной координацией и с правильным дыханием.</p>				
5	<p>Изучение способов плавания брасс и баттерфляй.</p> <p>1. Разучивание техники движений ногами при плавании способом: брасс на груди и брасс на спине.</p> <p>2. Разучивание техники движения ногами при плавании способом-дельфин: в скольжении на груди, на спине, на боку.</p> <p>3. Дальнейшее освоение техники движений ногами как при плавании дельфином.</p> <p>4. Умение плавать с помощью движений ногами дельфином в сочетании с элементарными гребковыми движениями</p>	10	-	10	Мониторинг индивидуальных возможностей

	руками.				
6	Обучение выполнению простейших поворотов на груди и на спине.	2	-	2	Мониторинг индивидуальных возможностей
7	Подготовительные упражнения на суше, имитация. 1.Выполнение имитационных упражнений. 2.Разучивание на суше специальных упражнений пловца.	4	-	4	
8	Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей.	4	-	4	
9	Упражнения под музыку.	4	-	4	
	Игры на воде.	4	-	4	Соревнования
	Контрольные нормативы. 1.Проплыть отрезки с правильным согласованием движений рук, ног и дыхания кролем на груди 25-50 метров. 2.Проплыть отрезки с правильным согласованием движений рук, ног и дыхания кролем на спине 50-100 метров. 3.Проплыть дистанцию 12-25 метров способом-брасс. 4.Проплыть дистанцию 12-25 метров способом-баттерфляй.	6	-	6	Сдача контрольных нормативов
	Итого:	58	6	52	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### Тема 1. Правила безопасного поведения на занятиях по плаванию.

Теория: Правила безопасного поведения на занятиях по плаванию.

1.организация занимающихся;

2.ознакомление с правилами поведения в бассейне.

### Тема 2. Правила безопасного плавания на природных водоёмах.

Теория: Правила безопасного плавания на природных водоёмах.

1. организация занимающихся;
2. ознакомление с правилами поведения на открытом водоёме.

### **Тема 3. Приёмы расслабления, понятие релаксации.**

Теория: Приёмы расслабления, понятие релаксации.

1. активное движение в безопорном положении;
2. обучение элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации), позитивному коммуникативному общению.

### **Тема 4. Совершенствование плавания способами кроль на груди и кроль на спине. Совершенствование умений плавания кролем на груди с полной координацией движения на задержке дыхания с помощью движения одними ногами в согласовании с дыханием (с поворотом головы для вдоха в сторону).**

Практика: Совершенствование плавания способами кроль на груди и кроль на спине. Совершенствование умений плавания кролем на груди с полной координацией движения на задержке дыхания с помощью движения одними ногами в согласовании с дыханием (с поворотом головы для вдоха в сторону).

1. разучивание согласования движений руками и ногами кролем на груди (на задержке дыхания);
2. совершенствование умения плавать кролем на груди с помощью движений одними ногами;
3. совершенствование умения дышать с поворотом головы для вдоха в сторону.

### **Тема 5. Совершенствование плавания способами кроль на груди и кроль на спине. Совершенствование умений плавать на спине с помощью движений ногами кролем и элементарными гребковыми движениями руками.**

Практика: Совершенствование плавания способами кроль на груди и кроль на спине. Совершенствование умений плавать на спине с помощью движений ногами кролем и элементарными гребковыми движениями руками

1. совершенствование умения продвигаться в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками; с помощью попеременных движений ногами кролем;
2. совершенствование умений плавать на спине с помощью движений одними ногами кролем (руки в различных и. п.)

### **Тема 6. Совершенствование плавания способами кроль на груди и кроль на спине. Разучивание общего согласования движений руками, ногами и дыхания в кроле на груди.**

Практика: Совершенствование плавания способами кроль на груди и кроль на спине. Разучивание общего согласования движений руками, ногами и дыхания в кроле на груди.

- 1.разучивание дыхания в скольжении на груди с движениями ногами кролем;
- 2.обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами;
- 3.совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения и дышать в воде;
- 4.оценка умений: скользить на груди, дышать в воде (два варианта дыхания).

**Тема 7. Совершенствование плавания способами кроль на груди и кроль на спине. Совершенствование умений плавать кролем на груди с полной координацией движений и дыхания.**

Практика: Совершенствование плавания способами кроль на груди и кроль на спине. Совершенствование умений плавать кролем на груди с полной координацией движений и дыхания.

- 1.обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и (одновременно) движений ногами кролем;
- 2.обучение умению дышать в скольжении на груди с движениями ногами кролем;
- 3.совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении на груди с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами, дышать в скольжении на груди с движениями ногами кролем.

**Тема 8. Совершенствование плавания способами кроль на груди и кроль на спине. Совершенствование умений в плавании на спине по элементам и с простейшими связками.**

Практика: Совершенствование плавания способами кроль на груди и кроль на спине. Совершенствование умений в плавании на спине по элементам и с простейшими связками.

- 1.совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении на спине с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами, дышать в скольжении на спине с движениями ногами кролем.

**Тема 9. Совершенствование плавания способами кроль на груди и кроль на спине. Совершенствование умения плавать кролем на груди с полной координацией движений и с правильным дыханием.**

Практика: Совершенствование плавания способами кроль на груди и кроль на спине. Совершенствование умения плавать кролем на груди с полной координацией движений и с правильным дыханием.

- 1.совершенствование умений плавать на груди по элементам и с простейшими связками элементов;
- 2.совершенствование умения плавать на груди с полной координацией движений.

**Тема 10. Изучение способов плавания брасс и баттерфляй. Разучивание техники движений ногами при плавании способом брасс на груди и брасс на спине.**

Практика: Изучение способов плавания брасс и баттерфляй. Разучивание техники движений ногами при плавании способом брасс на груди и брасс на спине.

1. обучение технике движений ногами при плавании брассом на груди;
2. обучение технике движений ногами при плавании брассом на спине;
3. совершенствование умения плавать с помощью движений ногами брассом.

**Тема 11. Изучение способов плавания брасс и баттерфляй. Разучивание техники движений ногами при плавании способом- дельфин: в скольжении на груди, на спине, на боку.**

Практика: Изучение способов плавания брасс и баттерфляй. Разучивание техники движений ногами при плавании способом- дельфин: в скольжении на груди, на спине, на боку.

1. обучение технике движения ногами, как при плавании дельфином, в скольжении на груди, на спине, на боку;
2. освоение техники движения ногами как при плавании дельфином;
3. обучение плаванию с помощью движений ногами дельфином в сочетании с элементарными гребковыми движениями руками.

**Тема 12. Изучение способов плавания брасс и баттерфляй Дальнейшее освоение техники движений ногами как при плавании дельфином.**

Практика: Изучение способов плавания брасс и баттерфляй Дальнейшее освоение техники движений ногами как при плавании дельфином.

1. совершенствование техники движения ногами как при плавании дельфином;
2. обучение плаванию с помощью движений ногами дельфином в сочетании с элементарными гребковыми движениями руками.

**Тема 13. Изучение способов плавания брасс и баттерфляй Умение плавать с помощью движений ногами дельфином в сочетании с элементарными гребковыми движениями руками.**

Практика: Изучение способов плавания брасс и баттерфляй Умение плавать с помощью движений ногами дельфином в сочетании с элементарными гребковыми движениями руками.

1. совершенствование умения плавать с помощью движений ногами дельфином в сочетании с элементарными гребковыми движениями руками;
2. совершенствование умения плавать плавать с помощью движений ногами дельфином в сочетании с элементарными гребковыми движениями руками в согласовании с дыханием.

**Тема 14. Обучение выполнению простейших поворотов на груди и на спине.**



Практика: Обучение выполнению простейших поворотов на груди и на спине.

1. освоение техники учебных поворотов;
2. умение выполнять учебные повороты.

**Тема 15. Подготовительные упражнения на суше, имитация. Выполнение имитационных упражнений.**

Практика: Подготовительные упражнения на суше, имитация. Выполнение имитационных упражнений

1. комплекс физических упражнений на суше для общего физического развития;
2. комплекс физических упражнений на суше для развития координации.

**Тема 16. Подготовительные упражнения на суше, имитация. Разучивание на суше специальных упражнений пловца.**

Практика: Подготовительные упражнения на суше, имитация. Разучивание на суше специальных упражнений пловца.

1. специальная гимнастика пловца, включающая упражнения на гибкость;
2. специальная гимнастика пловца, включающая упражнения на силу;
3. специальная гимнастика пловца, включающая упражнения на координацию.

**Тема 17. Развитие выносливости, скоростно- силовых способностей.**

Практика: Развитие выносливости, скоростно- силовых способностей

1. упражнения на развитие выносливости;
2. упражнения на развитие скоростно- силовых способностей.

**Тема 18. Упражнения под музыку.**

Практика: Упражнения под музыку.

1. упражнения из аквааэробики на развитие силы, выносливости, гибкости.

**Тема 19. Игры на воде.**

Практика: Игры на воде.

1. командные игры;
2. некомандные игры;
3. сюжетные игры;
4. бессюжетные игры.

**Тема 20. Контрольные нормативы. Проплыть отрезки с правильным согласованием движений рук, ног и дыхания кролем на груди 25-50 метров.**

Практика: Контрольные нормативы. Проплыть отрезки с правильным согласованием движений рук, ног и дыхания кролем на груди 25-50 метров.

1. оценка умений проплыть дистанции 25-50 метров с правильным согласованием движений рук, ног, дыхания кролем на груди.

**Тема 21. Контрольные нормативы. Проплыть отрезки с правильным согласованием движений рук, ног и дыхания кролем на спине 50-100 метров.**

Практика: Контрольные нормативы. Проплыть отрезки с правильным согласованием движений рук, ног и дыхания кролем на спине 50-100 метров.

1.оценка умений проплывания дистанции 50-100 метров с правильным согласованием движений рук, ног, дыхания кролем на спине.

**Тема 22. Контрольные нормативы. Проплыть дистанцию 12-25 метров способом-брасс.**

Практика: Контрольные нормативы. Проплыть дистанцию 12-25 метров способом-брасс.

1.оценка умений проплывания дистанции 12-25 метров способом-брасс.

**Тема 23. Контрольные нормативы. Проплыть дистанцию 12-25 метров способом- баттерфляй.**

Практика: Контрольные нормативы. Проплыть дистанцию 12-25 метров способом- баттерфляй.

1.оценка умений проплывания дистанции 12-25 метров способом- баттерфляй.

#### **1.4. Планируемые результаты освоения курса.**

##### Стартовый уровень

##### **Метапредметные результаты:**

- обладать потребностью в систематических занятиях, сформировать устойчивый интерес к плаванию;
- обладать потребностью в результативной самостоятельной работе над необходимыми упражнениями;
- использовать физические упражнения для укрепления здоровья, формирования движений, двигательных навыков, физических качеств;
- развитие и совершенствование познавательной деятельности.

##### **Личностные результаты**

Учащиеся будут:

- проявлять интерес к активному отдыху;
- проявлять культуру поведения, общения в коллективе;
- способны осознавать значение плавания в человеческой жизнедеятельности, постоянно стремиться к нравственному и физическому развитию.

##### **Предметные**

Учащиеся будут знать и уметь:

- применять правила поведения в плавательном бассейне, техники безопасности и личной гигиены;
- использовать понятия: части тела, гребущие поверхности, напряжение и расслабление мышечных групп;
- выполнять игровые упражнения школы плавания;
- освоить навык свободно лежать на груди и на спине без поддерживающих средств 10-15 секунд;
- делать ритмический вдох и выдох в воду:
  - А) на месте у бортика 10-12 раз.
  - Б) при проплывании отрезков на груди с помощью ног с доской в руках 12 метров;
- проплывать дистанцию с помощью произвольных гребковых движений руками и ногами 12 метров.
- развить координацию движений, силовые качества, скоростные качества, выносливость, гибкость.

### ***Базовый уровень:***

#### **Метапредметные результаты:**

- контролировать качество выполнения движений, устранение замеченных ошибок;
- обладать потребностью в результативной командной работе, выполняя упражнения в соревновательной форме.
- жизненно важные навыки и умения в области плавания;
- развить координацию движений, силовые качества, скоростные качества, выносливость, гибкость.

#### **Личностные результаты**

Учащиеся будут:

- обладать потребностью в систематических занятиях, сформировать устойчивый интерес к плаванию;
- проявлять интерес к активному отдыху;
- проявлять культуру поведения, общения в коллективе;
- обладать потребностью в результативной самостоятельной работе над необходимыми упражнениями;
- способны осознавать значение плавания в человеческой жизнедеятельности, постоянно стремиться к нравственному и физическому развитию.

#### **Предметные результаты:**

Учащиеся будут знать и уметь:

- основы плавания, выполнять технику разных стилей плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй);
- простейшие способы контроля за физической нагрузкой, отдельных показателей физического развития и физической подготовленности;
- теоретические знания учащихся в области гигиены, медицины, физической культуры и спортивного плавания;

## **2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.**

### **2.1. Условия реализации программы.**

#### **2.1.1. Материально-техническое обеспечение.**

Занятия по плаванию проводятся в бассейне. Площадь бассейна 12,5м\*6,5м. Глубина бассейна от 70см до 90см. При бассейне предусмотрены отдельные для девочек и мальчиков раздевалки, душевые, туалеты.

На занятиях по данной программе потребуется следующий инвентарь:

1. Аквапалка.
2. Акватренер двойной с поясом.
3. Доски для плавания.
4. Игрушки плавающие.
5. Комплект для подводного плавания.
6. Лопатки для рук разных размеров.
7. Мячи резиновые.
8. Надувные круги и нарукавники для плавания.
9. Обруч плавающий (горизонтальный).
10. Обруч с грузами (вертикальный).

#### **2.1.2. Кадровое обеспечение.**

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий среднее или высшее педагогическое образование по направленности программы и соответствующий квалификационным требованиям.

#### **2.1.3. Методическое обеспечение.**

##### **Каждое занятие строится по схеме:**

- комплекс упражнений на суше;
- дыхательная гимнастика;
- подготовительные упражнения в воде;
- специальные упражнения в воде для освоения определенного способа плавания;
- игры в воде;
- анализ занятия.

##### **Принципы и методы работы:**

Принципы:

В основе занятия по плаванию лежат следующие педагогические принципы:

- единство физического и спортивного развития учащихся;
- постепенность и последовательность в овладении мастерством плавания разными способами;

- использование ассоциативного мышления в игровых формах работы с детьми;
- принцип эмоционального положительного фона обучения;
- индивидуальный подход к учащемуся.

Методы:

- 1.Метод-демонстрация (прослушивание лучших образцов исполнения, использование наглядных пособий, личный пример);
- 2.Словесный метод (беседа, рассказ, обсуждение, сообщение задач);
- 3.Метод разучивания (по элементам, по частям, в целом виде);
- 4.Метод анализа (все выступления в процессе обучения учеников желательно снимать на видеокамеру и совместно с ними анализировать, выявлять ошибки, подчеркивать лучшие моменты выступления).

## **2.2. Формы контроля/аттестации и оценочные материалы.**

### **2.2.1. Формы контроля/аттестации.**

Программа предусматривает итоговую аттестацию результатов обучения детей.

Основные формы аттестации являются:

- теория (аттестация по теоретической подготовке в форме собеседования, тестирование),
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной подготовленности)
- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня техникой подготовленности)
- соревнование.

Форма проверки итогов реализации дополнительной образовательной общеразвивающей программы организована в виде спортивных соревнований, прохождения итогового зачета по технической и физической подготовке.

Требования к результатам освоения программы по общей физической подготовке (ОФП):

1. Умение бегать на короткие дистанции – до 30 м с максимальной скоростью.
2. Умение бегать на длинные дистанции – до 1500 м в доступном темпе.
3. Умение прыгать в длину и в высоту простейшими способами.
4. Умение выполнять простейшие висы и упоры.

Требования к результатам освоения программы по технической и специальной физической подготовке, выполнение которых дает основание для перевода обучающихся в дальнейшем на программу другого года обучения:

1. Знать и правильно выполнять специальные упражнения для овладения движениями ног, рук при определенных способах плавания.
2. Знание и правильное освоение техники дыхания.
3. Овладение общей координацией движений определенных способов плавания
4. Выбор способа плавания, который лучше всего удастся конкретному ребенку.
5. Постепенное увеличение проплываемого расстояния до 25 метров и более.
6. Умение довольно длительное время держаться на поверхности воды.

### **2.2.2 Оценочные материалы.**

Выполнение обучающимися общих, технических и специальных упражнений в процессе учебных занятий, контрольных стартов, улучшение показателей, с выставлением оценки «зачет», «незачет».

#### **Диагностика знаний учащихся:**

- I. Уровень – репродуктивный с помощью педагога;
- II. Уровень – репродуктивный без помощи педагога;
- III. Уровень – продуктивный.

Педагогический контроль компетенций учащихся осуществляется в несколько этапов и предусматривает несколько уровней.

#### **I. Промежуточный контроль.**

- Тестовый контроль, представляющий собой проверку уровня усвоения теоретических компетенции.
- Фронтальная и индивидуальная беседа.
- Выполнение дифференцированных практических заданий различных уровней сложности.

#### **II. Итоговый контроль.**

Итоговый контроль проводится по сумме показателей за время обучения по темам.

### **3. Список литературы.**

#### **Литература для педагогов:**

1. Джон Делвз, Терри Лафлин. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче. – М.: Советский спорт, 2012 - 268 с.

2. Кононов Е.А. Плавание. Библия тренера. – М.: ЭКСМО, 2014.

#### **Литература для учащихся:**

1. Педролетти Мишель. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству. – М.: Феникс, 2006 - 248с. 2. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание. Игровой метод обучения. - М.: Олимпик Пресс, 2006.

### 3. Как научиться правильно плавать

[https://www.youtube.com/watch?v=G9hA4F8DfRc&list=PL6nyBkN760zq4P\\_N2BrC9rY651cRApNLH](https://www.youtube.com/watch?v=G9hA4F8DfRc&list=PL6nyBkN760zq4P_N2BrC9rY651cRApNLH)

[https://www.youtube.com/watch?v=9xFF1G6ax6Q&list=PL6nyBkN760zq4P\\_N2BrC9rY651cRApNLH&index=20](https://www.youtube.com/watch?v=9xFF1G6ax6Q&list=PL6nyBkN760zq4P_N2BrC9rY651cRApNLH&index=20)

3. Упражнения на суше для освоения техники способом «Дельфин»

4. Основы плавания брассом для новичков

5. Техника плавания на спине

6. Изучение техники дыхания кролем на груди на суше.

#### Литература для родителей:

1. Литвинов А.А., Козлов А.В., Шевченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. Учебник Гриф УМО. – М.: Академия, 2014 – 440с.

2. Баранов В.А., Петрова Н.Л. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом. – М.: Человек, 2013– 392с.

### Приложение 1. Мониторинг отслеживания образовательной деятельности. «Карта отслеживания индивидуального развития

по дополнительной общеобразовательной программе «ПЛАВАНИЕ».

Дата диагностики		ФИ ученика				Возраст		год обучения	
техника плавания разными способами									
Уровни развития		Подготовительные упражнения в воде		Специальные упражнения для разных способов плавания		Дыхание		Контрольные нормативы	
		в начале года	в конце года	в начале года	в конце года	в начале года	в конце года	в начале года	в конце года
3	Высокий								
2	Средний								
1	Низкий								
ПРИМЕЧАНИЕ									