

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа «Перспектива»

Рассмотрена и рекомендована  
к утверждению  
методическим советом  
(протокол от\_15.05.2024\_№3)

УТВЕРЖДЕНА  
приказом руководителя  
от 23.09.2024 №ПВА-17-1120/4

**Подписано электронной подписью**

Сертификат:  
008D269C97CC28A06EBBFFBF24D9B03B6B  
Владелец:  
Запольская Елена Леонидовна  
Действителен: 08.12.2023 с по 02.03.2025

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Школа плавания»

(физкультурно – спортивной направленности)

Возраст обучающихся: 12-17лет

Срок реализации: 9 месяцев

Количество детей в группе: 8-14

Количество часов в год: 67

Автор исходной программы:

В.Г. Кремнев, заведующий бассейна;

Кириллова В.А., тренер-преподаватель;

Федулова В.А., тренер-преподаватель.

Педагог дополнительного образования:

Кириллова Карина Игоревна

# ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа «Перспектива»

Название программы	Школа плавания
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Кремнев Владимир Григорьевич, Кириллова Карина Игоревна, Федулова Вера Александровна
Год разработки	2024г.
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Приказом директора от №ПВА- 17-1120/4 от 23.09.2024
Уровень программы	Базовый
Цель	- формирование ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и осознанного отношения к активации адаптационных ресурсов организма посредством плавания
Задачи	<b>Обучающие:</b> 1. Обучить технике плавания: кроль на груди и кроль на спине, обучение плаванию способом брасс. 2. Обучить основам базовых двигательных действий. 3. Продолжить обучение стартам и поворотам. <b>Развивающие:</b> Способствовать популяризации активных видов отдыха среди обучающихся. 2. Развивать координационные способности школьников. 3. Формировать знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья.

	<p><b>Воспитательные:</b></p> <p>1. Воспитывать самостоятельность, стремление добиваться поставленных целей.</p> <p>2. Воспитывать положительные качества личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.</p>
Планируемые результаты освоения программы	Освоение техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине, элементы техники плавания брассом, овладение техникой стартов, поворотов, прыжков и ныряния в воду.
Срок реализации программы	9 месяцев
Количество часов в неделю/год	2/67
Возраст обучающихся	12-17 лет
Формы занятий	<ul style="list-style-type: none"> <li>- теоретические занятия;</li> <li>- практические занятия;</li> <li>- наблюдение.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- групповые занятия;</li> <li>- игровые занятия</li> </ul>
Методическое обеспечение	Методика обучения плаванию опирается на общепедагогические принципы с учетом индивидуального подхода к учащимся: сознательность и активность, систематичность, доступность.
Условия реализации программы	Бассейн, ступенчатые лестницы, автоматический подводный робот-пылесос со встроенной программой для очистки чаши бассейна, скамьи пластиковые, стеллажи секционные для хранения спортивного инвентаря, спасательные жилеты, камеры наблюдения, ионизатор воздуха, плавательные доски, калабашки, ласты, ворота для игры в водное поло, мячи, предметы для ныряния, свисток.

## **1. Аннотация**

Рабочая программа «Школа плавания» позволяет последовательно решать задачи физического воспитания занимающихся, мобилизации жизненно важных функций организма, воспитанию таких качеств, как сила воли, гибкость, быстрота, общая выносливость, энергичность, доброжелательность, уверенность в себе. Программа по плаванию ориентирована на овладение навыком плавания каждого занимающегося в рамках реализации целевой программы. За время занятий занимающиеся должны овладеть основами плавания: научиться нырять, проплывать под водой, правильно дышать и плавать несколькими способами спортивного плавания. Предназначена для детей 12-17 лет, срок обучения 9 месяцев, 2 раза в неделю в общем количестве 67 часов.

## **2. Пояснительная записка**

### **2.1 Актуальность программы**

Программа «Школа плавания» (для детей 12-17 лет) 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.

Распоряжением от 7 февраля 2024 года №263-р, Правительство РФ утвердило программу «Плавание для всех».

Всеобщее обучение детей плаванию, а также создание условий и соответствующей инфраструктуры для этого в детских садах, школах и местах детского отдыха – таковы основные задачи программы «Плавание для всех», реализация которой будет идти до 2030 года.

До сих пор в России реализовывались аналогичные ведомственные и региональные программы. Теперь такая работа будет охватывать всю страну. В школах, где есть бассейны, программа предполагает внедрение учебного модуля «Плавание» уже со второго класса. Таким образом, к 2030 году в таких школах доля учеников, умеющих плавать, должна составлять до 80%.

Дополнительная образовательная (общеразвивающая) программа «Школа плавания» составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями, и дополнениями) .
2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержденная Правительством Российской Федерации, Распоряжение от 29 мая 2015 г. № 996-р).

3. Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов,
4. Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов (утв. Президентом РФ 3 апреля 2012 г.).
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. 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».
7. 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».
8. 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».
9. Региональный проект «Успех каждого ребенка» от 20 июня 2019 года
10. 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".

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

**2.3 Уровень освоения программы – базовый.**

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

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 плавания 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 все группы мышц.

#### **2.4 Адресат программы:**

Учащиеся МБОУ «Перспектива», возраст: 12- 17 лет.

Количество воспитанников в группе: 8-14 человек.

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

**2.6 Объем программы:** – 2 часа в неделю / 67 часов;

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

#### **2.8 Формы обучения:**

групповые тренировки;

игровые занятия;

круговая тренировка.

### **3. Цель и задачи программы**

**Цель:** формирование ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и осознанного отношения к активации адаптационных ресурсов организма.

**Задачи**

#### **Обучающие:**

1. Обучить технике плавания: кроль на груди и кроль на спине, обучение плаванию способом брасс.
2. Обучить основам базовых двигательных действий.
3. Продолжить обучение стартам и поворотам.

#### **Развивающие:**

1. Способствовать популяризации активных видов отдыха среди обучающихся.
- 2. Развивать координационные способности школьников.
- 3. Формировать знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья.

#### **Воспитательные:**

1. Воспитывать самостоятельность, стремление добиваться поставленных целей.
2. Воспитывать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**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		2	Опрос в устной и письменной форме
1.2	Первичный инструктаж по технике безопасности.		1		Опрос
2	Кроль на спине				
2.1	Обучение движениям ног		4	18	Наблюдение
2.2	Обучение движениям рук		4		Наблюдение
2.3	Обучение движениям рук, ног и дыхание		4		Наблюдение
2.4	Общая координация		6		Наблюдение
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	Брасс		17		17
4.1	Обучение движения ног		4		
4.2	Обучение движениям рук		4		
4.3	Обучение движениям рук, ног и дыхания		4		
4.4	Общая координация		4		
4.5	Совершенство плавания способом брасс		1		
5	Старты и повороты				
5.1	Техника старта кроль спине и на груди		2	4	Наблюдение
5.2	Техника поворотов кроль на груди и спине		2		
6	Контрольные нормативы				

6.1	Контроль- ные нормативы		2	2	
Итого часов				67	

## **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 вдох. «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 прыгнуть 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. Брасс**

### **Теоретическая часть**

Рациональным вариантом техники, который доступен начинающим пловцам, является последовательное согласование движений руками и ногами, которое должно обеспечить непрерывное продвижение пловца вперед с высокой скоростью и оптимальной затратой сил.

Пловец начинает гребок руками при хорошо вытянутом и почти горизонтальном положении тела. Почти на всем протяжении гребка ноги вытянуты и расслаблены, они начинают немного сгибаться в коленях лишь к концу гребка. После окончания вдоха, когда руки полностью завершили гребок, ноги быстро выполняют основную часть подтягивания, разворачиваются носками в стороны и вслед за выведением рук вперед выполняют отталкивание. Основная часть отталкивания приходится на тот момент, когда руки почти полностью

вытянуты вперед и тело пловца хорошо обтекаемо. По окончании отталкивания ногами пловец какое-то мгновение скользит вперед в горизонтальном положении с вытянутыми руками и ногами.

## **Практические занятия**

Приседания, прыжки и другие упражнения для ног специальной гимнастики пловца-бассиста на суше. На суше: стоя на одной ноге — имитация движений другой ногой как при плавании брассом. На суше: сидя с опорой руками сзади — имитация движений ногами, как при плавании брассом. На пляже это упражнение следует выполнять так, чтобы отгребать песок от себя подошвенными сторонами стоп. На суше: лежа на животе на краю скамейки (упражнение для детей) — имитация движений ногами как при плавании брассом. На суше: лежа на животе ноги врозь и согнуты в коленях, стопы развернуты носками в стороны — имитация движений голеньями и стопами как при плавании брассом, преодолевая сопротивление партнера (партнер контролирует и направляет движения ног). В водоеме или бассейне на мелком месте: движение ногами как при плавании брассом с опорой руками с дно, стенку бассейна или с помощью партнера. Плавание с помощью движений одних ног брассом: с пенопластовой доской (или с надувной резиновой игрушкой, мячом и т. п.) в руках; в скольжении на груди руки вытянуты вперед; в скольжении на груди руки у бедер; в скольжении на спине руки у бедер. Стоя на мелкой части бассейна в наклоне, голова и руки в воде у поверхности, взгляд направлен в дно. Разводите руки на ширину около 40-50 см ладонями наружу и сводите вместе ладонями внутрь. То же упражнение сделайте на задержке дыхания из положения «супермен». Для этого слегка оттолкнитесь от дна бассейна из полуприседа и положите тело на воду, вытянув руки вперед и чуть вниз. Кисти, плечи и шея расслаблены, лицо направлено вниз. Начинайте движения руками после того, как найдете равновесие в воде.

## **Раздел 5. 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, скользить в положении «стрела» на спине 3 - 4м, начать движения ногами и руками.

## **Раздел 6. Контрольные нормативы**

### **Теоретическая часть.**

Самостоятельно выполнять разминку пловца на суше. Сдача контрольных нормативов. Оценить овладение навыком надежного и длительного плавания. Знать правила проведения соревнований по плаванию. Освоить технику плавания кроль на груди, кроль на спине, элементы плавания брассом и дельфином.

### **Практическая часть**

Контроль осуществляется по видам испытаний (тестов): Кроль на спине в полной координации и по элементам с учетом и без учета времени (25-50м.); кроль на груди в полной координации и по элементам с учетом и без учета времени (25-50м.); плавание по элементам брассом (25м), гибкость, сила, скоростно-силовые качества и выносливость; выполнение стартов и поворотов.

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	24		Теоретические занятия	1	Водный инструктаж по ТБ и правила поведения в бассейне.	Бассейн	опрос в устной и письменной форме
2		27		Практические занятия	1	Первичный инструктаж по ТБ.	Бассейн	опрос в устной и письменной форме
3	октябрь	1		Учебно-тренировочные занятия	1	Работа ног способом кроль на спине	Бассейн	Наблюдение
4		4		Учебно-тренировочные занятия	1	Работа ног способом кроль на спине	Бассейн	Наблюдение, опрос
5		8		Учебно-тренировочные занятия	1	Работа ног способом кроль на спине	Бассейн	Наблюдение
6		11		Учебно-тренировочные занятия	1	Работа ног способом кроль на спине	Бассейн	Наблюдение, опрос
7		15		Учебно-тренировочные занятия	1	Работа рук способом кроль на спине	Бассейн	Наблюдение, опрос
8		18		Учебно-тренировочные занятия	1	Работа рук способом кроль на спине	Бассейн	Наблюдение
9		22		Учебно-тренировочные занятия	1	Работа рук способом кроль на спине	Бассейн	Наблюдение, опрос
10		25		Учебно-тренировочные занятия	1	Работа рук способом кроль на спине	Бассейн	Наблюдение
11		29		Учебно-тренировочные занятия	1	Согласование работы рук и ног и дыхания способом кроль на спине	Бассейн	Наблюдение
12	ноябрь	1		Учебно-тренировочные занятия	1	Согласование работы рук и ног и дыхания способом кроль на спине	Бассейн	Наблюдение
13		5		Учебно-тренировочные занятия	1	Согласование работы рук и ног и дыхания способом кроль на спине	Бассейн	Наблюдение
14		8		Учебно-тренировочные занятия	1	Согласование работы рук и ног и дыхания способом кроль на спине	Бассейн	Наблюдение
15		12		Учебно-тренировочные занятия	1	Умение проплывать в полной координации способом кроль на спине	Бассейн	Наблюдение, опрос
16		15		Учебно-тренировочные занятия	1	Умение проплывать в полной координации способом кроль на спине	Бассейн	Наблюдение, опрос
17		19		Учебно-тренировочные занятия	1	Умение проплывать в полной координации способом кроль на спине	Бассейн	Наблюдение, опрос

18		22		Учебно-тренировочные занятия	1	Умение проплывать в полной координации способом кроль на спине	Бассейн	Наблюдение, опрос
19		26		Учебно-тренировочные занятия	1	Умение проплывать в полной координации способом кроль на спине	Бассейн	Наблюдение, опрос
20		29		Учебно-тренировочные занятия	1	Умение проплывать в полной координации способом кроль на спине	Бассейн	Наблюдение, опрос
21		3		Учебно-тренировочные занятия	1	Работа ног способом кроль на груди	Бассейн	Наблюдение
22	декабрь	6		Учебно-тренировочные занятия	1	Работа ног способом кроль на груди	Бассейн	Наблюдение
23		10		Учебно-тренировочные занятия	1	Работа ног способом кроль на груди	Бассейн	наблюдение
24		13		Учебно-тренировочные занятия	1	Работа ног способом кроль на груди	Бассейн	Наблюдение
25		17		Учебно-тренировочные занятия	1	Согласование работы ног и дыхания способом кроль на груди	Бассейн	Наблюдение, опрос
26		20		Учебно-тренировочные занятия	1	Согласование работы ног и дыхания способом кроль на груди	Бассейн	Наблюдение, опрос
27		24		Учебно-тренировочные занятия	1	Согласование работы ног и дыхания способом кроль на груди	Бассейн	Наблюдение, опрос
28		27		Учебно-тренировочные занятия	1	Согласование работы ног и дыхания способом кроль на груди	Бассейн	Наблюдение, опрос
29	январь	10		Учебно-тренировочные занятия	1	Работа рук способом кроль на груди	Бассейн	наблюдение
30		14		Учебно-тренировочные занятия	1	Работа рук способом кроль на груди	Бассейн	Наблюдение, опрос

31		17		Учебно-тренировочные занятия	1	Работа рук способом кроль на груди	Бассейн	наблюдение
32		21		Учебно-тренировочные занятия	1	Работа рук способом кроль на груди	Бассейн	Наблюдение, опрос
33		24		Учебно-тренировочные занятия	1	Согласование работы рук и дыхания способом кроль на груди	Бассейн	наблюдение
34		28		Учебно-тренировочные занятия	1	Согласование работы рук и дыхания способом кроль на груди	Бассейн	наблюдение
35	февраль	4		Учебно-тренировочные занятия	1	Согласование работы рук и дыхания способом кроль на груди	Бассейн	наблюдение
36		7		Учебно-тренировочные занятия	1	Согласование работы рук и дыхания способом кроль на груди	Бассейн	наблюдение

37		11		Учебно-тренировочные занятия	1	Согласование работы рук и дыхания способом кроль на груди	Бассейн	наблюдение
38		14		Учебно-тренировочные занятия	1	Согласование работы рук и дыхания способом кроль на груди	Бассейн	наблюдение
39		18		Учебно-тренировочные занятия	1	Умение проплывать в полной координации способом кроль на груди	Бассейн	наблюдение
40		21		Учебно-тренировочные занятия	1	Умение проплывать в полной координации способом кроль на груди	Бассейн	наблюдение
41		25		Учебно-тренировочные занятия	1	Умение проплывать в полной координации способом кроль на груди	Бассейн	наблюдение
42		28		Учебно-тренировочные занятия	1	Умение проплывать в полной координации способом кроль на груди	Бассейн	наблюдение
43	март	4		Учебно-тренировочные занятия	1	Умение проплывать в полной координации способом кроль на груди	Бассейн	наблюдение
44		7		Учебно-тренировочные занятия	1	Умение проплывать в полной координации способом кроль на груди	Бассейн	наблюдение
45		11		Учебно-тренировочные занятия	1	Работа ног способом брасс	Бассейн	наблюдение
46		14		Учебно-тренировочные занятия	1	Работа ног способом брасс	Бассейн	наблюдение
47		18		Учебно-тренировочные занятия	1	Работа ног способом брасс	Бассейн	наблюдение
48		21		Учебно-тренировочные занятия	1	Работа ног способом брасс	Бассейн	наблюдение
49		25		Учебно-тренировочные занятия	1	Работа рук способом брасс	Бассейн	Наблюдение, опрос
50		28		Учебно-тренировочные занятия	1	Работа рук способом брасс	Бассейн	Наблюдение, опрос
51	апрель	1		Учебно-тренировочные занятия	1	Работа рук способом брасс	Бассейн	Наблюдение, опрос

52		4		Учебно-тренировочные занятия	1	Работа рук способом брасс	Бассейн	Наблюдение, опрос
53		8		Учебно-тренировочные занятия	1	Согласование работы рук и дыхания способом брасс	Бассейн	наблюдение
54		11		Учебно-тренировочные занятия	1	Согласование работы рук и дыхания способом брасс	Бассейн	наблюдение
55		15		Учебно-тренировочные занятия	1	Согласование работы рук и дыхания способом брасс	Бассейн	наблюдение
56		18		Учебно-тренировочные занятия	1	Согласование работы рук и дыхания способом брасс	Бассейн	наблюдение
57		22		Учебно-тренировочные занятия	1	Умение проплывать в полной координации способом брасс	Бассейн	Наблюдение, опрос
58		25		Учебно-тренировочные занятия	1	Умение проплывать в полной координации способом брасс	Бассейн	наблюдение
59		29		Учебно-тренировочные занятия	1	Умение проплывать в полной координации способом брасс	Бассейн	наблюдение
60	Май	2		Учебно-тренировочные занятия	1	Умение проплывать в полной координации способом брасс	Бассейн	наблюдение
61		6		Учебно-тренировочные занятия	1	Совершенствование плаванием способом брасс в полной координации	Бассейн	наблюдение
62		13		Учебно-тренировочные занятия	1	Разучивание техники стартов кроль на груди и спине	Бассейн	наблюдение
63		16		Учебно-тренировочные занятия	1	Разучивание техники стартов кроль на груди и спине	Бассейн	наблюдение
64		20		Учебно-тренировочные занятия	1	Разучивание поворотов при плавании кроль на груди и спине	Бассейн	наблюдение
65		23		Учебно-тренировочные занятия	1	Разучивание поворотов при плавании кроль на груди и спине	Бассейн	наблюдение
66		27		Итоговые контрольные упражнения	1	Умение проплывать в полной координации способом кроль на спине	Бассейн	Контрольный норматив
67		30		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.

## 4.1 Календарный график

Объединение	I- полугодие	Учебные недели
	Сроки	
Оздоровительное плавание	23.09.2024- 27.12.2024	14 недель
Объединение	II- полугодие	Учебные недели
Оздоровительное плавание	09.01.2024- 30.05.2025	21 неделя

## 4.2 Материально-техническое обеспечение

1. спортивный зал;
2. бассейн;
3. ступенчатые лестницы;
4. автоматический подводный робот-пылесос со встроенной программой для очистки чаши бассейна;
5. скамьи пластиковые;
6. стеллажи секционные для хранения спортивного инвентаря;
7. спасательные жилеты;
8. камеры наблюдения;
9. ионизатор воздуха;
10. плавательные доски;
11. калабашки;
12. ласты разных размеров;
13. ворота для игры в водное поло;
14. мячи;
15. предметы для ныряния;
16. свисток.

## 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.

### Оценочные материалы

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

## Список литературы

1. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. М., 2008.
2. Кардамонова Н.Н.. Плавание: лечение и спорт. РнД., 2007.
3. Программа. Плавание. Москва.2006г.
4. «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.
5. «Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли. Документы и материалы» /Н.В. Паршикова, П.А.
- 6.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.