

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа «Перспектива»

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению
методическим советом
(протокол от __15.052024_ №. 3_)

УТВЕРЖДЕНА
приказом руководителя
от 02.10.2024 №ПВА-17-1174/4

Подписано электронной подписью

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

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Оздоровительное плавание 18+»

(физкультурно – спортивной направленности)

Возраст обучающихся: 18 - 45 лет

Срок реализации: 8 месяцев

Количество человек в группе: 8-14

Количество часов в год: 65

Автор исходной программы:

В.Г. Кремнев, заведующий бассейна;

В.Г. Горшков, тренер-преподаватель;

Федулова В.А., тренер-преподаватель,

Фараджов Р.Н., тренер-преподаватель.

Педагог дополнительного образования:

Горшков Виталий Григорьевич

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение школа
«Перспектива»

Название программы	Оздоровительное плавание 18+
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Горшков В.Г. Федулова В.А. Фараджов Р.Н.
Год разработки	2024
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Приказом директора от №ПВА-17-1174/4 от 01.10.2024г.
Уровень программы	Базовый
Цель	- поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей организма посредством оздоровительного плавания
Задачи	Обучающие: Сформировать знания о безопасности на занятиях, тренировках; обучить различным стилям плавания. Способствовать овладению навыками здорового образа жизни. Развивающие: Популяризация активных видов отдыха среди занимающихся. Развитие физических качеств (выносливость, быстрота, силовые и координационные возможности). Формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;
Ожидаемые результаты освоения программы	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, на спине, брасс, простых поворотов, элементарных прыжков в воду.
Срок реализации программы	8 месяцев
Количество часов в неделю/год	2/65
Возраст обучающихся	от 18 лет
Формы занятий	- теоретические занятия; - групповые занятия; - учебно-тренировочные

	занятия; контрольные занятия.
Методическое обеспечение	<p>Кардамонова Н. Н. Плавание: лечение и спорт. РнД, 2007.</p> <p>Белиц-Гейман С.В. Плавание/ М: Просвещение 2000 Программа. Плавание. Москва.2006г.</p> <p>«Комплексная программа физического воспитания» В.И.Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б.Мейксон «Просвещение» 2010г. и «Программа подготовки юных пловцов», авторы Л.А.Макаренко, Л.Ж.Булгакова.</p> <p>«Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли. Документы и материалы (2011-2014 годы)» /Н.В. Паршикова, П.А.</p> <p>Виноградов//под общей ред. В.Л.Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. - М.: Советский спорт, 2014 г.</p> <p>Физическая культура.1- 11 классы / под ред. В. И. Ляха. -М.: Просвещение, 2009</p> <p>Водные виды спорта, Булгакова Н.Ж., М., «Академ» - 2003 г.</p> <p>Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.</p> <p>Смоленская Т.Б. Обучение плаванию. (2004).</p> <p>Викулов АД. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.</p>
	<p>Чаленко И.А. Современные уроки физкультуры в начальной школе. - Ростов Н-Д.: Феникс, 2003.</p> <p>Медяников В.В., Радыгин Ю.И. К вопросу интенсификации начального обучения плаванию //</p> <p>Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1985.</p>
Условия реализации программы	Бассейн, плавательные доски, калабашки, ласты, свисток.

1. Аннотация

Программа по плаванию «Оздоровительное плавание» ориентирована на овладение навыком плавания каждого занимающегося. Важнейшим требованием к проведению занятий по плаванию, является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к занимающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. За время занятий занимающиеся должны овладеть основами плавания: научиться нырять, проплывать под водой, правильно дышать и плавать несколькими способами спортивного плавания. Предназначена для людей 18-45 лет, 2 раза в неделю в общем количестве 65 часов.

2. Пояснительная записка

2.1 Актуальность программы

Плавание жизненно необходимый навык для человека и тесно связано с трудовой деятельностью отдельных профессий. Благотворное влияние плавания на организм человека известно с древних времен. Никакой другой вид физической деятельности не сравнится с занятиями в воде, из которой мы состоим более чем на 60%. Относительная невесомость тела в водной среде, горизонтальное (безопорное) его положение позволяют разгрузить позвоночник. Постоянно двигаясь в таком положении, позвоночный столб испытывает совершенно другие, по сравнению с вертикальным положением тела, нагрузки и перемещения отдельных позвонков, 4 соответственно разгружая нервные окончания, которые они как бы сжимают. Помимо этого, регулярные занятия плаванием разнонаправленно влияют на физическое развитие человека, состояние центральной нервной и дыхательной систем, формируют правильную осанку и сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Плавные и ритмичные движения пловца в воде улучшают кровообращение и обмен веществ, укрепляют сердечно – сосудистую систему. Давление воды на грудную клетку стимулирует развитие дыхательных мышц, подвижности грудной клетки, увеличение ее размеров, увеличение жизненной емкости легких. Занятие плаванием гармонически развивает физические качества – силу, ловкость, выносливость. Программа «Оздоровительное плавание 18+» составлена в соответствии с нормативными документами:

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

- Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов (с планом мероприятий)
- Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов (утв. Президентом РФ 3 апреля 2012 г.);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"" Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи""
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г № 09-3242; <Письмо> Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242"О направлении информации"(вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)")
- Региональный проект «Успех каждого ребенка» от 20 июня 2019 года Региональный проект «Успех каждого ребенка»
- 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. Пояснительная записка программы дополнительного образования

2.2 Направленность программы – физкультурно-спортивная.

2.3 Уровень освоения программы. Базовый

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

2.4 Отличительные особенности данной программы заключается в том, что в настоящей программе конкретизированы и внесены разработанные контрольно-переводные нормативы для различных этапов обучения. В большей степени это касается технической и плавательной подготовки.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что с учетом

имеющейся материально-технической базы школы, позволяющей проводить занятия в различных 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, наглядности), в имеющихся в наличии средствах обучения. Овладение навыком плавания жизненно необходимо для каждого занимающегося. Занятия учат 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 развитию выносливости, нормальному физическому развитию, улучшению деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Оно является одним из важнейших средств закаливания. При этом укрепляются мышцы рук, ног, спины, улучшается координация движений. Плавание является наиболее эффективной формой физического воспитания, так как развиваются почти все группы мышц.

2.5 Адресат программы:

Занимающиеся от 18 лет и старше.

Количество воспитанников в группе : 8-14 человек.

2.6 Объем программы: – 2 часа в неделю / 65 часов;

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

2.8 Формы обучения:

Групповые занятия.

Круговая тренировка.

3. Цель и задачи программы

Поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей организма посредством оздоровительного плавания.

Задачи:

Обучающие:

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

Развивающие:

1. Популяризация активных видов отдыха среди занимающихся.
2. Развитие физических качеств (выносливость, быстрота, силовые и координационные возможности).
3. Формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию,

самосовершенствованию, здоровому образу жизни;

3.1. Содержание программы

Учебно-тематический план

№	Название раздела, тема	Количество часов			Форма контроля
		Теоретическая часть	Практическая часть	Всего часов	
1	Теория и практика				
1.1	Водный инструктаж по технике безопасности и правила поведения в бассейне	1		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 дыхания		4		Наблюдение
2.4	Общая координация		6		
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				
4.1	Обучение движения ног		4	15	Наблюдение
4.2	Обучение движениям рук		4		Наблюдение
4.3	Обучение движениям рук, ног и дыхания		4		
4.4	Общая координация		3		
5	Старты и повороты				
5.1	Техника старта кроль спине и на груди		2	4	Наблюдение, опрос
5.2	Техника поворотов кроль на груди и спине		2		Наблюдение
6	Контрольные нормативы				
6.1	Контрольные нормативы		2	2	Контрольный норматив
ИТОГО ЧАСОВ				65	

Содержание учебно- тематического плана:

Раздел 1. Теория и практика

Теоретические сведения

Правила поведения в бассейне. Порядок прибытия на занятия, первоначальное построение, порядок в раздевалке, в душе и в бассейне. Личная гигиена пловца. Требования к одежде пловца. Плавание - важное средство закаливания и укрепления здоровья занимающихся. Требования к закаливанию организма на занятиях по плаванию. Элементы закаливания в домашних условиях. Совершенствование иммунной системы человека важный фактор предупреждения простудных заболеваний. Влияние плавания на развитие и совершенствование сердечно-сосудистой, дыхательной и др. систем организма. Правила поведения в бассейне, техника безопасности, техника плавания, значение плавания, оказание первой помощи утопающим.

Практические занятия

Общеразвивающие физические упражнения

Ходьба и бег н/м с высоким подниманием колен. Круговые вращения руками вперед - назад. Упражнение "Стрела" фиксировать у стены 4сек., повторить 5-6 раз. И.п.- сидя на бортике, упор руками сзади, ноги вытянуты, носки "внутрь". Движение ногами кролем. И.п. - ноги врозь, руки за голову. Наклоны туловища вперед с доставанием пола руками, ходьба. Упражнения на дыхание. И.п. - стоя ноги врозь, правая рука вверх, левая прижата к бедру. Имитация гребковых движений руками при плавании кролем н/с. И.п. - стоя ноги врозь руки за голову. Повороты туловища в сторону, руки в сторону. И.п. - стоя в наклоне, выполнение гребковых движений руками в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди. Круговые движения вперед, назад (имитация). Сидя на полу - работа ног кролем, то же - лежа.

Специальные физические упражнения

Занимающиеся учатся погружаться с головой в воду и открывать глаза, всплывать и принимать правильное положение пловца на воде («Стрела»), делать выдох в воду, скользить по поверхности, сохраняя горизонтальное положение тела. Большинство упражнений выполняется с задержкой дыхания на вдохе. «Умывание». И. п. - стоя на дне, наклониться вперед, побрызгать себе в лицо водой, не вытирая глаза руками. Затем сделать вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду на 3 сек. И. п. - стоя лицом к бортику, руками держаться за край бортика. Погружаться с головой в воду и открыть глаза на 5 сек., затем 7 - 10... И. п. - стоя в наклоне на дне, руки на коленях. Сделать вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду, открыть глаза, сосчитать до 5. И. п. - сидя на бортике бассейна. По команде спрыгнуть в воду ногами вниз, затем погрузиться с головой под воду. Ходьба и бег н/м с высоким подниманием колен.

Круговые вращения руками вперед, назад. Упр. «Стрела» фиксировать у стены 4сек., повторить 5-6 раз. И. п. - сидя на бортике, упор руками сзади, ноги вытянуты, носки «внутрь». Движение ногами кролем. И. п. - ноги врозь, руки за голову. Наклоны туловища вперед с доставанием пола руками. Бег н/м с высоким подниманием колен, ходьба. Упражнения на дыхание.

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 проделайте 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, перевернуться 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

Итоговые контрольные упражнения: проплывать в полной координации способом кроль на груди, на спине 25 м., проплывать в полной координации способом брасс 25м.

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

Практическая часть

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

Календарно-тематический план

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Октябрь	1		Теоретические занятия	1	Водный инструктаж по ТБ и правила поведения в бассейне.	Бассейн	опрос в устной и письменной форме
2		3		Практические занятия	1	Первичный инструктаж по ТБ.	Бассейн	опрос в устной и письменной форме
3		8		Учебно-тренировочные занятия	1	Работа ног способом кроль на спине	Бассейн	Наблюдение
4		10		Учебно-тренировочные занятия	1	Работа ног способом кроль на спине	Бассейн	Наблюдение, опрос
5		15		Учебно-тренировочные занятия	1	Работа ног способом кроль на спине	Бассейн	Наблюдение
6		17		Учебно-тренировочные занятия	1	Работа ног способом кроль на спине	Бассейн	Наблюдение, опрос
7		22		Учебно-тренировочные занятия	1	Работа рук способом кроль на спине	Бассейн	Наблюдение, опрос
8		24		Учебно-тренировочные занятия	1	Работа рук способом кроль на спине	Бассейн	Наблюдение
9		29		Учебно-тренировочные занятия	1	Работа рук способом кроль на спине	Бассейн	Наблюдение, опрос
10	Ноябрь	5		Учебно-тренировочные занятия	1	Работа рук способом кроль на спине	Бассейн	Наблюдение
11		7		Учебно-тренировочные занятия	1	Согласование работы рук и ног и дыхания способом кроль на спине	Бассейн	Наблюдение
12		12		Учебно-тренировочные занятия	1	Согласование работы рук и ног и дыхания способом кроль на спине	Бассейн	Наблюдение
13		14		Учебно-тренировочные занятия	1	Согласование работы рук и ног и дыхания способом кроль на спине	Бассейн	Наблюдение
14		19		Учебно-тренировочные занятия	1	Согласование работы рук и ног и дыхания способом кроль на спине	Бассейн	Наблюдение
15		21		Учебно-тренировочные занятия	1	Умение проплывать в полной координации способом кроль на спине	Бассейн	Наблюдение, опрос
16		26		Учебно-тренировочные занятия	1	Умение проплывать в полной координации способом кроль на спине	Бассейн	Наблюдение, опрос

17		28		Учебно-тренировочные занятия	1	Умение проплывать в полной координации способом кроль на спине	Бассейн	Наблюдение, опрос
18	Декабрь	3		Учебно-тренировочные занятия	1	Умение проплывать в полной координации способом кроль на спине	Бассейн	Наблюдение, опрос
19		5		Учебно-тренировочные занятия	1	Умение проплывать в полной координации способом кроль на спине	Бассейн	Наблюдение, опрос
20		10		Учебно-тренировочные занятия	1	Умение проплывать в полной координации способом кроль на спине	Бассейн	Наблюдение, опрос
21		12		Учебно-тренировочные занятия	1	Работа ног способом кроль на груди	Бассейн	Наблюдение
22		17		Учебно-тренировочные занятия	1	Работа ног способом кроль на груди	Бассейн	Наблюдение
23		19		Учебно-тренировочные занятия	1	Работа ног способом кроль на груди	Бассейн	наблюдение
24		24		Учебно-тренировочные занятия	1	Работа ног способом кроль на груди	Бассейн	Наблюдение
25		26		Учебно-тренировочные занятия	1	Согласование работы ног и дыхания способом кроль на груди	Бассейн	Наблюдение, опрос
26	Январь	9		Учебно-тренировочные занятия	1	Согласование работы ног и дыхания способом кроль на груди	Бассейн	Наблюдение, опрос
27		14		Учебно-тренировочные занятия	1	Согласование работы ног и дыхания способом кроль на груди	Бассейн	Наблюдение, опрос
28		16		Учебно-тренировочные занятия	1	Согласование работы ног и дыхания способом кроль на груди	Бассейн	Наблюдение, опрос
29		21		Учебно-тренировочные занятия	1	Работа рук способом кроль на груди	Бассейн	наблюдение
30		23		Учебно-тренировочные занятия	1	Работа рук способом кроль на груди	Бассейн	Наблюдение, опрос

31		28		Учебно-тренировочные занятия	1	Работа рук способом кроль на груди	Бассейн	наблюдение
32		30		Учебно-тренировочные занятия	1	Работа рук способом кроль на груди	Бассейн	Наблюдение, опрос
33	Февраль	4		Учебно-тренировочные занятия	1	Согласование работы рук и дыхания способом кроль на груди	Бассейн	наблюдение
34		6		Учебно-тренировочные занятия	1	Согласование работы рук и дыхания способом кроль на груди	Бассейн	наблюдение
35		11		Учебно-тренировочные занятия	1	Согласование работы рук и дыхания способом кроль на груди	Бассейн	наблюдение

36		13		Учебно-тренировочные занятия	1	Согласование работы рук и дыхания способом кроль на груди	Бассейн	наблюдение
37		18		Учебно-тренировочные занятия	1	Согласование работы рук и дыхания способом кроль на груди	Бассейн	наблюдение
38		20		Учебно-тренировочные занятия	1	Согласование работы рук и дыхания способом кроль на груди	Бассейн	наблюдение
39		25		Учебно-тренировочные занятия	1	Умение проплывать в полной координации способом кроль на груди	Бассейн	наблюдение
40		27		Учебно-тренировочные занятия	1	Умение проплывать в полной координации способом кроль на груди	Бассейн	наблюдение
41	Март	4		Учебно-тренировочные занятия	1	Умение проплывать в полной координации способом кроль на груди	Бассейн	наблюдение
42		6		Учебно-тренировочные занятия	1	Умение проплывать в полной координации способом кроль на груди	Бассейн	наблюдение
43		11		Учебно-тренировочные занятия	1	Умение проплывать в полной координации способом кроль на груди	Бассейн	наблюдение
44		13		Учебно-тренировочные занятия	1	Умение проплывать в полной координации способом кроль на груди	Бассейн	наблюдение
45		18		Учебно-тренировочные занятия	1	Работа ног способом брасс	Бассейн	наблюдение
46		20		Учебно-тренировочные занятия	1	Работа ног способом брасс	Бассейн	наблюдение
47		25		Учебно-тренировочные занятия	1	Работа ног способом брасс	Бассейн	наблюдение
48		27		Учебно-тренировочные занятия	1	Работа ног способом брасс	Бассейн	наблюдение
49	Апрель	1		Учебно-тренировочные занятия	1	Работа рук способом брасс	Бассейн	Наблюдение, опрос
50		3		Учебно-тренировочные занятия	1	Работа рук способом брасс	Бассейн	Наблюдение, опрос
51		8		Учебно-тренировочные занятия	1	Работа рук способом брасс	Бассейн	Наблюдение, опрос
52		10		Учебно-тренировочные занятия	1	Работа рук способом брасс	Бассейн	Наблюдение, опрос
53		15		Учебно-тренировочные занятия	1	Согласование работы рук и дыхания способом брасс	Бассейн	наблюдение

54		17		Учебно-тренировочные занятия	1	Согласование работы рук и дыхания способом брасс	Бассейн	наблюдение
55		22		Учебно-тренировочные занятия	1	Согласование работы рук и дыхания способом брасс	Бассейн	наблюдение
56		24		Учебно-тренировочные занятия	1	Согласование работы рук и дыхания способом брасс	Бассейн	наблюдение
57		29		Учебно-тренировочные занятия	1	Умение проплывать в полной координации способом брасс	Бассейн	Наблюдение, опрос
58	Май	6		Учебно-тренировочные занятия	1	Умение проплывать в полной координации способом брасс	Бассейн	наблюдение
59		8		Учебно-тренировочные занятия	1	Умение проплывать в полной координации способом брасс	Бассейн	наблюдение
60		13		Учебно-тренировочные занятия	1	Разучивание техники стартов кроль на груди и спине	Бассейн	наблюдение
61		15		Учебно-тренировочные занятия	1	Разучивание техники стартов кроль на груди и спине	Бассейн	наблюдение
62		20		Учебно-тренировочные занятия	1	Разучивание поворотов при плавании кроль на груди и спине	Бассейн	наблюдение
63		22		Учебно-тренировочные занятия	1	Разучивание поворотов при плавании кроль на груди и спине	Бассейн	наблюдение
64		27		Итоговые контрольные упражнения	1	Умение проплывать в полной координации способом кроль на спине	Бассейн	Контрольный норматив
65		29		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.

Предметные результаты:

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

4. Комплекс организационно – педагогических условий

4.1 Календарный график

Объединение	I- полугодие	Учебные недели
	Сроки	
Оздоровительное плавание	01.10.2024- 29.12.2024	13 недель
Объединение	II- полугодие	Учебные недели
Оздоровительное плавание	09.01.25- 29.05.2025	21 неделя

4.2 Условия реализации программы

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

4.3. Формы контроля

- наблюдение;

- устный опрос;
- промежуточный контроль;
- итоговые контрольные упражнения;

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

4.3 Оценочные материалы

Тестовые задания для итогового контроля

№п/п	Контрольное задание	Уровень		
		низкий	средний	высокий
1	Кроль на спине 25м.	Проплыть дистанцию без учета времени с незначительными ошибками в технике	Проплыть дистанцию без учета времени по технике	Проплыть дистанцию 1 мин.
2	Кроль на груди 25м.	Проплыть дистанцию без учета времени с незначительными ошибками в технике	Проплыть дистанцию без учета времени по технике	Проплыть дистанцию 55сек.
3	Брасс 25 м.	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. Белиц-Гейман С.В. Плавание/ М: Просвещение 2000
2. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. М., 2008.
3. Кардамонова Н.Н.. Плавание: лечение и спорт. РнД., 2007.
4. Программа. Плавание. Москва.2006г.
5. «Комплексная программа физического воспитания» В.И.Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б.Мейксон «Просвещение» 2010г. и «Программа подготовки юных пловцов», авторы Л.А.Макаренко, Л.Ж.Булгакова.
6. «Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли. Документы и материалы (2011-2014 годы)» /Н.В. Паршикова, П.А. Виноградов // под общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. - М.: Советский спорт, 2014 г.
7. Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор (пособие для учителей) /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. М: Просвещение, 2012г.
8. Физическая культура.1- 11 классы / под ред. В. И. Ляха. -М.: Просвещение, 2009
9. Водные виды спорта, Булгакова Н.Ж.,М., «Академ» - 2003 г.
10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.
11. Смоленская Т.Б. Обучение плаванию в школе. (2004).
12. Викулов АД. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.
13. Чаленко И.А. Современные уроки физкультуры в начальной школе. - Ростов Н-Д.: Феникс, 2003.
14. Медяников В.В., Радыгин Ю.И. К вопросу интенсификации начального обучения плаванию // Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1985.