

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №91 с углубленным изучением отдельных предметов
имени Надежды Курченко» г. Ижевска

Рассмотрено на педагогическом совете
Протокол №1 от 30.08.2022г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ «СОШ № 91
имени Надежды Курченко»
_____ Дягилева М.В.
Приказ № 342 от 30.08.2022г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Обучение плаванию**

Возраст учащихся 7- 10 лет.

Срок реализации 3 года.

Составители: учителя физической культуры
Шихова О.В.
Горшенина Ю.В.
Щепелева М.С.

Пояснительная записка.

Раздел 1. « Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы».

Направленность данной программы - Физкультурно – спортивная.

Актуальность программы - Влияние плавания на организм ребенка необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде – воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает оздоровительное действие на организм ребенка, волны оказывают, своеобразный массажный эффект.

Среди массовых видов спорта плавание сочетает возможность гармоничного развития организма, ярко выраженную оздоровительную направленность и важное прикладное значение. Формирует прочный навык плавания у детей, который является жизненно необходимым и способствует укреплению здоровья подрастающего поколения.

Отличительные особенности данной программы от уже существующих программ - Занятия проводятся в условиях глубокого бассейна, минимальная глубина которого 130см.

Цель программы - Создание благоприятных условий для укрепления здоровья обучающихся через овладения ими жизненно необходимыми, прикладными навыками плавания.

Задачи программы:

1. Укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию.
2. Обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков на глубокой воде.
3. Формирование санитарно-гигиенических знаний и умений.
4. Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма.
5. Профилактика вредных привычек через систематические занятия спортом.
6. Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.

Адресат программы - Дети 7-11 лет, имеющие медицинскую справку с допуском врача к занятиям по плаванию.

Объём программы – 1-й модуль- 33 часа.
2-й модуль- 34 часа.
3-й модуль- 34 часа.
4-й модуль- 34 часа

Форма обучения - Очная.

Срок освоения программы - 4 года.

Режим занятий – 1 раз в неделю по 1 часу.

Уровень сложности - 1-й модуль - Стартовый.
2-й модуль - Базовый.
3-й модуль - Базовый.
4-й модуль - Базовый.

**Учебный план.
1 модуль.**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	ВВЕДЕНИЕ	2	0	2	
1.1.	Инструктаж по ОТ и ТБ. Инструкция № 10.1; № 2.2; № 2.5 Инструкция по пожарной безопасности № 0.1	2	0	2	
2.	Упражнения на суше	2	2	4	
2.1.	Общая физическая подготовка пловца,	0,5	0,5	1	Сдача нормативов
2.2.	Специальные упражнения пловца.	0,5	0,5	1	наблюдение
2.3.	Эстафеты	0,5	0,5	1	наблюдение
2.4.	Подвижные игры	0,5	0,5	1	наблюдение
3.	Упражнения в воде	8,5	18,5	27	

3.1.	Освоение с водой	0,5	0,5	1	наблюдение
3.2.	Обучение выдоху в воду	0,5	1,5	2	наблюдение
3.3.	Обучение движению ногами	0,5	0,5	1	наблюдение
3.4.	Обучение плаванию без опоры	0,5	1,5	2	наблюдение
3.5.	Обучение скольжению Обучение прыжкам в воду	0,5	1,5	2	наблюдение
3.6.	Обучение выдоху в воду Обучение движению ногами	0,5	1,5	2	наблюдение
3.7.	Зачетное занятие	0,5	2,5	3	зачёт
3.8.	Прыжки в воду. Упражнение «Стрелочка» на задержке дыхания с последующей работой ног	0,5	1,5	2	наблюдение
3.9.	Обучение плаванию кролем на спине при помощи ног и рук	0,5	0,5	1	наблюдение
3.10.	Плавание кролем на спине при помощи рук и ног.	0,5	0,5	1	наблюдение
3.11.	Скольжение на груди: руки в четырех положениях с последующей работой ног. Выдохи	0,5	0,5	1	наблюдение
3.12.	Плавание кролем на груди: работа ног, рук и дыхание (отработка навыка)	0,5	1,5	2	наблюдение
3.13.	Согласование работы рук и ног кролем на груди и на спине	0,5	1,5	2	зачёт
3.14.	Отработка техники спада в воду	0,5	1,5	2	наблюдение
3.15.	Кувырки и ныряние	0,5	0,5	1	наблюдение
3.16.	Подвижные игры и эстафеты на воде	0,5	0,5	1	наблюдение
3.17.	Плавание в одежде, буксировка предметов	0,5	0,5	1	наблюдение
	Итого	12,5	20,5	33	

Содержание учебного плана.

1. Введение.

1.1. Инструктаж по ОТ и ТБ.

Теория: Инструкция № 10.1; № 2.2; № 2.5; Инструкция по пожарной безопасности № 0.1.

2. Упражнение на суше.

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория: объяснить упражнения на гибкость и силу пловца.

Практика: медленный бег, общеразвивающие упражнения, упражнения бегуна, кроссовая подготовка, упражнения на гибкость, силу.

2.2. Специальные упражнения пловца (СФП).

Теория: объяснить изучение движений техники движений дельфином, кроль на спине, брассом, кроль на груди.

Практика: специальные имитационные упражнения на суше (круговые движения кролем на груди и на спине, дельфином, брассом), упражнения на растяжку стоп и рук при прохождении всеми стилями плавания (дельфином, на спине, брассом, кроль на груди), силовые упражнения.

2.3. Эстафеты.

Теория: рассказать и показать выполнение упражнений.

Практика: эстафеты с предметами и без предметов.

2.4. Подвижные игры.

Теория: объяснить правила игры.

Практика: с предметами и без предметов (бабочки-шмели, салки, третий лишний, хитрая лиса, снайпер, перестрелка, воробушки и кот, кот и мыши, найди себе пару, горелки, два мороза, удочка, охотники и соколы, паук и мухи).

3. Упражнения на воде.

3.1. Освоение с водой.

Теория: спуск в бассейн, игры для ознакомления со свойствами воды и основные передвижения в воде, дыхательные упражнения погружение с головой в воду, погружение с головой в воду и выдох под водой, всплытие поплавком, рассматривание предметов под водой, выпрямление из положения поплавок.

Практика: обсудить правила поведения в бассейне, проверить плавательную подготовленность, учить, не бояться воды, открывать глаза в воде, отпускать одну руку поочередно.

3.2. Обучение выдоху в воду.

Теория: руками держаться за бортик вдох через нос, погружение в воду, на счет 5 выдох в воду через нос, поднять голову на поверхность, игра (горячий чай, пузыри).

Практика: учить выдоху через рот на счет «5», выполнять быстрый вдох и медленный выдох в воду.

3.3. Обучение движению ногами.

Теория: объяснить технику выполнения упражнений.

Практика: учить выполнять упражнения с небольшой амплитудой на суше и в воде.

3.4. Обучение плаванию без опоры.

Теория: объяснить технику выполнения упражнений.

Практика: учить выполнять упражнение «стрелочка» на спине и на груди.

3.5. Обучение скольжению. Обучение прыжкам в воду.

Теория: объяснить выполнение задания.

Практика: учить выполнять упражнение «стрелочка» на груди, опустив голову в воду при задержке дыхания, держась за опору

3.6. Обучение выдоху в воду. Обучение движению ногами.

Теория: объяснить выполнение задания.

Практика: учить выдоху через рот на счет «5», , выполнять быстрый вдох и медленный выдох в воду.

3.7. Зачетное занятие.

Теория: объяснить технику плавания кроль на спине и технику прыжка «солдатиком».

Практика: прыжок в воду с бортика «солдатиком», выдохи в воду, скольжение на груди и спине, «плавание кролем на спине 25 метров», плавание кролем на спине 50 метров».

3.8. Прыжки в воду. Упражнение «Стрелочка» на задержке дыхания с последующей работой ног.

Теория: рассказать и показать технику выполнения.

Практика: учить зацепляться носочками о край бортика, ритмичной работе ног. Все упражнения выполнять на задержке дыхания

3.9. Обучение плаванию кролем на спине при помощи ног и рук.

Теория: рассказать технику выполнения.

Практика: учить движению рук: рука вытянута вперед, выполняет гребок прямо до бедра, поднимается из воды и приходит в исходное положение.

3.10. Плавание кролем на спине при помощи рук и ног.

Теория: объяснить технику выполнения.

Практика: освоить работу ногами и руками, положение тела при плавании кролем на спине.

3.11. Скольжение на груди: руки в четырех положениях с последующей работой ног. Выдохи в воду.

Теория: объяснить задание.

Практика: закрепить умения « правильная работа ног» ,«поворот головы вправо или лево», «быстрый вдох», «медленный выдох»

3.12. Плавание кролем на груди: работа ног, рук и дыхание (отработка навыка).

Теория: рассказать выполнение упражнений.

Практика: учить движению рук: рука выходит около головы, выполняет круг, фиксируется вдоль туловища, возвращается в и. п.

3.13. Согласование работы рук и ног кролем на груди и на спине.

Теория: объяснить выполнения упражнений.

Практика: закрепить навык согласованной работы ног и рук: к непрерывной работе ног добавлять руки; учить технично и согласованно выполнять 5 гребков.

3.14. Отработка техники спада в воду.

Теория: спад головой вперед (падение без толчка) с бортика из положения наклона вперед руки вверх, голова между реками, спад головой вперед с бортика из положения приседа, руки вверх голова между руками.

Практика: учить входу в воду вниз головой, «иглочкой».

3.15. Кувырки и ныряние.

Теория: кувырок вперед с боковым поворотом на 45 градусов, приближение к стенке бассейна, вращение, отталкивание, скольжение, выход на поверхность, погружение в воду ногами или головой вниз из опорного или без опорного положения.

Практика: ныряние в длину и глубину, доставание со дна игрушки.

3.16. Подвижные игры и эстафеты на воде.

Теория объяснить правила игры.

Практика: игры на освоение и раскрепощение в воде (цапля, мостик, оттолкнись пятками, кузнечики, рыбаки и рыбки).

3.17. Плавание в одежде, буксировка предметов.

Теория: техника выполнения упражнений в воде.

Практика: ориентирование и управление своими действиями в воде.

Учебный план.

2 модуль.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	ВВЕДЕНИЕ	2	0	2	
1.1.	Инструктаж по ОТ и ТБ. Инструкция № 10.1; № 2.2; № 2.5 Инструкция по пожарной безопасности № 0.1	2	0	2	
2.	Упражнения на суше	1,5	1,5	3	
2.1.	Общая физическая подготовка пловца	0,5	0,5	1	Сдача нормативов
2.2.	Специальные упражнения пловца	0,5	0,5	1	наблюдение
2.3.	. Эстафеты, подвижные игры	0,5	0,5	1	наблюдение
3	Упражнения на воде	10	18,5	29	
3.1	Освоение с водой. Выдохи в воду с последующей работой ног с досочкой	0,5	0,5	1	наблюдение

3.2.	Скольжение на груди и на спине: руки в четырех положениях с последующей работой ног. Выдохи	0,5	0,5	1	наблюдение
3.3.	Согласование движений кролем на груди и на спине при помощи рук, ног и дыхания	0,5	0,5	1	наблюдение
3.4.	Старты. «Стрелочка» на задержке дыхания с последующей работой рук и ног	0,5	0,5	1	наблюдение
3.5.	Зачетное занятие	1	5	6	зачёт
3.6.	Работа ног, рук и дыхания в кроле на груди и на спине	0,5	0,5	1	наблюдение
3.7	Кувьрки в воде. Повороты «маятником» и «сальто»	0,5	0,5	1	наблюдение
3.8.	Согласование движений рук и ног кролем на спине	0,5	0,5	1	наблюдение
3.9.	Движение ног дельфином.	0,5	1,5	2	наблюдение
3.10	Техника старта	1	3	4	наблюдение
3.11.	Согласование движений рук и ног, дыхания в кроле. Повороты	0,5	0,5	1	наблюдение
3.12	Движение рук дельфином. Игры	0,5	0,5	1	наблюдение
3.13.	Эстафеты, плавание кролем на груди и на спине в полной координации	0,5	1	2	наблюдение
3.14	Повороты (сальто)	0,5	0,5	1	зачёт
3.15..	Движение рук и ног кролем на спине и на груди, дельфином в согласовании с дыханием	1	2	3	наблюдение
3.16	Согласованное движение ног и рук дельфином	0,5	0,5	1	наблюдение
3.17.	Плавание в одежде. Транспортировка и буксировка предметов	0,5	0,5	1	наблюдение
Итого		13,5	20,5	34	

Содержание учебного плана.

1. ВВЕДЕНИЕ.

1.1. Инструктаж по ОТ и ТБ.

Теория: Инструкция № 10.1; № 2.2; № 2.5; Инструкция по пожарной безопасности № 0.1.

2. Упражнение на суше.

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория: объяснить упражнения на гибкость и силу пловца.

Практика: медленный бег, общеразвивающие упражнения, упражнения бегуна, кроссовая подготовка, упражнения на гибкость, силу.

2.2. Специальные упражнения пловца (СФП).

Теория: объяснить изучение движений техники движений дельфином, кроль на спине, брассом, кроль на груди.

Практика: специальные имитационные упражнения на суше (круговые движения кролем на груди и на спине, дельфином, брассом), упражнения на растяжку стоп и рук при прохождении всеми стилями плавания (дельфином, на спине, брассом, кроль на груди), силовые упражнения.

2.3. Эстафеты, подвижные игры.

Теория: рассказать и показать выполнение упражнений.

Практика: эстафеты с предметами и без предметов:

- беговые;
- с предметами;
- прыжковые;
- по кругу;
- встречные.

Подвижные игры: с предметами и без предметов (бабочки-шмели, салки, третий лишний, хитрая лиса, снайпер, перестрелка, воробушки и кот, кот и мыши, найди себе пару, горелки, два мороза, удочка, охотники и соколы, паук и мухи).

3. Упражнения на воде.

3.1. Освоение с водой. Выдохи в воду с последующей работой ног с досочкой.

Теория: спуск в бассейн, игры для ознакомления со свойствами воды и основные передвижения в воде, дыхательные упражнения погружение с головой в воду, погружение с головой в воду и выдох под водой, всплытие поплавком, рассматривание предметов под водой, выпрямление из положения поплавка.

Практика: обсудить правила поведения в бассейне, напомнить о необходимости открытых глаз в воде, горизонтального положения тела в воде и дыхания. закрепить умение делать выдох через рот в воду на счет «5» и вдох над водой полной грудью.

3.2. Скольжение на груди и на спине: руки в четырех положениях с последующей работой ног. Выдохи в воду.

Теория: рассказать правильность выполнения упражнений.

Практика: закрепить умения «правильная работа ног», «поворот головы вправо или влево», «быстрый вдох», «медленный выдох».

3.3. Согласование движений кролем на груди и на спине при помощи рук, ног и дыхания.

Теория: объяснить выполнение задания.

Практика: закрепить умение следить за амплитудой и согласованностью рук и дыхания (используя ласты, доску, колобашку).

3.4. Старты. «Стрелочка» на задержке дыхания с последующей работой рук и ног.

Теория: рассказать и показать наглядно правильность выполнения упражнений.

Практика: старт стрелочка с тумбочки или бортика и из воды старт на спине, повороты маятником и сальто, при плавании кролем на груди, дельфином, брассом выполняется прыжок с тумбочки, при плавании на спине из воды, толчком из стенки бассейна. Толчок, полет в воздухе, вход в воду и скольжение, начало плавательных движений и выход на поверхность.

3.5. Зачетное занятие.

Теория: объяснить технику прохождения дистанции.

Практика: кроль на груди, кроль на спине 25м, 50м, 75м, 100м.

3.6. Работа ног, рук и дыхания в кроле на груди и на спине.

Теория: объяснить правильность выполнения задания.

Практика: следить за правильной работой ног, рук и дыхания в кроле на груди и на спине.

3.7. Кувырки в воде. Повороты «маятником» и «сальто».

Теория: показать и рассказать выполнения задания.

Практика: выполнение упражнений на суше: имитация кувырка. Учить кувырку на сильном выдохе через нос, не поднимая головы во время кувырка.

3.8. Согласование движений рук и ног кролем на спине.

Теория: объяснить правильность выполнения заданий.

Практика: закрепить умение плавать кролем на груди и на спине

3.9. Движение ног дельфином.

Теория: объяснить выполнение заданий.

Практика: учить технике плавания дельфином: волнообразные движения, руки вдоль туловища или вытянуты вперед (используются ласты, доска).

3.10. Техника старта.

Теория: рассказать и показать правильность выполнения задания.

Практика: закрепить технику старта: вниз головой, вытянуться как струнка, входить в воду в положении «иголочка».

3.11. Согласование движений рук и ног, дыхания в кроле. Повороты.

Теория: рассказать и показать правильность выполнения задания.

Практика: закрепить умение следить за дыханием.

3.12. Движение рук дельфином. Игры.

Теория: объяснить технику выполнения упражнений.

Практика: учить технике плавания дельфином: волнообразные движения, руки вдоль туловища или вытянуты вперед (используются ласты, доска).

3.13. Эстафеты, плавание кролем на груди и на спине в полной координации.

Теория: объяснить порядок прохождения эстафет.

Практика: с предметами и без предметов (с нудлами, досками, мячами).

3.14. Повороты (сальто).

Теория: рассказать и показать правильность выполнения задания.

Практика: учить выполнять кувырки на задержке дыхания.

3.15. Движение рук и ног кролем на спине и на груди, дельфином в согласовании с дыханием.

Теория: объяснить технику плавания кролем на груди, на спине, дельфином в согласовании с дыханием.

Практика: закрепить технику плавания кролем на груди, на спине, дельфином в согласовании с дыханием. Промежуточный контроль.

3.16. Согласованное движение ног и рук дельфином.

Теория: объяснить технику плавания дельфином.

Практика: учить технике плавания дельфином: волнообразные движения, руки вдоль туловища или вытянуты вперед; руки прямые доходят бедер, делают полный круг, проносятся над водой.

3.17. Плавание в одежде. Транспортировка и буксировка предметов.

Теория: рассказать способы плавания в одежде и транспортировки.

Практика: закрепить навык плавания в одежде и буксировки предметов в воде.

Учебный план.

3 модуль.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттеста- ции/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	ВВЕДЕНИЕ	2	0	2	
1.1.	Инструктаж по ОТ и ТБ. Инструкция № 10.1; № 2.2; № 2.5 Инструкция по пожарной безопасности № 0.1	2	0	2	
2.	Упражнения на суше	1,5	1,5	3	
2.1.	Общая физическая подготовка пловца,	0,5	0,5	1	Сдача нормативов
2.2.	Специальные упражнения пловца.	0,5	0,5	1	наблюдение
2.3.	Подвижные игры, спортивные игры	0,5	0,5	1	наблюдение
3.	Упражнения на воде	7	22	29	
3.1.	Согласование движений рук и ног в кроле на спине, на груди, дыхание. Кувырки и повороты в воде	2	10	12	наблюдение
3.2.	Зачетное занятие	0,5	3,5	4	зачёт
3.3.	Движение ног дельфином	0,5	0,5	1	наблюдение
3.4.	Техника старта	0,5	2,5	3	наблюдение
3.5.	Подвижные игры и эстафеты на воде	0,5	0,5	1	наблюдение
3.6.	Движение ног и рук дельфином	0,5	0,5	1	наблюдение
3.7.	Техника стартов и ныряние	0,5	1,5	2	наблюдение
3.8.	Совершенствование техники кролем на груди и на спине с правильным дыханием	0,5	1,5	2	зачёт
3.9.	Согласование движений дельфином и дыхания	0,5	0,5	1	наблюдение
3.10.	Плавание с задержкой дыхания. Ныряние с задержкой дыхания	0,5	0,5	1	наблюдение
3.11.	Плавание в одежде .Транспортировка и буксировка предметов и партнера	0,5	0,5	1	наблюдение
	Итого	10,5	23,5	34	

Содержание учебного плана.

1. Введение.

1.1. Инструктаж по ОТ и ТБ.

Теория: Инструкция № 10.1; № 2.2; № 2.5; Инструкция по пожарной безопасности № 0.1.

2. Упражнение на суше.

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория: объяснить упражнения на гибкость и силу пловца.

Практика: медленный бег, общеразвивающие упражнения, упражнения бегуна, кроссовая подготовка, упражнения на гибкость, силу.

2.2. Специальные упражнения пловца (СФП).

Теория: объяснить изучение движений техники движений дельфином, кроль на спине, брассом, кроль на груди.

Практика: специальные имитационные упражнения на суше (круговые движения кролем на груди и на спине, дельфином, брассом), упражнения на растяжку стоп и рук при прохождении всеми стилями плавания (дельфином, на спине, брассом, кроль на груди), силовые упражнения.

2.3. Подвижные игры. Спортивные игры.

Теория: объяснить правила игры.

Практика: игры с предметами и без предметов (бабочки-шмели, салки, третий лишний, хитрая лиса, снайпер, перестрелка, воробушки и кот, кот и мыши, найди себе пару, горелки, два мороза, удочка, охотники и соколы, паук и мухи).

Спортивные игры.

Теория: объяснить правила игр.

Практика: футбол, мини-баскетбол.

3. Упражнения на воде.

3.1. Согласование движений рук и ног в кроле на спине, на груди, дыхание. Кувырки и повороты в воде.

Теория: рассказать правильность выполнения упражнений.

Практика: закрепить умение следить за амплитудой, за согласованностью работы рук и дыхания.

3.2. Зачетное занятие.

Теория: объяснить технику прохождения дистанции.

Практика: «умею плавать 50 метров» 100 м кролем на груди, 100 м кролем на спине.

3.3. Движение ног дельфином.

Теория: объяснить технику способом дельфин.

Практика: учить волнообразным движениям ног: руки вдоль туловища или вытянуты вперед (слитное выполнение).

3.4. Техника старта.

Теория: рассказать и показать правильность выполнения задания.

Практика: закрепить технику старта: вниз головой, вытянуться как струнка, входить в воду в положении «иголочка».

3.5. Подвижные игры и эстафеты на воде.

Теория: рассказать выполнение и последовательность.

Практика: игры и эстафеты: с предметами и без предметов, на скорость и качество выполнения.

3.6. Движение ног и рук дельфином.

Теория: рассказать правильность выполнения упражнений.

Практика: учить следить за дыханием, выполнять волнообразные движения, руки вдоль туловища или вытянуты вперед; вдох полной грудью, задержка дыхания, медленный выдох (используется колобашка).

3.7. Техника стартов и ныряние.

Теория: рассказать и показать способы стартов и ныряния.

Практика: закрепить технику старта: вниз головой, вытянуться как струнка, входить в воду в положении «иголочка». Ныряние.

3.8. Совершенствование техники кролем на груди и на спине с правильным дыханием.

Теория: объяснить правильность выполнения упражнений

Практика: учить правильно дышать, плавая кролем на груди и на спине: поворот головы строго влево и направо, выполнение выдоха на цикл движений.

3.9. Согласование движений дельфином и дыхания.

Теория: рассказать и показать движения и дыхание.

Практика: учить правильно дышать, плавая дельфином.

3.10. Плавание с задержкой дыхания. Ныряние с задержкой дыхания.

Теория: объяснить правильность выполнения заданий.

Практика: учить контролировать дыхание во время плавания: вдох полной грудью - задержка дыхания - медленный выдох.

3.11. Плавание в одежде. Транспортировка и буксировка предметов и партнера.

Теория: рассказать способы плавания в одежде и транспортировки предметов и партнера.

Практика: учить правилам оказания первой помощи пострадавшему на воде, правильному положению тела и активной работе ног при транспортировке предмета или человека.

**Учебный план.
4 модуль.**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттеста- ции/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	ВВЕДЕНИЕ	2	0	2	
1.1.	Инструктаж по ОТ и ТБ. Инструкция № 10.1; № 2.2; № 2.5 Инструкция по пожарной безопасности № 0.1	2	0	2	
2.	Упражнения на суше	1,5	1,5	3	
2.1.	Общая физическая подготовка пловца,	0,5	0,5	1	Сдача нормативов
2.2.	Специальные упражнения пловца.	0,5	0,5	1	наблюдение
2.3.	Подвижные игры, спортивные игры	0,5	0,5	1	наблюдение
3.	Упражнения на воде	7,5	21,5	29	
3.1.	Согласование движений рук и ног в плавании кро- лем на спине	0,5	0,5	1	наблюдение
3.2.	Согласование движений рук и ног в плавании кро- лем на груди	0,5	0,5	1	наблюдение
3.3.	Плавание дельфином по элементам и в полной ко- ординации	0,5	0,5	1	наблюдение
3.4.	Плавание вольным стилем, на спине, дельфином по элементам и в полной координации. Техника пово- ротом и стартов	1	4	5	наблюдение
3.5.	Зачетное занятие	1	3	4	зачёт
3.6.	Движения ног и рук брассом в согласовании с ды- ханием. Нырания	1	8	9	зачёт
3.7.	Подвижные игры и эстафеты на воде	1	2	3	наблюдение
3.8.	Теория прохождения дистанции комплексным пла- ванием (видеофильм)	0,5	0,5	1	наблюдение
3.9.	Прохождение дистанции комплексным плаванием	0,5	1,5	2	зачёт
3.10.	Непрерывное плавание в течение 25 минут	0,5	0,5	1	зачёт

3.11.	Плавание в одежде. Транспортировка и буксировка предметов и партнера	0,5	0,5	1	наблюдение
Итого		11	23	34	

Содержание учебного плана.

1. Введение.

1.1. Инструктаж по ОТ и ТБ.

Теория: Инструкция № 10.1; № 2.2; № 2.5; Инструкция по пожарной безопасности № 0.1.

2. Упражнение на суше.

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория: объяснить упражнения на гибкость и силу пловца.

Практика: медленный бег, общеразвивающие упражнения, упражнения бегуна, кроссовая подготовка, упражнения на гибкость, силу.

2.2. Специальные упражнения пловца (СФП).

Теория: объяснить изучение движений техники движений дельфином, кроль на спине, брассом, кроль на груди.

Практика: специальные имитационные упражнения на суше (круговые движения кролем на груди и на спине, дельфином, брассом), упражнения на растяжку стоп и рук при прохождении всеми стилями плавания (дельфином, на спине, брассом, кроль на груди), силовые упражнения.

2.3. Подвижные игры, спортивные игры.

Теория: объяснить правила игры.

Практика: игры с предметами и без предметов (бабочки-шмели, салки, третий лишний, хитрая лиса, снайпер, перестрелка, воробушки и кот, кот и мыши, найди себе пару, горелки, два мороза, удочка, охотники и соколы, паук и мухи).

Спортивные игры.

Теория: объяснить правила игры.

Практика: футбол, мини-баскетбол.

3. Упражнения на воде

3.1. Согласование движений рук и ног в плавании кролем на спине.

Теория: рассказать и показать как выполняется упражнения.

Практика: закрепить умение следить за амплитудой, за согласованностью работы рук и дыхания.

3.2. Согласование движений рук и ног в плавании кролем на груди.

Теория: объяснить как правильно выполнять упражнение.

Практика: закрепить умение следить за амплитудой, за согласованностью работы рук и дыхания.

3.3. Плавание дельфином по элементам и в полной координации.

Теория: объяснить технику выполнения упражнений дельфином.

Практика: закрепить движения рук и ног дельфином: волнообразные движения, руки вдоль туловища или вытянуты вперед, руки прямые доходят бедер, делают полный круг, проносятся над водой.

3.4. Плавание вольным стилем, на спине, дельфином по элементам и в полной координации. Техника поворотов и стартов.

Теория: объяснить технику выполнения упражнений.

Практика: учить следить за амплитудой, согласованностью работы рук и дыхания (используются ласты, доска, колобашка)

Промежуточный контроль: движение ног кролем на груди с задержкой дыхания.

3.5. Зачетное занятие.

Теория: объяснить как будет приниматься зачет.

Практика: плавание 100м и 200м вольный стиль без учета времени 100м комплексное плавание.

3.6. Движения ног и рук брассом в согласовании с дыханием. Нырания.

Теория: объяснить технику выполнения упражнений.

Практика: учить плаванию брассом: стопы развернуты, вдох вперед, локти соединены перед собой, гребок короткий

3.7. Подвижные игры и эстафеты на воде.

Теория: объяснить правила игры и правила прохождения эстафет.

Практика: игры и эстафеты: с предметами и без предметов, на скорость и качество выполнения.

3.8. Теория прохождения дистанции комплексным плаванием (видеофильм).

Теория: объяснить технику комплексного плавания.

Практика: познакомить с теоретическими понятиями: «старт», «выход», «повороты», «порядок прохождения дистанции» (дельфин, на спине, брасс, кроль на груди) в комплексном плавании.

3.9. Прохождение дистанции комплексным плаванием.

Теория: объяснить технику плавания (дельфином, на спине, брассом, кролем на груди).

Практика: плавание всеми стилями (дельфин, кроль на спине, брасс, вольный стиль).

3.10. Непрерывное плавание в течение 25 минут.

Теория: объяснить технику непрерывного плавания.

Практика: плавание с предметами и без предметов, контроль дыхания и техники плавания.

3.11. Плавание в одежде. Транспортировка и буксировка предметов и партнера.

Теория: рассказать способы плавания в одежде и транспортировки.

Практика: учить правилам оказания первой помощи пострадавшему на воде, правильному положению тела и активной работе ног при транспортировке предмета или человека.

Планируемые результаты. ПРЕДМЕТНЫЕ

- научатся согласовывать движения рук, ног и дыхания во всех спортивных способах плавания;
- руководствоваться правилами поведения на занятиях по плаванию;
- узнают способы и виды закаливания;
- плавать 25 метров на скорость; плавать всеми спортивными способами;
- выполнять старт из воды и со стартовой тумбочки;
- проплыть за одно занятие 100-400м;
- узнают простейшие способы транспортировки пострадавшего.

М ЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

- выполнять упражнения в воде;
- получит представление о здоровом образе жизни;
- различать стили спортивного плавания, виды стартов и поворотов;
- научатся рассчитывать длину дистанции исходя из данных длины бассейна.

ЛИЧНОСТНЫЕ

- участвовать в диалоге на занятии;
- уметь слушать и понимать других;
- уметь преодолевать трудности;
- взаимодействовать с детьми и преподавателем на занятиях по плаванию;
- оказывать необходимую взаимопомощь.

Раздел 2. «Комплекс организационно – педагогических условий».

Календарно учебный график

Год обучения	Количество часов в неделю	Временные периоды																																				Все го не- дел ь	Всего часов
		Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36		
1	3	У	У	У	У	У	У	У	А	К	У	У	У	У	У	У	А	К	У	У	У	К	У	У	У	У	У	А	У	У	У	У	У	У	У	У	А	34	33
2	2	У	У	У	У	У	У	У	А	К	У	У	У	У	У	У	А	К	У	У	У	У	У	У	У	У	У	А	У	У	У	У	У	У	У	У	А	34	34
3	3	У	У	У	У	У	У	У	А	К	У	У	У	У	У	У	А	К	У	У	У	У	У	У	У	У	У	А	У	У	У	У	У	У	У	У	А	34	34
4	4	У	У	У	У	У	У	У	А	К	У	У	У	У	У	У	А	К	У	У	У	У	У	У	У	У	У	А	У	У	У	У	У	У	У	У	А	34	34

Условия реализации программы.
Материально — техническое обеспечение.

Бассейн длина – 25 метров, ширина 8,5 метров, глубина чаши бассейна от 130 до 185 см. Бассейн разделен на 4 дорожки, оборудованные 4 стартовыми тумбами. Для спуска и выхода из воды имеются 4 лестницы по периметру бассейна.

№	Наименование инвентаря	Количество
1	Плавательные доски разных размеров	30
2	Пояса для обучения плаванию	30
3	Ласты	20
4	Колобашки	20
5	Лопатки для рук разных размеров	20
6	Пояса тормозные	10
7	Мячи	10
8	Нудлы	20
9	Шайбы, тонущие игрушки	30
10	Игровые плавательные средства: - баскетбольные кольца - сетка волейбольная - обручи тонущие	2 1 6

Формы аттестации.

Оценочные материалы.

Тема	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Техника плавания кролем на спине 25-100 метров. Форма контроля: зачёт.	Ребёнок правильно выполняет все элементы техники: тело в воде обтекаемо и уравновешено, гребки руками эффективны, продвижение вперёд от гребков отличное; ноги выполняют движения правильно и помогают движениям рук; дыхание ритмичное, вдох выполняется своевременно; движения непринуждённые, свободные. Допускаются незначительные ошибки в выполнении отдельных элементов движений.	Ребёнок допускает небольшие ошибки в выполнении отдельных элементов движений: сгибание ног в коленных суставах, неправильное положение тела в воде, сгибание рук в локтевых суставах.	Ребёнок не может проплыть контрольную дистанцию изучаемым способом, не проплывает до конца контрольный отрезок или доплывает с остановками. Наблюдаются существенные ошибки в структуре движений.
Техника плавания кролем на груди 25-100 метров. Форма контроля: зачёт.	Ребёнок правильно выполняет все элементы техники: тело в воде обтекаемо и уравновешено, гребки руками эффективны, продвижение вперёд от гребков отличное; ноги выполняют движения правильно и по-	Ребёнок допускает небольшие ошибки в выполнении отдельных элементов движений: сгибание ног в коленных и локтевых суставах, неправильное положение тела в воде, вдох выполняется с поднятием головы.	Ребёнок не может проплыть контрольную дистанцию изучаемым способом, не проплывает до конца контрольный отрезок или доплывает с остановками. Наблюдаются существенные ошибки в структуре движе-

	могают движениям рук; дыхание ритмичное, вдох выполняется своевременно; движения непринуждённые, свободные. Допускаются незначительные ошибки в выполнении отдельных элементов движений.		ний.
Техника плавания 100- 200 метров кроль на груди без учёта времени. Форма контроля: зачёт.	Ребёнок правильно выполняет все элементы техники: тело в воде обтекаемо и уравновешено, гребки руками эффективны, продвижение вперёд от гребков отличное; ноги выполняют движения правильно и помогают движениям рук; дыхание ритмичное, вдох выполняется своевременно; движения непринуждённые, свободные. Допускаются незначительные ошибки в выполнении отдельных элементов движений.	Ребёнок допускает небольшие ошибки в выполнении отдельных элементов движений: сгибание ног в коленных и локтевых суставах, неправильное положение тела в воде, вдох выполняется с поднятием головы.	Ребёнок не может проплыть контрольную дистанцию изучаемым способом, не проплывает до конца контрольный отрезок или доплывает с остановками. Наблюдаются существенные ошибки в структуре движений.
Проплывание 25 метров на скорость. Форма контроля: зачёт.	Проплывание в диапазоне 30-33секунды- 1год обучения; 25-30секунд- 2год обучения; 22-25секунд-3 год	Проплывание в диапазоне 33-40секунд 1год обучения ; 30-33 секунды 2 год обучения; 27-30 секунд-3год обу-	Проплывание 40секунд и выше- 1год обучения; 33 секунды и выше-2 год обучения; 30секунд и выше -3 год

	обучения; 19-22секунды-4год обучения.	чения; 25-27 секунд 4 год обучения.	обучения; 27 секунд и выше-4год обучения.
Старт из воды. Форма контроля: зачёт.	Правильно выполняет элементы техники движений во всех фазах.	Наблюдаются незначительные ошибки в выполнении отдельных элементов .	Наблюдаются существенные ошибки во всех фазах.
Старт с тумбочки. Форма контроля: зачёт.	Правильно выполняет элементы техники движений во всех фазах.	Наблюдаются незначительные ошибки в выполнении отдельных элементов .	Наблюдаются существенные ошибки во всех фазах.
Способы транспортировки пострадавшего в воде. Форма контроля: тест.	Воспитанник отвечает на 80-100% положительных ответов.	Воспитанник отвечает на 50-80% положительных ответов	Воспитанник отвечает менее чем на 50% положительных ответов.
Личностные качества.	Воспитанник участвует в диалоге на уроке, умеет слушать и понимать других, умеет преодолевать трудности; взаимодействовать с одноклассниками и преподавателем на уроках плавания и оказывать необходимую взаимопомощь.	Воспитанник мало активен в диалоге на уроке, но умеет слушать и понимать других.	Замкнут. Не активен в коллективе.
Представление о здоровом образе жизни; правила поведения на занятиях по плаванию. Форма контроля: тест.	Воспитанник отвечает на 80-100% положительных ответов.	Воспитанник отвечает на 50-80% положительных ответов.	Воспитанник отвечает менее чем на 50% положительных ответов.
Стили спортивного плавания, виды стартов и поворотов.	Воспитанник отвечает на 80-100% положительных	Воспитанник отвечает на 50-80% положительных отве-	Воспитанник отвечает менее чем на 50% положительных

Форма контроля: тест.	ответов.	тов.	ответов
-----------------------	----------	------	---------

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Название раздела	Методические виды продукции.	Практическая работа	Дидактический материал
Введение. Инструктаж по технике безопасности.	Беседа.		Инструкция №10,1, №2,2, №2,5. Инструкция по пожарной безопасности №0,1.
Упражнения на суше.	Групповое занятие. Игра.	<p>Подвижные игры: бабочки-шмели, салки, третий лишний, хитрая лиса, снайпер, перестрелка, воробушки и кот, кот и мыши, найди себе пару, горелки, два мороза, удочка, охотники и соколы, паук и мухи.</p> <p>Спортивные игры: футбол, мини-баскетбол.</p> <p>Круговая тренировка:</p> <ul style="list-style-type: none"> -на развитие силы; -на развитие выносливости; - на развитие скоростно-силовых качеств; 	

		<p>-на развитие ловкости и гибкости.</p> <p>Эстафеты:</p> <ul style="list-style-type: none"> -беговые; - с предметами; -прыжковые; -по кругу; -встречные. <p>Комплекс специальных упражнений пловца:</p> <ul style="list-style-type: none"> -на гибкость; - на силу; -на координацию движений. 	<p>Плакаты с комплексом упражнений.</p>
<p>Упражнения на воде.</p>	<p>Групповое занятие.</p> <p>Игра.</p>	<p>Упражнения направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> -работу рук в кроле на груди, в кроле на спине, брассом, дельфином; -работу ног в кроле на груди, в кроле на спине, брассом, дельфином; -согласование работы ног, 	<p>Плакаты по технике плавания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -кроль на груди; -кроль на спине; -брасс; -дельфин; -старт с тумбочки;

		<p>рук, дыхания в кроле на груди, в кроле на спине, брассом, дельфином.</p> <p>Старты:</p> <ul style="list-style-type: none">-с тумбочки;-из воды. <p>Повороты:</p> <ul style="list-style-type: none">-маятником;-сальто. <p>Подвижные игры и эстафеты на воде: с предметами и без предметов, на скорость и качество выполнения.</p>	<ul style="list-style-type: none">-старт из воды;-поворот маятником;-поворот сальто.
--	--	--	--

Список литературы для педагога.

1. Маклауд Й. Анатомия плавания. "Попурри". 2013г.
2. Гузман Р. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей. «Попурри» 2013г.
3. Лафлин Т. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому. Манн, Иванов, Фербер 2012г.
4. Платонов В.Н. Спортивное плавание: Путь к успеху. Книга 1. Советский спорт. 2012г.
5. Платонов В.Н. Спортивное плавание: Путь к успеху. Книга 2. Советский спорт. 2012г.
6. Карпенко Е., Коротнова Т. И др. Плавание. Игровой метод обучения . Терра – Спорт. 2009г.
7. Давыдов В.Ю., Манкевич А.В. Обучение плаванию в условиях глубокого открытого плавательного бассейна. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.2003г.
8. Булгакова Н.Ж. Плавание. АСТ Харвест Астрель. 2005г.
9. Дмитриев Р. А. Предупреждение появления чувства страха у новичков в процессе обучения плаванию. Плавание- М.: Физкультура и спорт.1999г.

Список литературы для детей.

- 1.Блайт Люсеро «100 лучших упражнений по плаванию» 2008г.
- 2.Лисицкая Т. С., НовиковаЛ.А, «Физическая культура» 2012г., с.78-87.
3. Энциклопедия для детей «Аванта+» том 20 спорт, Москва 2001г, с 340-351.
4. Булгакова Н.Ж. Познакомтесь – плавание. М.,2002г
5. Велитченко В. «Как научиться плавать» М., 2000г.
6. Козлов А.В. « Плавание доступно всем». Л.: Лениздат,1986г.