


Государственное бюджетное образовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 621  
Колпинского района Санкт-Петербурга

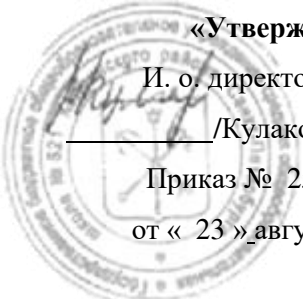
«Согласовано»

  
Топольник А.Е./  
« 23 » августа 2024 г.

«Принято»

Педагогический совет  
Протокол № 12  
от « 01 » июля 2024 г.

«Утверждено»

  
И. о. директора школы  
Кулакова О.В./  
Приказ № 254  
от « 23 » августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

**Физкультурно-спортивной направленности  
«Плавание 9-13 лет»**

**Возраст обучающихся: 9-13 лет**

**Срок реализации 3 года**

Разработчик:  
Иванова Наталья Васильевна,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2024

## Пояснительная записка

В соответствии с Постановлениями Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» от 30.06.2020 г. №16 и «О мероприятиях по профилактике гриппа и острых респираторных вирусных инфекций, в том числе новой коронавирусной инфекции (COVID-19) в эпидемиологическом сезоне 2020-2021 годов» от 13.07.2020 г. №20 с 1 сентября 2022 г. ОДОД ГБОУ школа № 621 будет работать в следующем очном режиме:

- - Ежедневно на входе будет осуществляться термометрия обучающихся школы.
- - Работа будет проводиться в соответствии со Стандартом безопасности и Регламентом безопасной реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ с соблюдением правил безопасности по противодействию распространению новой коронавирусной инфекции. Меры безопасности будут включать в себя генеральную уборку и дезинфекцию перед открытием, ежедневную бесконтактную термометрию, а также установку на входе в здание, в санузлах и пищеблоках дозаторов с дезинфицирующим средством, использование приборов для обеззараживания воздуха.

Плавание занимает одно из первых мест по популярности среди многих видов спорта. Этот вид спорта рекомендован врачами, чтобы поправить здоровье, улучшить деятельность нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, органов пищеварения, значительно расширить возможности опорно-двигательного аппарата, поэтому плавая, мы, прежде всего, оздоравливаемся, что сегодня - в век экологического кризиса и ослабления иммунной системы организма очень важно. Благотворное влияние воды на здоровье человека, его работоспособность, настроение неоценимо.

В быту и повседневной деятельности мы постоянно связаны с водой. В самом близком контакте с ней находится молодежь во время активного отдыха. Бывают случаи, когда вода настигает нас там, где мы ее меньше всего ждем (наводнения, приливы). Довольно часто несчастные случаи происходят с маленькими детьми во время купания в водоемах. Поэтому простая случайность, неосмотрительность, незнание правил безопасности на воде, а самое главное неумение плавать, могут привести к гибели ребенка. Научить плавать ребенка жизненно важно.

Навык плавания сохраняется на всю жизнь. Чем раньше человек войдет в воду и начнет учиться плавать, тем быстрее добьется успеха. Дети учатся плавать быстро, они лучше взрослых усваивают естественные движения в воде, где успех дела решают координация и ловкость, а не физическая сила.

**Направленность** программы физкультурно- спортивная.

Занятия плаванием имеют также и огромное воспитательное значение. Они способствуют развитию таких качеств как смелость, решительность, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, воспитывают чувство товарищества и взаимопомощи. Благодаря занятиям плаванием, мы не только решаем

вопрос досуга ребенка, но и позволяем физически совершенствоваться, способствуем развитию таких физических качеств как быстрота, выносливость, сила, координация.

**Актуальность:** Программа способствует решению таких важных проблем дополнительного образования как повышение занятости детей в свободное время, развитие морально-волевых качеств личности, физическое развитие и оздоровление, подготовка к сдаче норм ГТО.

Физическая нагрузка при занятиях плаванием дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет реализовывать программу для детей любого возраста, пола и уровня физической подготовленности

**Программа разработана в соответствии со следующими документами:**

1. «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» И Федеральный закон от 14.07.2022 № 295-ФЗ (об исключении понятия «образовательная услуга»)

2. «О российском движении детей и молодежи» // Федеральный закон от 14.07.2022 № 261-ФЗ

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года // Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р

4. «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» // Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н. Вступил в силу 01.09.2022

5. «Об адаптированных дополнительных общеразвивающих программах» И Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания, дополнительного образования и детского отдыха от 19.08.2022 № 06-1129

6. Руководство по соблюдению образовательными организациями требований законодательства Российской Федерации в сфере образования в части информационной открытости образовательной организации // Уст. Рособнадзора от 30.05.2022

7. Распоряжение Комитета по Образованию Правительства Санкт-Петербурга №1776 от 25.08.2022

8. «О реализации мероприятия по Формированию современных управленческих и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в рамках Федерального проекта "Успех каждого ребенка" национального проекта «Образование"» // Распоряжение Правительства Санкт-Петербурга от 16.10.2020 № 29-рп

**Адресат программы** учащиеся 9-13 лет, мужского и женского пола.

**Объем и сроки реализации программы.**

. Программа рассчитана на 3 года обучения. Для 1 степени занятия по 2ч 2 раза в неделю по 144 ч в год (количество учащихся в группе -17 чел); 2 степень -144ч -15 человек, 3 степень- 144ч-2р в неделю по 2ч- 15 человек;

**Цель программы:**

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, привлечение к регулярным занятиям физической культурой и спортом, забота о всестороннем физическом развитии и воспитании гармоничной личности.

### **Задачи программы:**

#### **Обучающие:**

1. Научить всех учащихся (независимо от уровня начальной подготовки) уверенно держаться на воде и уверенно чувствовать себя в воде.
2. Сформировать систему знаний и умений для овладения двигательными навыками всех четырех спортивных способов плавания.
3. Сформировать систему знаний и умений для самостоятельных занятий плаванием.
4. Обучить занимающихся осознано владеть своим телом в воде.
5. Научить правильному ритму дыхания при выполнении подготовительных упражнений в воде и при плавании в полной координации.
6. Сформировать знания о базовых видах двигательной деятельности.

#### **Развивающие:**

1. Способствовать развитию координации движений (ориентации в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движения).
2. Способствовать развитию кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости).
3. Способствовать укреплению здоровья и устранению недостатков или особенностей физического развития.
4. Формировать основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий плаванием на основные системы организма.

#### **Воспитательные:**

1. Воспитать способность к самоконтролю через физические ощущения.
2. Приобщать учащихся к трудолюбию, упорству в достижении поставленной цели.
3. Приобщать учащихся к здоровому образу жизни.
4. Способствовать развитию коммуникабельности, становлению нравственно-эстетических качеств личности.

### **Условия реализации программы.**

Формируются разновозрастные группы.

Данная программа предназначена для детей 9-13 лет:

1-й год обучения – 9-11 лет

2-й год обучения – 11-12 лет

3 -й год обучения – 12-13 лет

Заниматься могут все желающие.

#### **Наполняемость учебной группы:**

1-й год обучения – 17 чел.

2-й год обучения – 15 чел.

3 -й год обучения – 15 чел.

#### **Материально-техническое обеспечение реализации программы.**

1. Для проведения занятий необходим большой бассейн 25 метров, 4 дорожек, глубина 1.2м и 1.8 м.

2. Малая чаша бассейна глубиной 0.8-1,05, глубиной 10\*6 м

3. Инвентарь:

- плавательные доски 20шт.
- колобашки для плавания на руках 20шт.
- лопатки для плавания 20шт.
- нарукавники 20шт.
- мячи 2шт.

#### Особенности организации образовательного процесса

В группах первого года процесс обучения делится на два этапа:

- ознакомление со свойствами воды в малом бассейне (первый этап)
- получение и освоение базовых знаний по программе в большом бассейне (второй этап)

#### Формы организации деятельности учащихся:

- *групповая*- организация работы в группе;
- *индивидуально-групповая* - чередование индивидуальных и групповых форм работы;
- *в подгруппах* - выполнение заданий малыми группами;

Формы проведения занятий: комбинированное занятие, практическое занятие, эстафета, соревнование и др.

#### Планируемые результаты.

##### Личностные

- учащиеся приучатся к самоконтролю через физические ощущения.
- станут более трудолюбивы.
- научатся проявлять упорство при достижении поставленной цели.
- не будут бояться проявлять положительные качества личности в обществе сверстников, приобретут уверенность в себе.
- научатся управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях
- станут стремиться к безопасному, здоровому образу жизни
- смогут выстраивать и перестраивать стиль своего общения со сверстниками, старшими и младшими учащимися в разных ситуациях совместной деятельности, направленной на общий результат

##### Метапредметные

- учащиеся будут свободно ориентироваться в водном пространстве.
- разовьют быстроту и скорость реакции.
- разовьют скоростно-силовые качества.
- разовьют выносливость при выполнении разнообразных физических упражнений.
- сформируют целостную картину знаний и представлений о личной гигиене и о влиянии плавания на основные системы организма.
- овладеют способностью принимать и сохранять цель, а также научатся самостоятельно искать средства ее осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности.

- сформируют умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей, а так определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- приобретут навыки конструктивного решения конфликтных ситуаций посредством учета интересов сторон и сотрудничества с товарищами и сверстниками.
- овладеют базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- научатся осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.
- будут уметь самостоятельно определять цели своего обучения, формулировать для себя новые задачи в выбранном виде деятельности.
- смогут оценивать правильность выполнения учебной задачи.

### Предметные

- учащиеся научатся уверенно чувствовать себя на воде,
- овладеют четырьмя основными способами плавания,
- научатся осознанно владеть своим телом не только в воде, но и на суше
- научатся правильно самостоятельно выполнять плавательные упражнения
- научатся правильному ритму дыхания
- будут уметь плавать в полной координации
- узнают базовые виды двигательной деятельности
- сформируют представление о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического)
- сформируют представление о позитивном влиянии физической культуры на развитие человека и о здоровье как о факторах успешной учебы и социализации
- научатся организовывать личную здоровую формирующую и здоровую берегающую деятельность (режим дня, утренняя зарядка, игры и т.д.)
- научатся анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, а также будут знать основные способы их улучшения.

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН** **1 года обучения**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	4	опрос
2	Ознакомление с физическими свойствами воды	2	12	14	педагогическое наблюдение
3	Движение ногами кролем на спине и кролем на груди	2	28	30	зачет
4	Движение рук в кроле на груди и в кроле на спине	2	22	24	педагогическое наблюдение
5	Согласованное движение рук и ног в плавании кролем на груди и кролем на спине с дыханием	2	16	18	педагогическое наблюдение
6	Выполнение простейших поворотов в плавании кролем на спине и кролем на груди	2	12	14	зачет

7	Выполнение стартов при плавании кролем на груди и кролем на спине	2	12	14	зачет
8	Игры	2	18	20	педагогическое наблюдение
9	Контрольные занятия		6	6	зачет
	<b>Итого за 1 год обучения</b>	<b>16</b>	<b>128</b>	<b>144</b>	

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**2 года обучения**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Техника безопасности	2	2	4	опрос, беседа.
2	Совершенствовать технику плавания кролем на груди и кролем на спине	2	12	14	педагогическое наблюдение
3	Движение ног дельфином	2	28	30	педагогическое наблюдение
4	Движение рук дельфином	2	22	24	педагогическое наблюдение
5	Согласование движения рук и ног с дыханием при плавании дельфином	2	16	18	педагогическое наблюдение
6	Совершенствование техники стартов и поворотов при плавании дельфином	2	12	14	педагогическое наблюдение, зачет
7	Поворот «маятником» при плавании дельфином	2	12	14	зачет
8	Игры	2	18	20	педагогическое наблюдение
9	Контрольные занятия		6	6	прием контрольных нормативов
	<b>Итого за 2 год обучения</b>	<b>16</b>	<b>128</b>	<b>144</b>	

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**3 года обучения**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Техника безопасности	1	1	2	опрос, беседа
2	Совершенствование техники плавания кролем на груди, кролем на спине и дельфином	1	13	14	педагогическое наблюдение, зачет
3	Совершенствование техники стартов и поворотов при плавании кролем на груди, кролем на спине и дельфином	1	30	31	педагогическое наблюдение, зачет
4	Движение ног брассом	2	22	24	педагогическое наблюдение

5	Движение рук брассом	2	16	18	пед.наблюдение
6	Согласованное движение рук и ног с дыханием при плавании брассом	2	12	14	педагогическое наблюдение
7	Поворот «маятник» при плавании брассом	2	13	15	зачет
8	Игры	1	19	20	пед.наблюдение
9	Контрольные занятия		6	6	прием контрольных нормативов
	<b>Итого за 3 год обучения</b>	<b>12</b>	<b>132</b>	<b>144</b>	

<b>Календарный учебный график</b>						
<b>Год обучения</b>	<b>Дата начала обучения по программе</b>	<b>Дата окончания обучения по программе</b>	<b>Всего учебных недель</b>	<b>Количество учебных дней</b>	<b>Количество учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>
1 год	01.09.2022	25.05.2023	36	72	144	Пн, Пт
2 год	01.09.2023	25.05.2024	36	72	144	Пн, Пт
3 год	01.09.2024	25.05.2025	36	72	144	Пн, Пт

### **Рабочая программа 1 года обучения**

#### **Задачи программы 1 года обучения:**

##### Обучающие:

- Научить всех учащихся (независимо от уровня начальной подготовки) уверенно держаться на воде и уверенно чувствовать себя в воде.
- Сформировать систему знаний и умений для овладения двигательными навыками всех четырех спортивных способов плавания.
- Сформировать систему знаний и умений для самостоятельных занятий плаванием.
- Обучить занимающихся осознано владеть своим телом в воде.
- Научить правильному ритму дыхания при выполнении подготовительных упражнений в воде и при плавании в полной координации.
- Сформировать знания о базовых видах двигательной деятельности.

##### Развивающие:

- Способствовать развитию координации движений (ориентации в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движения).



- Способствовать развитию кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости).
- Способствовать укреплению здоровья и устранению недостатков или особенностей физического развития.
- Формировать основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий плаванием на основные системы организма.

#### Воспитательные:

- Воспитать способность к самоконтролю через физические ощущения.
- Приобщать учащихся к трудолюбию, упорству в достижении поставленной цели.
- Приобщать учащихся к здоровому образу жизни.
- Способствовать развитию коммуникабельности, становлению нравственно-эстетических качеств личности.

#### **Ожидаемые результаты 1-го года обучения:**

##### Предметные

Учащиеся, освоившие программу:

- Будут уметь задерживать дыхание под водой, открывать глаза под водой
- Научатся выполнять выдохи в воду
- Будут иметь представления о технике плавания кролем на спине и кролем на груди
- Научатся выполнять плавательные движения в согласовании с дыханием
- Будут иметь представление о технике выполнения плоского поворота.
- Будут уметь проплыть ногами кролем на спине и кролем на груди с подвижной опорой 25м, а также проплыть в полной координации 25м кролем на спине.
- Будут иметь представление о технике старта с бортика (на спине старт из воды).

##### Метапредметные

Учащиеся, освоившие программу, научатся:

- понимать цель и задачи учебной деятельности
- оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей
- определять причины успеха и не успеха учебной деятельности
- будут иметь представление о правилах прохождения дистанции во время участия в соревнованиях и при плавательной подготовке.
- научатся осознанно владеть и управлять своим телом в стандартных учебных и нестандартных жизненных ситуациях
- улучшат свое физическое самочувствие и увеличат индивидуальный временной интервал задержки дыхания

##### Личностные результаты

- Учащиеся преодолеют чувство страха перед водой, приобретут уверенность в собственных силах.
- Научатся осознанно выполнять упражнения, следить за своим физическим состоянием и самочувствием.
- Учащиеся станут более уважительно относиться к своим товарищам по секции и педагогу
- Научатся контролировать свои эмоции при выполнении упражнений и взаимодействии с другими учащимися.

## Содержание рабочей программы 1 года обучения

### Тема 1. Введение в предмет. Техника безопасности.

**Теория.** Физическая культура и спорт. История спортивного плавания.

Правила поведения в бассейне. Требования к порядку и дисциплине детей в раздевалке, душе, бассейне. Меры безопасности в бассейне. Личная гигиена пловца. Плавание - важное средство закаливания и укрепления здоровья детей

**Практика.** Упражнение «вопрос-ответ» по технике безопасности.

Составление рассказа на тему: «Для чего я учусь плавать?»

### ТЕМА 2. Ознакомление с физическими свойствами воды.

**Теория.** Рассказ о физических свойствах воды. Закон Архимеда. Сообщение правил о задержке дыхания под водой. Сообщение о правилах всплытия, лежании и скольжении на воде (правильное положение пловца в воде). Рассказ о способах дыхания в воде. Зрительная ориентация в воде.

**Практика.** Подготовительные упражнения для ознакомления с водой.

1. Контрастные упражнения: различные виды ходьбы, бега, передвижения с гребковыми движениями рук.

2. Упражнения на задержку дыхания и погружение - предназначены для преодоления инстинктивного страха перед погружением под воду; обучения открыванию глаз и ориентировке в воде:

3. Упражнения на всплытие - направлены на ознакомление с непривычным состоянием невесомости и выталкивающей силой воды: «Поплавок».

4. Упражнения на лежание. Во время выполнения данной группы упражнений происходит: 1) освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении (на груди и на спине); 2) освоение возможного изменения положения тела в воде; 3) освоение навыка перехода из горизонтального в вертикальное положение.

5. Упражнения на скольжение позволяют решить следующие задачи: 1) освоение равновесия и обтекаемого положения тела; 2) формирование умения вытягиваться вперед в направлении движения; 3) освоение горизонтального «рабочего» положения тела.

6. Упражнения на дыхание способствуют: 1) освоению навыка задержки дыхания на вдохе; 2) формированию умения делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе; 3) освоению выдохов в воду; 4) формированию ритма дыхания.

7. Учебные прыжки в воду. Они помогают решать разнообразные задачи: 1) снять страх перед водой и быстрее освоиться с новой средой, овладеть умением выполнять гребковые движения в воде; 2) подготовиться к успешному освоению старта и ориентирования под водой; 3) содействовать воспитанию смелости и уверенности.

### Тема 3. Движение ногами кролем на спине и кролем на груди

**Теория.** Спортивные способы плавания. Обзор техники движения ног кролем на груди и кролем на спине.

**Практика.** Упражнения для изучения техники движения ног кролем на груди и дыхания. Упражнения для изучения техники движения ног кролем на спине.

1. Упражнения, выполняемые у неподвижной опоры (борт бассейна) движения ногами кролем на груди без задержки дыхания, на задержке дыхания и с выполнением дыхания в заданном ритме.

2. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания) движения ногами кролем на груди без задержки дыхания, на задержке дыхания и с выполнением

вдохов и выдохов в заданном ритме, с различными хватами за доску и исходными положениями рук.

3. Упражнения, выполняемые без опорного положения. Движения ногами кролем на задержке дыхания, с выполнением вдохов и выдохов в заданном ритме и с различными исходными положениями рук.

Упражнения для изучения техники движения ног кролем на спине

1. Упражнения, выполняемые у неподвижной опоры (борт бассейна). Движения ногами кролем на спине сидя, лежа, с опорой рук о бортик.

2. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания). Движения ногами кролем на спине с различными исходными положениями рук и хватами за доску.

3. Упражнения, выполняемые без опорного положения с различными исходными положениями рук.

#### **ТЕМА 4. Движение рук в кроле на груди и в кроле на спине в согласовании с дыханием.**

**Теория.** Краткий обзор техники движения рук в кроле на груди и кроле на спине в согласовании с дыханием.

**Практика.** Техника движения рук в кроле на груди.

1. Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше). Имитационные упражнения на отработку траектории гребка рукой кролем на груди и проноса с опорой рук о бортик без задержки дыхания, на задержке дыхания, с заданным ритмом дыхания.

2. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания). На задержке дыхания с различными исходными положениями рук и выполнением гребковых движений (раздельным выполнением гребковых движений, раздельно попеременным). С выполнением кролевого вдоха в сторону руки заканчивающей гребок. Плавание на руках с различным ритмом дыхания (колобашка в ногах).

3. Упражнения, выполняемые в без опорном положении. На задержке дыхания с различными исходными положениями рук и выполнением гребковых движений (раздельным выполнением гребковых движений, раздельно попеременным). С выполнением кролевого вдоха в сторону руки заканчивающей гребок дыхание 2:2, 3:3.

**Практика.** Техника движения рук в кроле на спине

1. Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше). Имитационные упражнения на отработку траектории гребка рукой кролем на спине и выполнением проноса из различных исходных положений рук.

2. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания) с различными исходными положениями рук и выполнением гребковых движений (раздельным выполнением гребковых движений, раздельно попеременным, одновременным). Плавание с выполнением движения одними руками ноги держат колобашку.

3. Упражнения, выполняемые в без опорном положении. Выполнение гребка руками из различных исходных положений.

#### **ТЕМА 5. Согласованное движение рук и ног в плавании кролем на груди и кролем на спине с дыханием.**

**Теория.** Координация движений в кроле на груди. Движения рук и ног. Координация движений в кроле на спине. Движения рук и ног. Двух ударный, четырехударный, шестиударный кроль (количество движений ног на один гребковый цикл).

**Практика.** Упражнение на согласование движения рук и ног с дыханием кролем на груди и на спине.

Упражнения для изучения согласования движений рук и ног с дыханием в кроле на груди.

1. Плавание кролем, в полной координации, на задержке дыхания.
2. Плавание кролем, в полной координации, с произвольным дыханием. Вдох выполнять один раз на несколько гребков руками.
3. Плавание кролем в полной координации движений с различными вариантами дыхания 2/2 (на два движения руками (правой и левой), выполняется один вдох); 3/3 (на три движения руками (правой, левой, правой) выполняется один вдох).

Упражнение на согласование движения рук и ног с дыханием в кроле на спине.

Упражнения для изучения согласования движений с выполнением вдоха и выдоха без задержки дыхания плавание в полной координации.

### **ТЕМА 6. Выполнение простейших поворотов в плавании кролем на спине и кролем на груди.**

**Теория.** Техника поворотов в различных стилях плавания. Обзор техники простейших поворотов в кроле на груди и в кроле на спине (закрытый, открытый, плоский поворот).

**Практика.** Простой открытый и закрытый повороты являются наименее сложными по технике выполнения.

1. Упражнения на изучение фазы отталкивания : погружение, группировка, постановка ног на бортик, отталкивание.
2. Упражнения на изучение фазы скольжения и первых плавательных движений: «стрелочка», движения ногами кролем на груди и первые гребковые движения руками.
3. Упражнения на изучение фазы касания (одной рукой) с места с наплыва.
4. Упражнения на изучение фазы вращения на задержке дыхания.
5. Выполнение простого закрытого поворота

Самостоятельное выполнение обучаемыми «проблемной» фазы, с последующим слитным выполнением простого закрытого поворота.

Выполнение поворотов с касанием рукой бортика, с разворотом и отталкиванием двумя ногами на спине и на груди (в положении «Стрелочка»). Упражнения для изучения плоского поворота.

1. Упражнения на изучение фазы касания с места, с движения.
2. Упражнения на изучение фазы вращения.
3. Упражнения на изучение фазы отталкивания.
4. Упражнения на изучение фазы скольжения
5. Выполнение поворота по частям: касание, группировка, вращение, постановка ног, скольжение.

### **Тема 7. Выполнение стартов при плавании кролем на груди и кролем на спине.**

**Теория.** Техника и порядок выполнения старта. Исходное положение пловца при выполнении старта. Старт при плавании кролем на груди и на спине. Вход в воду после старта и дальнейшее положение корпуса пловца. Стартовые команды.

**Практика.** Выполнение старта при плавании кролем на груди. Стартовый прыжок с тумбочки (применяется при плавании способами кроль на груди, брасс и дельфин).

1. Упражнения, сидя на бортике бассейна из различных исходных положений.

2. Упражнения, стоя на бортике бассейна из различных исходных положений.

Старт из воды применяется при плавании способом кроль на спине.

1. Упражнения для изучения старта из воды, стартовые команды.

### **Тема 8. Игры.**

**Теория.** Игры на воде. Правила безопасности. Игровая этика. Правила игр.

**Практика.** Водное поло по упрощенным правилам (на мелкой части бассейна)

Водный баскетбол по упрощенным правилам (на мелкой части бассейна)

Водный волейбол по упрощенным правилам (на мелкой части бассейна)

Водное поло, водный баскетбол на глубокой части бассейна. Мини-игры: «Лучший водолаз», «Торпеды», «Скользящие стрелы», «Кто лучше», «Кто дальше», «Кто быстрее».

### **Тема 9. Контрольные занятия.**

**Теория.** Правила проведения контрольных занятий. Критерии определения лучших учащихся. Оценка техники плавания. Оценка прохождения дистанции.

**Практика.** Выполнение контрольных упражнений и заданий. Обсуждение итогов занятий. Самоанализ и коллективное обсуждение. Подведение итогов

## **Оценочные материалы**

### **Способы проверки умений и знаний.**

Проводиться 1 раз в пол года

- Выполнение зачетных упражнений.
- Выполнение контрольных упражнений.
- Участие в праздниках и соревнованиях.

### **Формы фиксации результатов.**

- Таблицы оценок
- Протоколы соревнований
- Итоги участия в соревнованиях и праздниках на воде.

### **Критерии и нормы оценки знаний и навыков.**

#### Техника владения двигательными умениями и навыками

Отличные знания	Хорошие	Удовлетворительны е	Недостаточные
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

<p>правильным положением корпуса, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.</p>		<p>движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с занятием условиях.</p>	
---	--	---	--

Смотри Приложения.

### Методическое обеспечение первого года обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Формы проведения занятий	Приемы и методы	Дидактический материал и ТСО	Формы проведения итогов
1.	<b>Введение в предмет. Техника безопасности</b>	Беседа.	Методы: словесный, наглядный. Приемы: беседа, опрос, экскурсия.	Бассейн, спорт зал	наблюдение педагогический анализ игра тестирование
2.	<b>Ознакомление с физическими свойствами воды</b>	Беседа, фронтальный, поточный	Методы: словесный, наглядный. Приемы: беседа, опрос, экскурсия.	Бассейн спорт зал	наблюдение педагогический анализ, игра, тестирование
3.	<b>Движение ног кролем на груди и кролем на спине</b>	Фронтальный	Методы: словесный, практический, наглядный. Приемы: описание, демонстрация, объяснение.	Бассейн, доски, колобашки. спорт зал	наблюдение педагогический анализ игра тестирование

4.	Движение рук в кроле на груди и в кроле на спине	Фронтальный, поточный.	Методы: практический, групповой, повторный Приемы: рассказ, объяснение, демонстрация.	Бассейн, доски, колобашки. спорт зал	наблюдение педагогический анализ игра тестирование соревнование
5.	Согласованное движение рук и ног в плавании кролем на груди и кролем на спине с дыханием	Фронтальный, поточный.	Методы: практический, групповой, повторный Приемы: рассказ, объяснение, показ	Бассейн, доски, колобашки. спорт зал	наблюдение педагогический анализ игра тестирование
6.	Повороты в кроле на груди и на спине	Фронтальный, поточный, групповой.	Методы: практический, групповой, индивидуальный Приемы: рассказ, показ, объяснение, взаимопомощь.	Бассейн. спорт зал	наблюдение педагогический анализ игра тестирование
7.	Старт при плавании кролем на спине и кролем на груди	Фронтальный, поточный.	Методы: практический, повторный, индивидуально-фронтальный. Приемы: рассказ, показ, объяснение	Бассейн, тумбочки. спорт зал	наблюдение педагогический анализ игра тестирование
8.	Игры	Групповой.	Методы: практический, игровой Приемы: рассказ, объяснение	Бассейн, нудолсы, ворота, мячи. спорт зал	наблюдение педагогический анализ игра тестирование
9.	Контрольные занятия	Соревновательный	Методы: практический, индивидуальный	Бассейн, доски, колобашки. спорт зал	наблюдение педагогический анализ игра тестирование соревнование зачёт

### Рабочая программа 2 года обучения

#### Задачи 2 года обучения:

#### Обучающие:

- Совершенствовать основы техники плавания кролем на спине и кролем на груди.

- Совершенствовать основы техники выполнения поворотов и стартов.
- Научить работать ногами дельфином в согласование с дыханием.
- Научить работать руками дельфином в согласование с дыханием.
- Научить согласованной работе ног и рук дельфином с дыханием.
- Научить выполнению стартов и поворотов при плавании дельфином.

#### Развивающие:

- Способствовать развитию двигательных навыков при плавании кролем на груди и кролем на спине.
- Способствовать развитию координации при плавании дельфином.
- Способствовать развитию кондиционных способностей при плавании кролем на груди, кролем на спине и дельфином.

#### Воспитательные:

- Воспитывать способность к самоконтролю через физические ощущения.
- Способствовать развитию коммуникативных навыков.
- Способствовать развитию интереса к занятиям плаванием.

### **Ожидаемые результаты 2 года обучения**

#### Предметные

К концу 2 года обучения учащиеся должны:

- проплывать 50-100 м кролем на спине и кролем на груди.
- уверенно и технически правильно выполнять старты (с тумбочки) и повороты
- иметь представление о технике плавания двух ударным дельфином.
- уметь работать руками и ногами в согласовании с дыханием при плавании дельфином

#### Метапредметные

К концу 2 года обучения учащиеся должны:

- уметь оценивать свои достижения, понимать цель и задачи учебной деятельности
- определять причины успеха и не успеха учебной деятельности
- осознанно владеть и управлять своим телом в стандартных учебных и нестандартных жизненных ситуациях
- улучшить свое физическое самочувствие и личные спортивные результаты

#### Личностные результаты

К концу 2 года обучения учащиеся должны:

- приобрести навыки адекватной оценки своего физического самочувствия и физической формы
- научиться осознанно выполнять упражнения, следить за своим физическим состоянием и самочувствием.
- уметь оценивать командные результаты и уважительно относиться к своим товарищам по секции



- уметь контролировать свои эмоции при выполнении упражнений и взаимодействии с другими учащимися.

## Содержание программы 2 года обучения

### **Тема 1. Введение в предмет. Техника безопасности.**

**Теория.** Физическая культура и спорт. История спортивного плавания.

Правила поведения в бассейне. Требования к порядку и дисциплине детей в раздевалке, душе, бассейне. Меры безопасности в бассейне. Личная гигиена пловца. Плавание - важное средство закаливания и укрепления здоровья детей

**Практика.** Упражнение «вопрос-ответ» по технике безопасности.

Составление рассказа на тему: «Для чего я учусь плавать?»

### **Тема 2 . Совершенствовать технику плавания кролем на груди и кролем на спине.**

**Теория.** Рассказ о фазах гребка. Рассказ о циклах гребка. Рассказ о ритме дыхания при плавании кролем на груди и кролем на спине.

**Практика.** Увеличение объемов плавательной нагрузки связанных с развитием аэробной выносливости. Плавание более длинных дистанций ногами кролем на груди и кролем на спине с различными вариантами дыхания и положениями рук. Увеличение числа плавательных упражнений без опоры. Увеличивается объем плавания в полной координации на заданное количество циклов. Плавание различных упражнений в заданном темпе и различной интенсивностью.

1. Упражнения, выполняемые у неподвижной опоры (борт бассейна) для выполнения проноса согнутой рукой. Имитационные упражнения для отработки по-фазно траектории гребка.

2. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания) для отработки выполнения проноса согнутой рукой. Упражнения для отработки траектории гребка.

3. Упражнения, выполняемые в без опорном положении, направленные на отработку проноса рук над водой и выполнением траектории гребка.

**Практика.** Техника движения рук в кроле на спине

1. Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше) для отработки проноса прямой рукой и выполнением гребка рукой по-фазно.

2. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания) для отработки проноса прямой рукой и выполнением гребка рукой с соблюдением траектории гребка по-фазно.

3. Упражнения, выполняемые в безопорном положении плавание в полной координации с выполнением траектории гребка.

### **Тема 3. Движение ног в плавании дельфином.**

**Теория.** Рассказ о технике движения ног дельфином. Рассказ о ритме дыхания при плавании ногами дельфином.

**Практика.** Техника движения ногами дельфином.

1. Упражнения выполняются стоя на дне бассейна, с опорой руками о бортик без задержки дыхания, на задержке дыхания и с заданным ритмом дыхания.

2. Упражнения выполняются с подвижной опорой (доской) с различными исходными положениями рук на задержке дыхания и с заданным ритмом дыхания, а так же на спине.

3. Упражнения выполняются без опоры с различными исходными положениями рук на задержке дыхания и с заданным ритмом дыхания, а так же на спине.

#### **Тема 4. Движение рук в плавании дельфином.**

**Теория.** Рассказ о технике движения рук дельфином. Рассказ о ритме дыхания при плавании руками дельфином.

**Практика.** Техника движения рук дельфином.

1. Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше). Имитационные упражнения на отработку траектории гребка руками дельфином, проноса без задержки дыхания, на задержке дыхания, с заданным ритмом дыхания.

2. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (колобашка для плавания, доска) попеременные гребки руками, плавание с колобашкой в ногах руками дельфином.

3. Упражнения, выполняемые без опоры с выполнением гребковых движений рукой из различных исходных положений, с выполнением попеременных гребковых движений. Плавание на спине ногами дельфином с выполнением различных гребковых движений руками.

#### **Тема 5. Согласованное движение рук и ног в плавании дельфином с дыханием.**

**Теория.** Рассказ о технике двух ударного дельфина при плавании в полной координации и фазе вдоха.

**Практика.** Плавание в полной координации (фаза захвата воды руками совпадает с первым движением ногами дельфином, а фаза отталкивания руками – со вторым движением ног).

1. Упражнения на согласование движения рук и ног. Плавание на задержке дыхания, на согласование удара ногами дельфином с фазами гребка руками и дыхания. Плавание в полной координации с дыханием на каждый гребок и через гребок.

#### **Тема 6. Совершенствование техники стартов и поворотов при плавании кролем на груди и кролем на спине.**

**Теория.** Техника выполнения поворота «маятником» при плавании кролем на груди. Техника выполнения «плоского» поворота при плавании кролем на спине. Обзор техники стартов и выполнение стартовых команд.

**Практика.** Выполнение стартов и поворотов.

1. Стартовые упражнения. Старт с тумбочки из положения «стрелочка». Старт с маховым движением рук.

2. Старт из воды применяется при плавании способом кроль на спине.

Упражнения для разучивания старта из воды. Стартовые команды, непосредственно фаза отталкивания, фаза полета, фаза входа вводу, скольжения движения ногами кролем и первые движения руками кролем на спине.

3. Поворот «Маятник» (маятником). Упражнения на изучение касания бортика, фазы вращения, группировки и отталкивания в положении «стрелочка» скольжения и движения ногами кролем с последующими движениями руками кролем.

4. Поворот «Плоский».

Поворот выполняется с касанием одной рукой бортика в положении на спине, с последующим разворотом на 180 градусов, с одновременным отталкиванием двумя ногами от бортика в положении «стрелочка», с выполнением скольжения и движением ног кролем.

#### **Тема 7. Поворот при плавании дельфином.**

**Теория.** Техника выполнения поворота «маятником» при плавании дельфином.

**Практика.** Поворот выполняется «маятником» с одновременным касанием двумя руками бортика на одной линии и выполнением разворота на 180 градусов и одновременным отталкиванием двумя ногами от бортика в положении «стрелочка». Под водой выполняются движения ногами дельфином до 14 метров.

### **Тема 8. Игры.**

**Теория.** Игры на воде. Правила безопасности. Игровая этика. Правила игр.

**Практика.** Водное поло по упрощенным правилам (на мелкой части бассейна).  
Водный баскетбол по упрощенным правилам (на мелкой части бассейна).

Водный волейбол по упрощенным правилам (на мелкой части бассейна).

### **Тема 9. Контрольные занятия.**

**Теория.** Правила проведения контрольных занятий. Критерии определения лучших учеников. Оценка техники плавания.

**Практика.** Выполнение контрольных упражнений и заданий. Обсуждение итогов занятий. Самоанализ и коллективное обсуждение.

## **Оценочные материалы**

### **Способы проверки умений и знаний.**

- Проводиться 1 раз в пол года
- Выполнение зачетных упражнений.
  - Выполнение контрольных упражнений.
  - Участие в праздниках и соревнованиях.

### **Формы фиксации результатов.**

- Таблицы оценок
- Протоколы соревнований
- Итоги участия в соревнованиях и праздниках на воде.

### **Критерии и нормы оценки знаний и навыков.**

#### **Техника владения двигательными умениями и навыками**

Отличные знания	Хорошие	Удовлетворительные	Недостаточные
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

<p>правильным положением корпуса, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.</p>		<p>движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с занятием условиях.</p>	
---	--	---	--

Смотри Приложения.

#### Методическое обеспечение второго года обучения

№ п/п	Тема программы	Формы организации занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий.	Формы проведения итогов
1	<b>Техника безопасности</b>	Комбинированное занятие	Методы: словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный Приемы: беседа	Бассейн, спорт зал	Педагогическое наблюдение, опрос
2	<b>Совершенствовать технику плавания кролем на груди и кролем на спине</b>	Комбинированное занятие.	Методы: практический, наглядный, групповой, фронтальный, повторный Приемы: рассказ, показ, объяснение	Бассейн спорт зал	Педагогическое наблюдение, взаимозачет.

<b>3</b>	<b>Движение ног дельфином</b>	Комбинированное занятие.	Методы: практический, групповой, повторный Приемы: рассказ, объяснение	Бассейн, доски, колобашки. спорт зал	Педагогическое наблюдение
<b>4</b>	<b>Движение рук дельфином</b>	Комбинированное занятие.	Методы: практический, групповой, повторный Приемы: рассказ, объяснение	Бассейн, доски, колобашки. спорт зал	Педагогическое наблюдение.
<b>5</b>	<b>Согласование движения рук с дыханием дельфином</b>	Комбинированное занятие.	Методы: практический, групповой, индивидуальный Приемы: рассказ, объяснение, показ	Бассейн, доски, колобашки. спорт зал	Педагогическое наблюдение, взаимозачет
<b>6</b>	<b>Совершенствование техники стартов и поворотов при плавании дельфином</b>	Комбинированное занятие.	Методы: практический, повторный, индивидуально-фронтальный Приемы: рассказ, показ, объяснение	Бассейн. спорт зал	Педагогическое наблюдение, взаимозачет
<b>7</b>	<b>Выполнение старта и поворота при плавании дельфином</b>	Комбинированное занятие, тренинг	Методы: практический, повторный Приемы: рассказ, показ, объяснение	Бассейн, тумбочки. спорт зал	Педагогическое наблюдение, оценка
<b>8</b>	<b>Игры</b>	Комбинированное	Методы: практический, игровой	Бассейн, нудолсы, ворота, мячи. спорт зал	Педагогическое наблюдение, оценка
<b>9</b>	<b>Контрольные занятия</b>	Открытое занятие	Методы: практический, групповой Приемы: рассказ, показ, объяснение	Бассейн, доски, колобашки. спорт зал	Открытое занятие, подведение итогов.

### **Рабочая программа 3 года обучения**

#### **Задачи 3 года обучения:**

#### **Обучающие:**

- Совершенствовать технику плавания кролем на груди и кролем на спине.

- Совершенствовать технику плавания дельфином.
- Совершенствовать технику выполнения стартов и поворотов.
- Научить движению ног брассом.
- Научить гребку руками брассом.
- Научить согласованной работе рук и ног в плавании брассом с дыханием.
- Научить выполнению поворотов и стартов в плавании брассом.

#### Развивающие:

- Совершенствовать развитие двигательных навыков всех изученных способов плавания.
- Дальнейшее развитие кондиционных способностей.
- Способствовать развитию ориентации в воде.

#### Воспитательные:

- Способствовать развитию стремления быть лучшим в коллективе.
- Воспитывать уважение к своим товарищам.
- Воспитывать умение ставить перед собой цель.
- Воспитывать терпение и настойчивость в достижении поставленной цели.
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

#### Ожидаемые результаты:

##### Предметные

К концу 3 года обучения учащиеся должны:

- Проплывать 100-200м кролем на груди и кролем на спине.
- Проплывать 25-50м дельфином и брассом.
- Иметь представление о выполнении старта и поворота при плавании брассом.
- Иметь представление о технике плавания брассом.
- Определить свой основной стиль плавания и дополнительный.

##### Метапредметные

К концу 3 года обучения учащиеся должны:

- определять причины успеха и не успеха учебной деятельности
- осознанно владеть и управлять своим телом в водной среде
- улучшить свое физическое самочувствие и личные спортивные результаты
- уметь адекватно оценивать свои собственные физические возможности.

##### Личностные результаты

К концу 3 года обучения учащиеся должны:

- научиться осознанно выполнять упражнения, следить за своим физическим состоянием и самочувствием.
- уметь оценивать командные результаты и уважительно относиться к своим товарищам по секции
- уметь контролировать свои эмоции при выполнении упражнений и взаимодействии с другими учащимися.

## Содержание программы 3 года обучения

### Тема 1. Введение в предмет. Техника безопасности.

**Теория.** Физическая культура и спорт. История спортивного плавания. Правила поведения в бассейне. Требования к порядку и дисциплине детей в раздевалке, душе, бассейне. Меры безопасности в бассейне. Личная гигиена пловца. Плавание - важное средство закаливания и укрепления здоровья детей.

**Практика.** Упражнение «вопрос-ответ» по технике безопасности. Составление рассказа на тему: «Для чего я учусь плавать?»

### Тема 2. Совершенствование техники плавания кролем на груди, кролем на спине, дельфином.

**Теория.** Обзор техники плавания кролем на груди, кролем на спине и дельфином (траектория гребков при данных способах плавания).

**Практика.** Плавание упражнений кролем на груди и кролем на спине, дельфином (с акцентом на фазы: захвата воды, подтягивания, отталкивания и соблюдения траектории гребка и проноса). Плавание упражнений, в полной координации дистанций от 25м до 200м. Плавание с заданным количеством циклов различных дистанций. Плавание отрезков с разной интенсивностью. Плавание отрезков на задержке дыхания.

### Тема 3. Совершенствование техники стартов и поворотов при плавании кролем на груди, кролем на спине и дельфином.

**Теория.** Влияние быстроты реакции на скорость выполнения старта. Влияние продолжительности задержки дыхания на скольжение под водой после выполнения старта и поворота. Влияние траектории полета на вход в воду. Влияние положения тела при входе в воду на скорость скольжения под водой после фазы полета.

**Практика.** Выполнение старта с тумбочки на длину скольжения. Выполнение старта с тумбочки на длину скольжения под водой с работой ног (кролем, дельфином). Тоже с подключением работы рук после всплытия на задержке дыхания (выполняется несколько циклов). Выполнение стартов через натянутую резину для совершенствования фазы отталкивания от бортика и фазы полета (принятия правильного положения корпуса для входа в воду под правильным углом). Выполнение поворотов «маятником» с увеличением длины скольжения после поворота. Тоже с выполнением гребков руками после всплытия на задержке дыхания (несколько циклов). Выполнение «плоского» поворота на спине с забросом ног на бортик и увеличением длины скольжения после поворота. Тоже с добавлением гребков руками (2-3 цикла).

### Тема 4. Движение ног брассом.

**Теория.** Рассказ о технике движения ног брассом. История развития плавания брассом.

**Практика.** Выполнение движений ногами брассом с неподвижной опорой. Выполнение движения ногами брассом с подвижной опорой. Выполнение движения ногами брассом без опоры.

Упражнения для изучения техники движения ног брассом и дыхания.

1. Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше). Упражнения, выполняемые у неподвижной опоры (борт бассейна) с опорой руками о бортик движения ногами брассом на груди без задержки дыхания, на задержке дыхания и с выполнением дыхания в заданном ритме. Сидя на бортике также выполняются имитационные движения ногами брассом.

2. Упражнения, выполняемые у неподвижной опоры (борт бассейна). Стоя на дне попеременные имитационные движения ногами брассом, одновременные с прыжками.

3. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания) движения ногами брассом на груди без задержки дыхания, на задержке дыхания и с выполнением дыхания в заданном ритме.

4. Упражнения, выполняемые в без опорном положении с различными исходными положениями рук на задержке дыхания и заданным ритмом дыхания.

#### **Тема 5. Движение рук брассом.**

**Теория.** Рассказ о технике движения рук брассом. Согласование дыхания с выполнением гребка руками (фазы гребка рук брассом).

**Практика.** Упражнения для изучения техники движения рук и дыхания

1. Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше). Имитационные упражнения выполняются по фазно с соблюдением траектории гребка и согласованием вдоха с фазой захвата воды.

2. Упражнения, выполняемые в без опорном положении плавание на задержке дыхания, с заданным ритмом дыхания. Плавание на одних руках с колобашкой в ногах.

#### **Тема 6. Согласование движений ног и рук в плавание брассом с дыханием.**

**Теория.** Краткая характеристика циклов при плавании брассом.

**Практика.** Имитационные упражнения.

1. Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше) движения руками брассом в согласовании с дыханием и движением ног.

2. Упражнения, выполняемые в без опорном положении. Плавание с отдельной координацией движения рук, ног и произвольным дыханием. Плавание в полной координации на скольжение.

#### **Тема 7. Поворот при плавании брассом.**

**Теория.** Обзор техники выполнения поворота «маятником».

**Практика.** Поворот выполняется с одновременным касанием двумя руками бортика на одной линии и выполнением разворота на 180 градусов и одновременным отталкиванием двумя ногами от бортика в положении «стрелочка» (с выполнением двумя руками гребка как в дельфине до бедра, с выводом рук вдоль туловища движением брасс в положение «стрелочка», и выполнение движения ногами брассом, под водой).

Поворот «Маятник» (маятником). Смотреть поворот «маятником».

#### **Тема 8. Игры.**

**Теория.** Игры на воде. Правила безопасности. Игровая этика. Правила игр. Краткая характеристика способов передвижения при игре в водное поло. Характеристика способов бросков и ведения мяча.

**Практика.** Водное поло по упрощенным правилам (на глубокой части бассейна). Водный баскетбол по упрощенным правилам (на глубокой части бассейна).

Водный волейбол по упрощенным правилам (на глубокой части бассейна). Мини-игры: «Лучший водолаз», «Торпеды».

#### **Тема 9. Контрольные занятия.**

**Теория.** Правила проведения контрольных занятий. Критерии определения лучших учащихся. Оценка техники плавания.



**Практика.** Выполнение контрольных упражнений и заданий. Обсуждение итогов занятий. Самоанализ и коллективное обсуждение.

### Оценочные материалы

#### Способы проверки умений и знаний.

- Проводиться 1 раз в полгода
- Выполнение зачетных упражнений.
- Выполнение контрольных упражнений.
- Участие в праздниках и соревнованиях.

#### Формы фиксации результатов.

- Таблицы оценок
- Протоколы соревнований
- Итоги участия в соревнованиях и праздниках на воде.

#### Критерии и нормы оценки знаний и навыков.

##### Техника владения двигательными умениями и навыками

Отличные знания	Хорошие	Удовлетворительны е	Недостаточные
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с правильным положением корпуса, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с занятием условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.			
---	--	--	--

Смотри Приложения.

### Методическое обеспечение третьего года обучения

№ п/п	Тема программы	Формы организации занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий.	Формы проведения итогов
1	<b>Техника безопасности</b>	Комбинированное занятие	Методы: словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный Приемы: беседа	Бассейн, спорт зал	Педагогическое наблюдение, опрос
2	<b>Совершенствовать технику плавания кролем на груди и кролем на спине</b>	Комбинированное занятие.	Методы: практический, наглядный, групповой, фронтальный, повторный Приемы: рассказ, показ, объяснение	Бассейн спорт зал	Педагогическое наблюдение, взаимозачет.
3	<b>Совершенствовать технику плавания дельфином</b>	Комбинированное занятие.	Методы: практический, групповой, повторный Приемы: рассказ, объяснение	Бассейн, доски, колобашки. спорт зал	Педагогическое наблюдение
4	<b>Совершенствовать технику стартов и поворотов</b>	Комбинированное занятие.	Методы: практический, групповой, повторный. Приемы: рассказ, объяснение.	Бассейн, доски, колобашки. спорт зал	Педагогическое наблюдение.

<b>5</b>	<b>Движение ног в брассом согласование с дыханием</b>	Комбинированное занятие.	Методы: практический, групповой, индивидуальный Приемы: рассказ, объяснение, показ	Бассейн, доски, колобашки. спорт зал	Педагогическое наблюдение, взаимозачет
<b>6</b>	<b>Движение рук в брассом согласовании с дыханием</b>	Комбинированное занятие.	Методы: практический, повторный, индивидуально-фронтальный Приемы: рассказ, показ, объяснение	Бассейн. спорт зал	Педагогическое наблюдение, взаимозачет
<b>7</b>	<b>Старт и поворот при плавании брассом</b>	Комбинированное занятие.	Методы: практический, повторный Приемы: рассказ, показ, объяснение	Бассейн, тумбочки. спорт зал	Педагогическое наблюдение, оценка
<b>8</b>	<b>Игры</b>	Комбинированное	Методы: практический, игровой Приемы: рассказ, объяснение	Бассейн, нудолсы, ворота, мячи. спорт зал	Педагогическое наблюдение, оценка
<b>9</b>	<b>Контрольные занятия</b>	Открытое занятие	Методы: практический, групповой Приемы: рассказ, объяснение	Бассейн, доски, колобашки. спорт зал	Открытое занятие, подведение итогов.

## Список литературы

1. СПб ГАУ «Дирекция по управлению спортивных сооружений» Начальное обучение плаванию. Санкт-Петербург 2010
2. Плавание: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. Советский Спорт 2006
3. Плавание. Учебник. 2001г. Автор Булгакова Н. Ж.
4. Плавание. Учебное пособие.. Владос-пресс, 2004
5. Плавание. /пер. с англ. Кононова Е./-М.: Эксмо, 2014.
6. Бабенкова. Е.А. Как помочь детям стать здоровыми. – М.: Астрель, 2003
7. Бородич Л.А., Назарова Р.Д. Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков. М.: Просвещение, 1988
8. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. М. 2002Булгакова Н.Ж. Учить детей плавать. М. 1977
9. Бутович Н.А. Тренировка юного пловца. Г. – 1992
10. Лафлин Т., Делвз Дж. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017
11. Люсерио Б. Плавание. 100 лучших упражнений. - 2011
12. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1–11-х классов. М.: Просвещение, 2004
13. Маклауд Й. Анатомия плавания. - 2013
14. Министерство образования РФ. Программы для общеобразовательных школ.



