


МИНИСТЕРСТВО  
ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РЕСПУБЛИКИ ТАДЖИКИСТАН

МИНИСТЕРСТВО  
ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

РОССИЙСКО-ТАДЖИКСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С  
УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ  
ИМЕНИ Ю.А. ГАГАРИНА В Г. ДУШАНБЕ»

СОГЛАСОВАНО

руководитель ИМО /Г.Н. Останина/



Протокол №1 от 30.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по УВР /Ю.Ю. Золотовицкая/



Протокол №1 от 31.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности

**«Плавание»**

2023-2024 учебный год

Авторы-составители:  
Большедворский Кирилл Константинович,  
инструктор по физической культуре,  
Измайлова Катерина Игоревна  
инструктор по физической культуре

г. Душанбе 2023

## Оглавление

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы».....	2
1.1. Пояснительная записка .....	2
1.2. Цель и задачи программы.....	7
1.3. Планируемые результаты .....	7
1.4. Содержание программы.....	10
1.4.1. Содержание учебного курса с тематическим планированием.....	10
1.4.2. Календарно-тематическое планирование .....	15
Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий».....	20
2.1. Календарный учебный график .....	20
2.2. Методическое и материально-техническое обеспечение программы .....	21

## Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1. Пояснительная записка

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

Учащиеся имеют большой интерес к занятиям плаванием, это вид спорта в котором гармонично развиваются все группы мышц одновременно, могут приобрести жизненно необходимый навык, в условиях общеобразовательной школы. Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаляют организм, повышая его сопротивляемость простудным заболеваниям.

На дополнительных занятиях плавания, каждый учащийся может заниматься не зависимо от уровня его физической подготовленности или уровня двигательных умений, плавание способствует развитию этих качеств.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Программа включает модное направление в спорте. Настоящая программа способствует формированию у учащихся знаний и умений в области настольного тенниса, которая заняла прочную лидирующую позицию среди подавляющего большинства видов оздоровительных занятий.

**Программа «Плавание» разработана на основе следующих нормативных правовых актах и государственных программных документах:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Национальный проект «Образование» (паспорт утвержден президентом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 № 16);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (приложение к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 № 3);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждённая Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об

утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Министерства просвещения РФ от 20.0002.2019 № ТС-551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об 3 утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав РТ ГБОУ СОШ им Ю.А. Гагарина в г. Душанбе;
- Локальные акты РТ ГБОУ СОШ им Ю.А. Гагарина в г. Душанбе.

### **Отличительные особенности программы**

Заключается в изменении подхода к обучению детей в общеобразовательных организациях, внедрению в образовательный процесс воспитательной функции.

Рост спортивного результата в плавании можно достичь путем организации собственных движений так, чтобы максимально использовать свой постоянно повышающийся моторный потенциал для решения стоящей двигательной задачи. Иными словами, спортивная техника – элемент спортивного мастерства, совершенствующийся с течением времени. Такое совершенствование может быть эффективным только в том случае, если оно предусматривает формирование биомеханической целесообразной структуры движений, соответствующей реальному уровню подготовленности спортсмена.

Занятия плаванием способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер в плавании, самостоятельность тактических индивидуальных действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к плаванию.

Эти особенности создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, плавание своими техническими и методическими средствами эффективно

позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Плавание», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Педагогическая целесообразность -позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

#### **Адресат программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 12,13,14 лет.

Периодичность занятий: 4 раза в месяц по 3 часа, Количество обучающихся в группе 10-15 человек. Количество групп — 4.

#### **Объём и срок освоения программы**

Срок освоения программы – 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 408 часов

#### **Формы обучения**

Форма обучения – очная.

#### **Особенности организации образовательного процесса:**

Программа предусматривает групповые и индивидуальные формы работы с детьми. Набор детей — свободный, группа формируется из учащихся образовательной организации.

Реализация программы подразумевает использование технологии критического мышления. Основная форма теоретического занятия – беседа с элементами проблемно-поискового подхода, переходящая в дискуссию. Вопросы, на которые учащимся предстоит ответить в ходе занятия, формулируются таким образом, чтобы они позволяли создавать ситуации неожиданности, конфликта, предположения, опровержения.

Занятия плаванием способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и

переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к плаванию.

Эти особенности создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, плавание, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «плавание», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

#### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Программа рассчитана на 3 — часа 4 занятия в неделю.

<b>Продолжительность</b>	<b>Периодичность занятий</b>	<b>Количество групп</b>	<b>Количество человек в группе</b>	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>Количество часов в год</b>
135 мин.	4 занятия в месяц на 1 группу	4 группы	20 чел.	12 часов	408 часов

#### **Педагогическая целесообразность**

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем, большую часть времени, занимает практическая часть. Формы занятий определены количеством учащихся, особенностями материала, местом и временем занятия:

- коллективная - при изучении теоретического и практического материала, при обсуждении итогов участия в соревнованиях;
  - групповая - разбор тактических и технических действий, отработка командных тактических действий;
  - индивидуальная – отработка индивидуальных навыков;
  - лекция, тренировка, экскурсия, просмотр видеоматериала, соревнования, товарищеские встречи, сдача контрольных нормативов, мониторинг, контрольное тестирование, самостоятельная подготовка, индивидуальные занятия;
- занятие по углублению знаний, практические занятия, комбинированные формы занятий, индивидуальные занятия.

#### **Практическая значимость**

Создание необходимых условий, содействующих формированию потребности в здоровом образе жизни через внедрение технологии личностно-ориентированного обучения во внеурочной деятельности.

### **Используются следующие методы обучения.**

Методы, которые используются для реализации данной программы:

- словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует:
- объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.
- наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.
- практические методы:
  - метод упражнений;
  - игровой;
  - соревновательный;
  - круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки плавания.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей обучающихся.

### **Практическая значимость**

В процессе освоения программы у учащегося сформируются:

1. Гигиенические требования к обучающимся
2. Режим дня спортсмена
3. Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
4. Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.
5. Выполнять основные приёмы техники — плавания различными способами (кроль, брасс, баттерфляй)
6. Уметь действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
7. Мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;
8. Уметь доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.

### **Ведущие теоретические идеи**

1. Принцип безусловного принятия учащегося или воспитанника, когда его принимают таким, какой он есть, со всеми его плюсами и минусами.

2. Принцип активности и самостоятельности учащегося или воспитанника. Подросток сам осуществляет свой выбор, сам выбирает активность и ее формы. Педагог подстраивается под него.

3. Принцип учета интересов и потребностей учащегося или воспитанника. В основе работы учитываются желания, потребности, интересы учащегося или воспитанника.

4. Принцип сотрудничества подростка и педагога, а не соревнования. Мы обмениваемся своим опытом, совместно реализуем свои желания. Взаимный обмен деятельностью ведет к тому, что мы все выигрываем.

5. Принцип обеспечения успеха каждому учащемуся. Личность растет от успеха к успеху. Мы создаем условия, чтобы они были адекватны развитию подростка и его опыту, чтобы он имел в них успех.

6. Принцип ответственности каждого – и педагога, и подростка – за свое поведение.

## **1.2. Цель и задачи программы**

Цель Программы: формирование устойчивого интереса обучающихся к регулярным занятиям плаванием; совершенствование двигательной деятельности на основе формирования потребности в движении на занятиях по плаванию, популяризация плавания среди учащихся образовательного учреждения, пропаганда ЗОЖ.

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание, привитие стойких гигиенических навыков;
- формирование жизненно необходимых навыков плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- формирование мотивации к тренировочным занятиям плаванием, осознанной заинтересованности в ведении здорового образа жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- формирование черт спортивного характера.

## **1.3. Планируемые результаты**

***Предметные результаты:***

Знать:

- основные правила безопасности поведения на воде;
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни;
- о разных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин»);
- об оздоровительном и прикладном значении плавания;
- о водных видах спорта.

Уметь:



- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;
- всплывать и лежать на воде;
- скользить на груди и на спине с помощью движений ног и без;
- выполнять движения ногами при плавании с доской в руках на груди и на спине.
- правильно сочетать плавание на груди с доской в руках с дыханием;
- выполнять движение рук, как при плавании кролем на суше и в воде, стоя на месте, а также с продвижением вперед мелкими шагами;
- регулярно чередовать вдох с выдохом в воду, уметь поворачивать голову в сторону для правильного вдоха и выдоха в скольжении с помощью движения ног;
- согласовывать ритмичный вдох и выдох с движениями рук и ног при плавании облегченным способом «кроль на груди»;
- плавать на спине, сочетая полную координацию движений с дыханием, преодолевая все большее расстояние;
- соблюдать правила личной гигиены.

### ***Метапредметные результаты:***

#### ***Регулятивные УУД:***

- развивать умение контролировать учебные действия в соответствии с поставленными задачами и условиями их реализации;
- развивать умение вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета сделанных ошибок;
- развивать умение технически правильно выполнять двигательное действие;
- развивать навыки соблюдения правил техники безопасности при выполнении упражнений.

#### ***Познавательные УУД:***

- развивать умение поиска дополнительной информации по изучаемой теме;
- развивать умение самостоятельно устанавливать причины ошибок в технике двигательного действия;
- развивать умение выполнять двигательное действие на высоком качественном уровне;
- развивать умение принимать рациональное учебное действие в соответствии с поставленными задачами и условиями их реализации.

#### ***Коммуникативные УУД:***

- развивать умение адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- развивать умение задавать вопросы по технике выполнения двигательного действия;
- развивать умение слушать и вступать в диалог.

#### ***Личностные УУД:***

##### **Самоопределение:**

- формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.

##### **Смыслообразование:**

- формировать мотивацию учебной деятельности.

##### **Нравственно-этическая ориентация:**

- формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях.

## **Механизм оценивания результатов реализации программы**

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в соревнованиях.

## **Формы подведения итогов реализации программы:**

- Контрольные тесты и упражнения проводятся всего учебно-тренировочного годового цикла 3-4 раза в год;
- Соревнования школьного, муниципального, областного уровня.

## **Контроль и учёт знаний и умений воспитанников**

- Основной показатель работы секции по плаванию – выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно – качественных показателях физической, интегративной, теоретической подготовленности, физического развития.
- Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2-3 раза в год.
- В конце учебного года все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.
- Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Критериями оценки достижения цели и задач, поставленных в данной программе, являются контрольные испытания по ОФП и СФП, результаты выступлений на соревнованиях. Кроме этого, во всех группах постоянно проводятся поединки в соревновательном варианте с целью выявления рейтинга каждого воспитанника. Использование метода рейтинговых оценок способствует отбору лучших спортсменов из числа воспитанников для выездов на соревнования высокого ранга. Исходя из поставленных задач и содержания образовательной деятельности, к окончанию года обучения учащиеся и воспитанники будут знать:

- историю развития плавания;
- правила безопасности и эксплуатации оборудования и инвентаря;
- укрепить свою общефизическую подготовку;
- правила соревнований;
- начальные навыки плавания;
- технику различными стилями плавания;
- прыжки в воду с тумбочки;
- игры на воде;
- уметь осуществлять судейство.
- Владеть системой упражнений подготовки мышц к работе в режиме нагрузок.
- Умение сосредотачиваться, концентрироваться при выступлениях на соревнованиях. Умения и навыки в оказании первой доврачебной помощи.

## 1.4. Содержание программы

### 1.4.1. Содержание учебного курса с тематическим планированием

#### **Основные направления и содержание деятельности.**

##### История развития плавания

История развития и зарождение плавания. Становление плавания как вида спорта. Обзор основных этапов развития его в довоенный период. Выступления советских пловцов на международных соревнованиях. Характеристика сильнейших команд.

##### Правила и методика судейства соревнований

Эволюция правил соревнований по плаванию. Действующие правила соревнований. Перспективы дальнейшего развития правил. Методика судейства соревнований. Обязанности членов судейской бригады. Ведение документации соревнований. Роль судьи как воспитателя. Значение квалифицированного судейства.

##### Техника плавания различными способами

Техника плавания стилем — кроль, брасс. Баттерфляй, характеристики стилей плавания. Особенности современной техники плавания. Классификация технических приемов. Терминология.

##### Цель и задачи тактической подготовки

Зависимость тактической подготовки от других видов подготовки. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки тактической подготовки пловцов и команды. Особенности тактической подготовки с начинающими.

##### Единая Всероссийская спортивная классификация

Значение классификации и этапы её развития. Научные основы классификации. Обоснование разрядных требований и контрольных упражнений. Разрядные требования в плавании для присвоения спортивных разрядов. Присуждение судейской категории.

##### Физическая подготовка

Задачи физической подготовки. Значение физической подготовки пловцов.

##### Общая характеристика спортивной тренировки

##### Самоконтроль на тренировках

##### Установка и разбор

##### Интегральная подготовка

Внутренние соревнования

Городские соревнования, муниципальные соревнования

#### **Направления деятельности:**

Условия игровой деятельности приучают занимающихся подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; работать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы; постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать правильное решение. Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся чувства коллективизма; настойчивости, решительности, целеустремленности, внимания и быстроты мышления; способности управлять своими эмоциями; совершенствованию

основных физических качеств. Программа предусматривает последовательное, органически взаимосвязанное системное обучение. В учебном процессе игры на воде используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Программой по плаванию предусматривается приобретение теоретических сведений, овладение основными приемами техники и тактики, приобретение навыков участия в игре и в организации самостоятельных занятий.

**Методическая работа педагога:**

- заниматься самообразованием;
- повышать профессиональное мастерство;
- посещать занятия других педагогов;
- участвовать в педагогических чтениях, семинарах, педсоветах, конференциях, заседаниях МО педагогов дополнительного образования;
- проводить открытые занятия;
- подбирать материалы и задания к проведению школьных олимпиад;
- проводить занимательно-познавательные мероприятия с учащимися.

9 месяцев (12 часов в неделю)

**Тема 1. Вводное занятие. (3ч.)**

Теория: Вводный инструктаж по Т.Б. Правила поведения в бассейне. Личная гигиена.

Практика: Ознакомление с водой. Игры на воде.

По завершении темы предусмотрена беседа.

**Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка пловца. (3ч.)**

Теория: Знакомство с разными видами инвентаря и стилями плавания.

Практика: Имитационные упражнения и подготовительные упражнения на суше. Лежание на воде, техника скольжения, упражнения на дыхание.

По завершении темы предусмотрена беседа.

**Тема 3. Техническая подготовка. (3ч.)**

Теория: Техника плавания стилем кроль на груди.

Практика: Работа ног в плавании кроль на груди.

По завершении темы предусмотрена беседа.

**Тема 4. Освоение терминологии, принятой в плавании. (3ч.)**

Теория: Техника плавания стилем кроль на груди.

Практика: Работа ног стилем кроль на груди.

По завершении темы предусмотрена беседа, игра.

**Тема 5. Техническая подготовка. Итоговая диагностика. (3ч.)**

Теория: Техника плавания стилем кроль на груди.

Практика: Работа рук стилем кроль на груди.

По завершении темы предусмотрена беседа.

**Тема 6.** Теоретические занятия. (3ч.)

Теория: Правила соревнований.

Практика: Дыхание в плавании стилем кроль.

По завершении темы предусмотрена беседа.

**Тема 7.** Техническая подготовка. (3ч.)

Практика: Согласование движений рук и ног кролем на груди.

По завершении темы предусмотрена беседа, игра.

**Тема 8.** Техническая подготовка. (3ч.)

Практика: Согласование движений рук, ног и дыхания стилем кроль на груди.

По завершении темы предусмотрена игра.

**Тема 9.** Контрольные нормативы (мониторинг). (3ч.)

Практика: кроль на груди в полной координации. ОФП (упражнение на прыгучесть).

По завершении темы предусмотрена игра.

**Тема 10.** Техника плавания стилем кроль на спине. (3ч.)

Практика: Работа ног стилем кроль на спине.

По завершении темы предусмотрена беседа.

**Тема 11.** Техническая подготовка. (3ч.)

Практика: Работа рук стилем кроль на спине.

По завершении темы предусмотрена игра.

**Тема 12.** Ознакомление с правилами соревнований по плаванию, требования к организации и проведению соревнований (3ч.)

Практика: совершенствование работы рук кролем на спине.

По завершении темы предусмотрена беседа.

**Тема 13.** Техническая подготовка. (3ч.)

Практика: Дыхание и работа рук кролем на спине. Игры на воде.

По завершении темы предусмотрена беседа.

**Тема 14.** Техническая подготовка. (3ч.)

Практика: Согласование работы ног и рук. Игры на воде.

По завершении темы предусмотрена беседа, игра.

**Тема 15.** Техническая подготовка. (3ч.)

Практика: Согласование рук, ног и дыхания в плавании стилем кроль на спине.

Игры на воде.

По завершении темы предусмотрена беседа.

**Тема 16.** Техническая подготовка. (3ч.)

Практика: Плавание стилем кроль на спине в полной координации. Игры на воде.

По завершении темы предусмотрена беседа.

**Тема 17.** Общефизическая и специальная физическая подготовка пловца.(3ч.)

Практика: Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Упражнения для развития игровой ловкости. Игры.

По завершении темы предусмотрена беседа.

**Тема 18.** Техническая подготовка.(3ч.)

Практика: Плавание на отрезках кролем на груди с дыханием, В полной координации.

По завершении темы предусмотрена беседа.

**Тема 19.** Техническая подготовка. (3ч.)

Практика: Плавание на отрезках кролем на спине с дыханием. В полной координации.

По завершении темы предусмотрена беседа.

**Тема 20.** Техническая подготовка.(3ч.)

Практика: Совершенствование координации движений в плавании стилем кроль на груди. Игры на воде.

По завершении темы предусмотрена беседа.

**Тема 21.** Совершенствование . (3ч.)

Практика: Совершенствование координации движений в плавании стилем кроль на спине. Игры на воде.

По завершении темы предусмотрена беседа.

**Тема 22.** Техническая подготовка.(3ч.)

Практика: Работа ног в плавании стилем брасс. Безопорное скольжение.

По завершении темы предусмотрена беседа.

**Тема 23.** Техническая подготовка.(3ч.)

Практика: Работа рук в плавании стилем брасс. Дыхательные упражнения и погружение.

По завершении темы предусмотрена беседа.

**Тема 24.** Техническая подготовка. (3ч.)

Теория: Техника плавания стилем брасс.

Практика: Согласование работы рук, ног и дыхания в плавании стилем брасс.

По завершении темы предусмотрена беседа.

**Тема 25.** Техническая подготовка. (3ч.)

Практика: Совершенствование плавания стилем брасс. Брасс в полной координации . Игры на воде.

По завершении темы предусмотрена беседа.

**Тема 26.** Техника плавания стилем баттерфляй. (3ч.)

Практика: Подводящие упражнения. Работа рук способом плавания баттерфляй. Дыхание в стиле плавания баттерфляй. Игры на воде.

По завершении темы предусмотрена беседа.

**Тема 27.** Техническая подготовка. (3ч.)

Практика: Согласование работы рук, ног и дыхания в плавании стилем баттерфляй Игры на воде.

По завершении темы предусмотрена беседа.

**Тема 28.** Техническая подготовка. (3ч.)

Практика: Совершенствование. Плавание стилем баттерфляй в полной координации. Игры на воде.

По завершении темы предусмотрена беседа.

**Тема 29.** Эстафетное плавание.(3ч.)

Практика: Техника эстафетного плавания. Эстафеты.

По завершении темы предусмотрена беседа. Игры на воде.

**Тема 30.** Техника прыжков с тумбочки (3ч.)

Практика: Прыжок с бортика, выход в стрелку с движением ног кролем. Старт с тумбочки. Плавание на отрезках.

По завершении темы предусмотрена беседа.

**Тема 31.** Техника поворотов. (3ч.)

Практика: Обучение поворотам на груди, и спине. Старт с тумбочки.

По завершении темы предусмотрено тестирование .

**Тема 32.** Тестирование, участие в соревнованиях . (3ч.)

Теория: Ознакомление с правилами соревнований по плаванию, требования к

организации и проведению соревнований

Практика: Плавание 50 м. на результат одним из изученных способов.

По завершении темы предусмотрена беседа.

**Тема 33.** Другие виды плавания и подвижные игры. (3ч.)

Практика: Игры на закрепление «погружения», на закрепления ныряния, игры

на закрепления навыка плавания под водой, игры на закрепления навыка свободного передвижения в воде.

**1.4.2. Календарно-тематическое планирование**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Дата проведения	Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика		
1.	Вводное занятие. Правила поведения в бассейне. Правила гигиены. Врачебный контроль, самоконтроль.	3	1	2	Гр1. 04.09.23 Гр2.05.09.23 Гр3.06.09.23 Гр4.07.09.23	беседа
2.	Оказание первой помощи. Название плавательных упражнений и основные способы плавания.	3	1	2	Гр1.11.09.23 Гр2.12.09.23 Гр3.13.09.23 Гр4.14.09.23	беседа
3.	Общефизическая и специальная физическая подготовка.	3		3	Гр1.18.09.23 Гр2.19.09.23 Гр3.20.09.23 Гр4.21.09.23	Теория , практика
4.	ОРУ. СУ. Освоение с водой. Теоретические сведения.	3		3	Гр1.25.09.23 Гр2.26.09.23 Гр3.27.09.23 Гр4.28.09.23	Теория , практика, игры в воде.
5.	Спортивно — техническая подготовка. Итоговая Диагностика.	3		3	Гр1.02.10.23 Гр2.03.10.23 Гр3.04.10.23 Гр4.05.10.23	Теория , практика



6.	Упражнения по ознакомлению со свойствами воды. Лежание на воде, скольжение.	3		3	Гр1.09.10.23 Гр2.10.10.23 Гр3.11.10.23 Гр4.12.10.23	Теория , практика
7.	Упражнения на дыхание, скольжение с движением ног кролем на груди, на спине.	3		3	Гр1.16.10.23 Гр2.17.10.23 Гр3.18.10.23 Гр4.19.10.23	Теория , практика
8.	Упражнения по изучению способа плавания стилем кроль на спине.	3		3	Гр1.23.10.23 Гр2.24.10.23 Гр3.25.10.23 Гр4.26.10.23	Теория , практика
9.	Движение ног кролем а спине у бортика, движение ног на спине с подвижной опорой,	3		3	Гр1.07.11.23 Гр2.08.11.23 Гр3.09.11.23 Гр4.09.11.23	Теория , практика
10.	Согласование движения ног, дыхания с различным положением рук.	3		3	Гр1.13.11.23 Гр2.14.11.23 Гр3.15.11.23 Гр4.16.11.23	Теория , практика
11.	Движение ног на спине и гребок одной рукой. Контрольные нормативы. (мониторинг)	3		3	Гр1.20.11.23 Гр2.21.11.23 Гр3.22.11.23 Гр4.23.11.23	Теория , практика
12.	Согласование движения ног, рук, дыхания кролем на спине.	3		3	Гр1.27.11.23 Гр2.28.11.23 Гр3.29.11.23 Гр4.30.11.23	Теория , практика

13.	Упражнения по изучению способа плавания стилем кроль на груди.	3		3	Гр1.04.12.23 Гр2.05.12.23 Гр3.06.12.23 Гр4.07.12.23	Теория , практика
14.	Движение ног кролем на груди у бортика, с доской, с доской и дыханием.	3		3	Гр1.11.12.23 Гр2.12.12.23 Гр3.13.12.23 Гр4.14.12.23	Теория , практика
15.	Движение ног кролем на груди с поворотом головы для вдоха, гребок одной рукой кролем с дыханием.	3		3	Гр1.18.12.23 Гр2.19.12.23 Гр3.20.12.23 Гр4.21.12.23	Теория , практика
16.	Согласование движения ног, рук и дыхания кроле на груди.	3		3	Гр1.25.12.24 Гр2.26.12.24 Гр3.27.12.24 Гр4.28.12.24	Теория , практика
17.	Изучение учебных прыжков и спадов. Прыжок с бортика, выход в стрелочку с движениями ног кролем.	3		3	Гр1.08.01.24 Гр2.09.01.24 Гр3.10.01.24 Гр4.11.01.24	Теория , практика
18.	Спад с тумбочки, выход с движением ног кролем.	3		3	Гр1.15.01.24 Гр2.16.01.24 Гр3.17.01.24 Гр4.18.01.24	Теория , практика
19.	Прыжок с тумбочки, выход в стрелочку с движением ног кролем.	3		3	Гр1.22.01.24 Гр2.23.01.24 Гр3.24.01.24 Гр4.25.01.24	Теория , практика

20.	Старт с тумбочки	3		3	Гр1.29.01.24 Гр2.30.01.24 Гр3.31.01.24 Гр4.01.02.24	Теория , практика
21.	Старт из воды, выход с движением ног кролем.	3		3	Гр1.05.02.24 Гр2.06.02.24 Гр3.07.02.24 Гр4.08.02.24	Теория , практика
22.	Изучение простых поворотов на груди и на спине	3		3	Гр1.12.02,24 Гр2.13.02.24 Гр3.14.02.24 Гр4.15.02.24	Теория , практика
23.	Имитация упражнения на суше	3		3	Гр1.19.02.24 Гр2.20.02.24 Гр3.21.02.24 Гр4.22.02.24	Теория , практика
24.	Подплыть к бортику кролем на груди касание рукой, поворот, выход с движением кролем	3		3	Гр1.26.02.24 Гр2.27.02.24 Гр3.28.02.24 Гр4.29.02.24	Теория , практика
25.	К бортику кролем на спине, касание рукой. Поворот.	3		3	Гр1.04.03.24 Гр2.05.03.24 Гр3.06.03.24 Гр4.07.03.24	Теория , практика
26.	Обучение плаванию стилем брасс. Работа ног и рук, дыхание	3		3	Гр1.11.03.24 Гр2.12.03.24 Гр3.13.03.24 Гр4.14.03.24	Теория , практика

27.	Согласование работы рук, ног и дыхания в плавании стилем брасс	3		3	Гр1.18.03.24 Гр2.19.03.24 Гр3.20.03.24 Гр4.20.03.24	Теория , практика
28.	Обучение движению рук стилем баттерфляй, дыханию	3		3	Гр1.01.04.24 Гр2.02.04.24 Гр3.03.04.24 Гр4.04.04.24	Теория , практика
29.	Согласования движения рук, ног и дыхания в стиле баттерфляй.	3		3	Гр1.08.04.24 Гр2.09.04.24 Гр3.10.04.24 Гр4.11.04.24	Теория , практика
30.	Спортивно — техническая подготовка. Итоговая Диагностика.	3		3	Гр1.15.04.24 Гр2.16.04.24 Гр3.17.04.24 Гр4.18.04.25	Теория , практика
31.	Другие виды спорта. Сдача контрольных нормативов	3		3	Гр1.22.04.24 Гр2.23.04.24 Гр3.24.04.24 Гр4.25.04.24	Теория , практика
32.	Подвижные игры на воде. «Искатели жемчуга»( на закрепление погружения), «Утки — нырки» ( на закрепление ныряния и всплытие), «Подводные лодки»( закрепление навыка плавания под водой), «Фонтаны»( закрепление навыка работы ног кролем), « Быстрые мячи»( закрепление навыка свободного	3		3	Гр1.29.04.24 Гр2.30.04.24 Гр3.01.05.24 Гр4.02.05.24	беседа, игра

	передвижения в воде)					
33.	Тестирование и участие в соревнованиях	3		3	Гр1.06.05.24 Гр2.07.05.24 Гр3.08.05.24 Гр4.08.05.24	Теория , практика
34.	Спортивно — техническая подготовка. Итоговая Диагностика.	3		3	Гр1.13.05.24 Гр2.14.05.24 Гр3.15.05.24 Гр4.16.05.24	Теория , практика
					Гр1.- 102 часа Гр2.- 102 часа Гр3.- 102 часа Гр4.- 102 часа Итоговое количество часов: 408 ч.	

## Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1. Календарный учебный график

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной направленности «Плавание»
1	Начало учебного года	01 сентября
2	Продолжительность учебного периода на каждом году обучения	34 учебные недели
3	Продолжительность учебной недели.	5 дней
4	Периодичность учебных занятий	4 раза в неделю
5	Количество занятий	102 занятия
6	Количество часов	408 часов
7	Окончание учебного года	31мая
8	Период реализации программы	01.09.2023 – 31.05.2024

## 2.2. Методическое и материально-техническое обеспечение программы

### Методическое обеспечение программы

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

### Оценочные материалы

Контроль предполагает выявление уровня освоения учебной программы при изучении, как отдельных разделов, так и всего учебного курса. Текущий контроль усвоения материала осуществляется путем тестирования, контрольных испытаний, соревнований. Знания и умения по пройденным темам проверяются практическими работами или тестовыми заданиями.

Промежуточная и итоговая аттестация при реализации Программы в спортивно-оздоровительных группах основаны на сдаче нормативов. Обучающиеся сдают нормативы, которые носят преимущественно контролирующий характер и являются ориентировочными, т.к. обучающиеся могут иметь разный уровень подготовленности.

### *Нормативы для спортивно-оздоровительных групп по общефизической подготовке*

<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
Челночный бег 3x10 м	+	+
Наклон вперед с возвышения	+	+
Кистевая динамометрия	+	+
Прыжок в длину с места	+	+

### *Нормативы для спортивно-оздоровительных групп по технической подготовке*

<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
Длина скольжения, м	+	+
Техника плавания всеми способами:		
А) с помощью одних ног	+	+
Б) в полной координации	+	+
Выполнение стартов и поворотов	+	+
Проплывание дистанции 100м избранным способом	+	+

Примечание: «+» норматив считается выполненным при улучшении показателей.

### **Материально-техническое обеспечение программы**

Обязательным условием для учащихся является наличие формы для плавания (купальник (плавки), шапочка резиновая, сланцы или шлепки), средства гигиены (полотенце, гель для душа, мочалка).

Для проведения занятий требуются:

- плавательный бассейн
- сухой зал
- плавательные доски
- игрушки для обучения
- аптечка.

### **Перечень материалов и оборудования**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>
1.	Плавательные доски большие
2.	Плавательные доски средние
3.	Плавающие игрушки, предметы разных форм и размеров
4.	Тонущие предметы разных форм и размеров
5.	Надувные круги разных размеров
6.	Надувные нарукавники
7.	Поролоновые палки (нудолсы)
8.	Мячи разных размеров
9.	Обручи
10.	Массажные коврики
11.	Корректирующие дорожки
12.	Свисток
13.	Плавательные шапочки
14.	Массажеры для ног
15.	Теннисные шарики
16.	Тонущие обручи
17.	Тонущие дуги
18.	Массажные мячики
19.	Дидактический материал (карточки – задания)
20.	Термометр для воды
21.	Аптечка
22.	Багор для бассейна