

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 690  
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
ГБОУ школа № 690  
Невского района Санкт – Петербурга  
протокол № 1 от 28.08 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ школа № 690  
Невского района Санкт – Петербурга  
Соловьева В.Ю  
Приказ № 077 от 01.10 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Морские звезды-2»**

Возраст обучающихся: 7-14 лет

Срок реализации программы: 1 месяц.

**Разработчики:** Коробовский Николай Николаевич  
Тарасюк Андрей Анатольевич  
педагоги дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Морские звезды-2**» относится к программам физкультурно-спортивной направленности.

Уровень освоения: общекультурный

Программа направлена на укрепление здоровья детей, формирования у них интереса к занятиям спортом.

**Уровень освоения:** общекультурный.

*Дополнительная образовательная программа составлена на основе следующих нормативных правовых документов:*

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - 273-ФЗ),

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации № 196 от 09 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

- Концепция развития дополнительного образования учащихся (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р),

- Письмо минобрнауки России от 18.11.15 № 09-3242. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 07.07.2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования учащихся».

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «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 учащихся и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»

- Распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017 № 617-р «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в государственных образовательных учреждениях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».

- Постановление правительства Санкт-Петербурга от 13.03.2020 № 121 «О мерах по противодействию распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».

Занятия по плаванию способствуют всесторонне гармоническому развитию личности учащегося и формируют основы грамотности в области плавания, а также прививают устойчивый интерес детей к занятиям по плаванию, укреплению здоровья, закаливанию организма, и совершенствованию таких физических качеств, как сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координацию движений, что способствует укреплению «мышечного корсета, способствует выработке хорошей осанки. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу детьми контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

**Актуальность программы заключается** в необходимости привлечения занимающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом с целью укрепления здоровья детей и пропаганды здорового образа жизни. Плавание оказывает большое оздоровительное влияние на организм. Благодаря систематическим упражнениям в воде, устраняется чрезмерная возбудимость и раздражительность, укрепляется нервная система. В результате занятий активизируется обмен веществ, улучшается функциональная деятельность внутренних органов. Занятия способствуют формированию элементарных умений самостоятельного контроля над своим физическим развитием, готовности пробовать свои силы, желание

побеждать и проявлять свою индивидуальность. Развитие этих качеств с детского возраста станет тем фундаментом, который обеспечит успешность жизни ребёнка в будущем. Через занятия по программе дети приобщаются к здоровому образу жизни и овладевают необходимым навыком плавания.

**Адресат программы:** дети в возрасте от 7 до 14 лет. В программе предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития.

**Цель общеобразовательной программы:**

Физическое и личностное развитие ребенка, пропаганда здорового образа жизни через занятия плаванием.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- научить держаться на воде;
- обучить основам техники плавания кроль на груди;
- приобрести физическую подготовленность
- обучить основам техники плавания кроль на спине;
- подготовить учащихся к участию в соревнованиях;
- сформировать необходимые теоретические знания в области гигиены плавания;
- научить самостоятельно регулировать физическую нагрузку.

*Развивающие:*

- способствовать развитию сопротивляемости организма к болезням организма;
- развивать двигательные навыки.
- приобрести физическую подготовленность
- повышать уровень физической подготовленности;
- развивать умение работать со специальным инвентарём;
- развивать способности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

*Воспитывающие:*

- воспитывать трудолюбие;
- формировать умение добиваться намеченной цели;
- привить интерес к занятиям спортом.

**Условия реализации программы**

В объединение принимаются дети без специальной подготовки (все желающие), не имеющие противопоказаний для посещения бассейна. Программа занятий составлена в соответствии с возрастными психолого-педагогическими особенностями обучающихся.

При формировании учебных групп обязательно учитывается возраст занимающихся. В этом случае дети подразделяются на следующие возрастные группы:

- группа: дети 7-9 лет;
- группа: дети 10-12 лет;
- группа: дети 13-14 лет

В соответствии с возрастом корректируется учебный план. Для детей младшего школьного возраста увеличены учебные часы в разделе «Освоение с водой», для детей среднего школьного возраста увеличены учебные часы в разделах «Изучение техники плавания кроль на спине и кроль на груди».

**Наполняемость групп:**

1. год обучения – до 10 человек

**Необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение программы.**

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу владеет следующими профессиональными и личностными качествами:

- обладает специальным педагогическим образованием;
- владеет навыками и приёмами организации занятий;
- знает физиологию и психологию детского возраста;

- умеет вызвать интерес к себе и преподаваемому предмету;
- умеет создать комфортные условия для успешного развития личности воспитанников.

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

1. Бассейн (большая чаша);
2. Раздевальная – 1 помещение для девочек, 1 помещение для мальчиков.
3. Душевые комнаты – для девочек и для мальчиков.
4. Аппаратура (музыкальный центр);
5. Аудио и видео материал;
6. Инвентарь по плаванию (доски, нарукавники, нудлсы, мячики, спасательный шест).

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

Занятия групповые. Проводятся при продолжительности обучения 2 раза в неделю по 1 часу.

**Формы организации деятельности учащихся на занятиях:** определяются педагогом самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма, занимающихся и др. Можно выделить три основные группы форм занятий:

- По количеству детей, участвующих в занятии целесообразно применять групповую форму работы
- По особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей основными формами учебно-тренировочной работы в бассейне школы являются:
  - групповые занятия;
  - теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, CD дисков, просмотра записи соревнований);
  - *коллективная* - организация работы с разновозрастными детьми из разных групп перед культурно-массовыми мероприятиями, участие в соревнованиях.

**Формы проведения занятий:** традиционное занятие, спортивные занятия на суши и водной глади, комбинированное занятие, соревнование, и т.д.

#### ***Структура занятий.***

Занятие состоит из 3-х частей подготовительной, основной и заключительной, проводится на суши и в воде. Первая и последняя части занятия проводятся обычно на суши, основная его часть в воде.

#### **Планируемые результаты**

##### *Предметные:*

- усвоят технику плавания основными стилями;
- приобретут необходимые навыки для участия в соревнованиях;
- приобретут знания из области здорового образа жизни;
- овладеют навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности в плавании и соревновательной деятельности;
- усвоят теоретические и практические навыки в области гигиены.

##### *Метапредметные:*

- повысят сопротивляемости организма к болезням;
- разовьют опорно-двигательный аппарат, сердечно – сосудистую, дыхательную системы;
- повысят выносливость, и физическую подготовленность;
- сумеют самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- овладеют приёмами самоконтроля, научатся добиваться намеченной цели.

##### *Личностные:*

- будут трудолюбивыми;
- приобретут чувство коллективизма;
- добросовестное выполнение учебных заданий;
- будут добиваться намеченной цели.

**Учебно-тематический план  
1 год обучения**

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Правила поведения, безопасности на занятиях. Гигиена пловца.	1	1		Групповое
2	Упражнения на задержку дыхания. Упражнение в скольжении. Ноги кроль на груди и на спине с досочкой в руках.	1		1	Групповое
3	Выдохи в воду. Скольжение в стрелочки с выдохом в воду. Ноги кроль на груди и на спине руки стрелочка.	1		1	Комбинированный
4	Нырание в глубину, выдохи в воду. Движения руки кроль на груди и на спине, без работы ног.	1		1	Индивидуально-групповой
5	Движения кроль на спине в полной координации.	1		1	Индивидуальный Тестирование
6	Движения кроль на груди в полной координации.	1		1	Индивидуальный Тестирование
7	Эстафеты с предметами и без предметов стилями кроль на груди и на спине.	1		1	Индивидуально-групповой
8	Итоговое занятие. Кроль на груди и кроль на спине в полной координации.	1		1	Групповое
	Итого	8	1	7	

**Календарно-учебный график**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.10.2020	31.05.2021	4	8	2 раза в неделю по 1 часу

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 690  
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**Рабочая программа  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программе  
«Морские звезды-2»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Год обучения: 1

Группа: 13, 15, 16, 17, 19, 21.

Возраст учащихся 7-12 лет.

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «**Морские звезды 2**». Она конкретизирует содержание тем дополнительной образовательной программы «**Морские звезды 2**» 1 года обучения и дает примерное распределение педагогических часов по разделам программы.

### **Задачи:**

#### *Обучающие:*

- научить держаться на воде;
- обучить основам техники плавания кроль на груди;
- приобрести физическую подготовленность
- обучить основам техники плавания кроль на спине;
- подготовить учащихся к участию в соревнованиях;
- сформировать необходимые теоретические знания в области гигиены плавания;
- научить самостоятельно регулировать физическую нагрузку.

#### *Развивающие:*

- развивать двигательные навыки.
- приобрести физическую подготовленность
- повышать уровень физической подготовленности;
- развивать способности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

#### *Воспитывающие:*

- воспитывать трудолюбие;
- привить интерес к занятиям спортом.

По окончании обучения по программе «Морские звезды 2» у занимающихся должны быть сформированы следующие знания, умения и навыки:

#### *Учащиеся должны знать:*

- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях.

#### *Учащиеся должны уметь:*

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости.

Главной особенностью программы является то, что она рассчитана на индивидуальную и коллективную работу с учащимися. По программе идет скоординированная работа всех направлений деятельности, направленных на достижение единой цели за короткий срок, учитывая индивидуальные и возрастные особенности учащихся.

**Календарно-тематическое планирование**  
**1 год обучения**  
**Вариант № 1**  
**Группы № 15, 16**  
**Октябрь**

№ п/п	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Количество часов		Дата проведения		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в бассейне. Гигиена пловца. Санитарно-гигиенические требования при посещении бассейна	1		01.10.20		Беседа, опрос
2.	Выдохи в воду. Ныряние и скольжение на задержке дыхания и на выдохе. Прыжки в воду с тумбочки.		1	05.10.20		Наблюдение
3.	Ноги кроль на спине с предметами.		1	08.10.18		Сдача нормативов
4.	Ноги кроль на груди с предметами.		1	12.10.20		Наблюдение
5	Ноги кроль на спине и на груди руки стрелочка.		1	15.10.20		Наблюдение
6	Кроль на груди полная координация.		1	19.10.20		Наблюдение
7	Кроль на спине полная координация.		1	22.10.20		Наблюдение Сдача нормативов
8	Итоговое занятие. Эстафеты с предметами и без предметов.		1	26.10.20		Наблюдение
	<b>Итого часов: 8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>			

**Ноябрь**

№ п/п	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Количество часов		Дата проведения		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в бассейне. Гигиена пловца.	1		02.11.20		Беседа, опрос



	Санитарно-гигиенические требования при посещении бассейна					
2.	Выдохи в воду. Ныряние и скольжение на задержке дыхания и на выдохе. Прыжки в воду с тумбочки.		1	05.11.20		Наблюдение
3.	Ноги кроль на спине с предметами.		1	09.11.20		Сдача нормативов
4.	Ноги кроль на груди с предметами.		1	12.11.20		Наблюдение
5	Ноги кроль на спине и на груди руки стрелочка.		1	16.11.20		Наблюдение
6	Кроль на груди полная координация.		1	19.11.20		Наблюдение
7	Кроль на спине полная координация.		1	23.11.20		Наблюдение Сдача нормативов
8	Итоговое занятие. Эстафеты с предметами и без предметов.		1	26.11.20		Наблюдение
	<b>Итого часов: 8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>			

**Декабрь**

№ п/п	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Количество часов		Дата проведения		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в бассейне. Гигиена пловца. Санитарно-гигиенические требования при посещении бассейна	1		03.12.20		Беседа, опрос
2.	Выдохи в воду. Ныряние и скольжение на задержке дыхания и на выдохе. Прыжки в воду с тумбочки.		1	07.12.20		Наблюдение
3.	Ноги кроль на спине с предметами.		1	10.12.20		Сдача нормативов
4.	Ноги кроль на груди с предметами.		1	14.12.20		Наблюдение
5	Ноги кроль на спине и на груди руки стрелочка.		1	17.12.20		Наблюдение
6	Кроль на груди полная координация.		1	21.12.20		Наблюдение
7	Кроль на спине полная координация.		1	24.12.20		Наблюдение Сдача нормативов

<b>8</b>	Итоговое занятие. Эстафеты с предметами и без предметов.		<b>1</b>	28.12.20		Наблюдение
	<b>Итого часов: 8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>			

### Январь

№ п/п	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Количество часов		Дата проведения		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
<b>1.</b>	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в бассейне. Гигиена пловца. Санитарно-гигиенические требования при посещении бассейна	<b>1</b>		04.01.21	29.10.20	Беседа, опрос
<b>2.</b>	Выдохи в воду. Нырание и скольжение на задержке дыхания и на выдохе. Прыжки в воду с тумбочки.		<b>1</b>	07.01.21	30.11.20	Наблюдение
<b>3.</b>	Ноги кроль на спине с предметами.		<b>1</b>	11.01.21		Сдача нормативов
<b>4.</b>	Ноги кроль на груди с предметами.		<b>1</b>	14.01.21		Наблюдение
<b>5</b>	Ноги кроль на спине и на груди руки стрелочка.		<b>1</b>	18.01.21		Наблюдение
<b>6</b>	Кроль на груди полная координация.		<b>1</b>	21.01.21		Наблюдение
<b>7</b>	Кроль на спине полная координация.		<b>1</b>	25.01.21		Наблюдение Сдача нормативов
<b>8</b>	Итоговое занятие. Эстафеты с предметами и без предметов.		<b>1</b>	28.01.21		Наблюдение
	<b>Итого часов: 8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>			

### Февраль

№ п/п	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Количество часов		Дата проведения		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
<b>1.</b>	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в бассейне. Гигиена пловца. Санитарно-гигиенические требования при посещении бассейна	<b>1</b>		01.02.21		Беседа, опрос

2.	Выдохи в воду. Ныряние и скольжение на задержке дыхания и на выдохе. Прыжки в воду с тумбочки.		1	04.02.21		Наблюдение
3.	Ноги кроль на спине с предметами.		1	08.02.21		Сдача нормативов
4.	Ноги кроль на груди с предметами.		1	11.02.21		Наблюдение
5	Ноги кроль на спине и на груди руки стрелочка.		1	15.02.21		Наблюдение
6	Кроль на груди полная координация.		1	18.02.21		Наблюдение
7	Кроль на спине полная координация.		1	22.02.21		Наблюдение Сдача нормативов
8	Итоговое занятие. Эстафеты с предметами и без предметов.		1	25.02.21		Наблюдение
	<b>Итого часов: 8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>			

**Март**

№ п/п	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Количество часов		Дата проведения		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в бассейне. Гигиена пловца. Санитарно-гигиенические требования при посещении бассейна	1		01.03.21		Беседа, опрос
2.	Выдохи в воду. Ныряние и скольжение на задержке дыхания и на выдохе. Прыжки в воду с тумбочки.		1	04.03.21		Наблюдение
3.	Ноги кроль на спине с предметами.		1	11.03.21		Сдача нормативов
4.	Ноги кроль на груди с предметами.		1	15.03.21		Наблюдение
5	Ноги кроль на спине и на груди руки стрелочка.		1	18.03.21		Наблюдение
6	Кроль на груди полная координация.		1	22.03.21		Наблюдение
7	Кроль на спине полная координация.		1	25.03.21		Наблюдение Сдача нормативов
8	Итоговое занятие. Эстафеты с предметами и без предметов.		1	29.03.21		Наблюдение

	<b>Итого часов: 8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>			
--	-----------------------	----------	----------	--	--	--

**Апрель**

№ п/п	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Количество часов		Дата проведения		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
<b>1.</b>	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в бассейне. Гигиена пловца. Санитарно-гигиенические требования при посещении бассейна	<b>1</b>		01.04.21		Беседа, опрос
<b>2.</b>	Выдохи в воду. Ныряние и скольжение на задержке дыхания и на выдохе. Прыжки в воду с тумбочки.		<b>1</b>	05.04.21		Наблюдение
<b>3.</b>	Ноги кроль на спине с предметами.		<b>1</b>	08.04.21		Сдача нормативов
<b>4.</b>	Ноги кроль на груди с предметами.		<b>1</b>	12.04.21		Наблюдение
<b>5</b>	Ноги кроль на спине и на груди руки стрелочка.		<b>1</b>	15.04.21		Наблюдение
<b>6</b>	Кроль на груди полная координация.		<b>1</b>	19.04.21		Наблюдение
<b>7</b>	Кроль на спине полная координация.		<b>1</b>	22.04.21		Наблюдение Сдача нормативов
<b>8</b>	Итоговое занятие. Эстафеты с предметами и без предметов.		<b>1</b>	26.04.21		Наблюдение
	<b>Итого часов: 8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>			

**Май**

№ п/п	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Количество часов		Дата проведения		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
<b>1.</b>	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в бассейне. Гигиена пловца. Санитарно-гигиенические требования при посещении бассейна	<b>1</b>		06.05.21		Беседа, опрос
<b>2.</b>	Выдохи в воду. Ныряние и скольжение на задержке дыхания и на выдохе. Прыжки в воду с тумбочки.		<b>1</b>	10.05.21		Наблюдение

3.	Ноги кроль на спине с предметами.		1	13.05.21		Сдача нормативов
4.	Ноги кроль на груди с предметами.		1	27.05.21		Наблюдение
5	Ноги кроль на спине и на груди руки стрелочка.		1	20.05.21		Наблюдение
6	Кроль на груди полная координация.		1	24.05.21		Наблюдение
7	Кроль на спине полная координация.		2	27.05.21		Наблюдение Сдача нормативов
8						
	<b>Итого часов: 8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>			

**Календарно-тематический план  
Группы № 13, 17, 19, 21  
Октябрь**

№ п/п	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Количество часов		Дата проведения		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в бассейне. Гигиена пловца. Санитарно-гигиенические требования при посещении бассейна	1		02.10.20		Беседа, опрос
2.	Выдохи в воду. Ныряние и скольжение на задержке дыхания и на выдохе. Прыжки в воду с тумбочки.		1	06.10.20		Наблюдение
3.	Ноги кроль на спине с предметами.		1	09.10.20		Сдача нормативов
4.	Ноги кроль на груди с предметами.		1	13.10.20		Наблюдение
5	Ноги кроль на спине и на груди руки стрелочка.		1	16.10.20		Наблюдение
6	Кроль на груди полная координация.		1	20.10.20		Наблюдение
7	Кроль на спине полная координация.		1	23.10.20		Наблюдение Сдача нормативов
8	Итоговое занятие. Эстафеты с предметами и без предметов.		1	27.10.20		Наблюдение
	<b>Итого часов: 8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>			

**Ноябрь**

№ п/п	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Количество часов		Дата проведения		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в бассейне. Гигиена пловца. Санитарно-гигиенические требования при посещении бассейна	1		03.11.20		Беседа, опрос
2.	Выдохи в воду. Нырание и скольжение на задержке дыхания и на выдохе. Прыжки в воду с тумбочки.		1	06.11.20		Наблюдение
3.	Ноги кроль на спине с предметами.		1	10.11.20		Сдача нормативов
4.	Ноги кроль на груди с предметами.		1	13.11.20		Наблюдение
5	Ноги кроль на спине и на груди руки стрелочка.		1	17.11.20		Наблюдение
6	Кроль на груди полная координация.		1	20.11.20		Наблюдение
7	Кроль на спине полная координация.		1	24.11.20		Наблюдение Сдача нормативов
8	Итоговое занятие. Эстафеты с предметами и без предметов.		1	27.11.20		Наблюдение
<b>Итого часов: 8</b>		<b>1</b>	<b>7</b>			

**Декабрь**

№ п/п	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Количество часов		Дата проведения		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в бассейне. Гигиена пловца. Санитарно-гигиенические требования при посещении бассейна	1		01.12.20		Беседа, опрос
2.	Выдохи в воду. Нырание и скольжение на задержке дыхания и на выдохе. Прыжки в воду с тумбочки.		1	04.12.20		Наблюдение
3.	Ноги кроль на спине с предметами.		1	08.12.20		Сдача нормативов

4.	Ноги кроль на груди с предметами.		1	11.12.20		Наблюдение
5	Ноги кроль на спине и на груди руки стрелочка.		1	15.12.20		Наблюдение
6	Кроль на груди полная координация.		1	18.12.20		Наблюдение
7	Кроль на спине полная координация.		1	22.12.20		Наблюдение Сдача нормативов
8	Итоговое занятие. Эстафеты с предметами и без предметов.		1	25.12.20		Наблюдение
	<b>Итого часов: 8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>			

**Январь**

№ п/п	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Количество часов		Дата проведения		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в бассейне. Гигиена пловца. Санитарно-гигиенические требования при посещении бассейна	1		05.01.21	30.09.20	Беседа, опрос
2.	Выдохи в воду. Нырание и скольжение на задержке дыхания и на выдохе. Прыжки в воду с тумбочки.		1	08.01.21	29.12.20	Наблюдение
3.	Ноги кроль на спине с предметами.		1	12.01.21		Сдача нормативов
4.	Ноги кроль на груди с предметами.		1	15.01.21		Наблюдение
5	Ноги кроль на спине и на груди руки стрелочка.		1	19.01.21		Наблюдение
6	Кроль на груди полная координация.		1	22.01.21		Наблюдение
7	Кроль на спине полная координация.		1	26.01.21		Наблюдение Сдача нормативов
8	Итоговое занятие. Эстафеты с предметами и без предметов.		1	29.01.21		Наблюдение

**Февраль**

№ п/п	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Количество часов		Дата проведения		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	

1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в бассейне. Гигиена пловца. Санитарно-гигиенические требования при посещении бассейна	1		02.02.21		Беседа, опрос
2.	Выдохи в воду. Ныряние и скольжение на задержке дыхания и на выдохе. Прыжки в воду с тумбочки.		1	05.02.21		Наблюдение
3.	Ноги кроль на спине с предметами.		1	09.02.21		Сдача нормативов
4.	Ноги кроль на груди с предметами.		1	12.02.21		Наблюдение
5	Ноги кроль на спине и на груди руки стрелочка.		1	16.02.21		Наблюдение
6	Кроль на груди полная координация.		1	19.02.21		Наблюдение
7	Кроль на спине полная координация.		1	23.02.21	30.03.21	Наблюдение Сдача нормативов
8	Итоговое занятие. Эстафеты с предметами и без предметов.		1	25.02.21		Наблюдение
	<b>Итого часов: 8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>			

**Март**

№ п/п	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Количество часов		Дата проведения		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в бассейне. Гигиена пловца. Санитарно-гигиенические требования при посещении бассейна	1		02.03.21		Беседа, опрос
2.	Выдохи в воду. Ныряние и скольжение на задержке дыхания и на выдохе. Прыжки в воду с тумбочки.		1	05.03.21		Наблюдение
3.	Ноги кроль на спине с предметами.		1	09.03.21		Сдача нормативов
4.	Ноги кроль на груди с предметами.		1	12.03.21		Наблюдение
5	Ноги кроль на спине и на груди руки стрелочка.		1	16.03.21		Наблюдение
6	Кроль на груди полная		1	19.03.21		Наблюдение



	координация.					
<b>7</b>	Кроль на спине полная координация.		<b>1</b>	23.03.21		Наблюдение Сдача нормативов
<b>8</b>	Итоговое занятие. Эстафеты с предметами и без предметов.		<b>1</b>	26.03.21		Наблюдение
	<b>Итого часов: 8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>			

#### Апрель

№ п/п	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Количество часов		Дата проведения		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
<b>1.</b>	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в бассейне. Гигиена пловца. Санитарно-гигиенические требования при посещении бассейна	<b>1</b>		02.04.21		Беседа, опрос
<b>2.</b>	Выдохи в воду. Нырание и скольжение на задержке дыхания и на выдохе. Прыжки в воду с тумбочки.		<b>1</b>	06.04.21		Наблюдение
<b>3.</b>	Ноги кроль на спине с предметами.		<b>1</b>	09.04.21		Сдача нормативов
<b>4.</b>	Ноги кроль на груди с предметами.		<b>1</b>	13.04.21		Наблюдение
<b>5</b>	Ноги кроль на спине и на груди руки стрелочка.		<b>1</b>	16.04.21		Наблюдение
<b>6</b>	Кроль на груди полная координация.		<b>1</b>	20.04.21		Наблюдение
<b>7</b>	Кроль на спине полная координация.		<b>1</b>	23.04.21		Наблюдение Сдача нормативов
<b>8</b>	Итоговое занятие. Эстафеты с предметами и без предметов.		<b>1</b>	27.04.21		Наблюдение
	<b>Итого часов: 8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>			

#### Май

№ п/п	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Количество часов		Дата проведения		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
<b>1.</b>	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в бассейне.	<b>1</b>		04.05.21		Беседа, опрос

	Гигиена пловца. Санитарно-гигиенические требования при посещении бассейна					
2.	Выдохи в воду. Ныряние и скольжение на задержке дыхания и на выдохе. Прыжки в воду с тумбочки.		1	07.05.21		Наблюдение
3.	Ноги кроль на спине с предметами.		1	11.05.21		Сдача нормативов
4.	Ноги кроль на груди с предметами.		1	14.05.21		Наблюдение
5	Ноги кроль на спине и на груди руки стрелочка.		1	18.05.21		Наблюдение
6	Кроль на груди полная координация.		1	21.05.21		Наблюдение
7	Кроль на спине полная координация.		1	25.05.21		Наблюдение Сдача нормативов
8	Итоговое занятие. Эстафеты с предметами и без предметов.		1	28.05.21		Наблюдение
	<b>Итого часов: 8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>			

## Содержание программы

### 1-го года обучения

#### 1. Вводное занятие.

##### Теория:

Введение в программу. Основы ТБ и правил поведения в бассейне. ОТ на занятиях и за пределами бассейна. Форма одежды и гигиена. История спорта и олимпийского движения.

#### 2. Гигиена пловца.

##### Теория:

Здоровый образ жизни, двигательный режим. Водные процедуры. Влияние воды на организм человека.

#### 3. Общеразвивающие и специальные упражнения.

##### Теория:

Контроль при выполнении тренировочных заданий. Значение внимания. Дозировка нагрузки.

##### Практика:

Бег, ходьба, прыжки. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, ног, туловища, живота, спины. Передвижение шагом, бегом, прыжками. Гимнастика пловца - имитационные упражнения. Упражнения для развития мышц брюшного пресса, ног. Упражнения с предметами, игровые задания. Махи руками разноимённо и однонаправленно. Имитация плавательных движения лёжа на полу на спине и на груди. Отжимания от пола, пресс. Упражнение "бёрпи".

Погружение, открывание глаз; «Стрелочка», «Поплавок», «Медуза», «Звезда». Ныряние с длительной задержкой дыхания. Игры «Сбор урожая», эстафеты с предметами. Прыжки с бортика в воду в группировке и «солдатиком», ориентирование под водой по заданиям. Освоение с глубокой водой в большом бассейне: плавание с предметами: нудлс и пояс.

#### 4. Упражнения по освоению с водой.

**Практика:** Передвижение в воде по дну бассейна (ходьба, бег, прыжки; в заданном направлении и т.д.)

- Погружение в воду (различные варианты)
- Упражнение на изучение вдоха и выдоха в воду
- Скольжение на груди (с различным положением рук)
- Скольжение на спине (с различным положением рук).

## **5. Изучение техники плавания кролем на спине и груди.**

### **Практика:**

Терминология. Особенности при выполнении индивидуальных заданий. Просмотр диаграмм техники плавания. Команды тренера в бассейне.

Изучение техники работы ног/с доской/. Элементарные гребковые движения руками. Упражнения на дыхание/выдох в воду/. Совершенствование техники работы ног/12-25 м/. Сочетание работы рук и дыхания. Координация работы рук и ног на задержке дыхания. Совершенствование техники работы рук и ног, отдельно и в сочетании. Кроль в полной координации - 25 м без учета времени.

- Движения ногами кролем на груди и на спине, держась руками за неподвижную опору (на груди – с дыханием).
- Плавание ногами кролем на груди и на спине с подвижной опорой.
- Плавание ногами кролем на груди и на спине с различными положениями плавательной доски и с различными вариантами дыхания.
- Плавание ногами кролем на груди и на спине без опоры.
- Плавание ногами кролем на груди и на спине с различными положениями рук и с различными вариантами дыхания.
- Плавание ногами кроль на груди и на спине с различными движениями рук и различными вариантами дыхания.
- Плавание кролем на груди и на спине в полной координации с различными вариантами дыхания.

## **6. Имитационные упражнения**

### **Теория:**

Правила поведения при выполнении упражнений на суше. Техника безопасности. Организационные особенности групповых занятий.

### **Практика:**

- упражнения для имитации дыхания (глубокие вдохи, выдохи, задержка дыхания, вдохи-выдохи с поворотом головы при имитационных движениях рук или ног и т. д.);
- имитационные упражнения для рук (круговые попеременные и одновременные движения руками вперед и назад в положении стоя и в положении согнувшись, движения на счет, с чередованием направления и т. д.);
- имитационные упражнения для ног (стоя попеременные и одновременные сгибания в коленных суставах, махи ногами, приседания с развернутыми в стороны стопами, махи ногами лежа на мате в положении на груди и на спине и т. д.).

### **Итоговое занятие**

Подведение итогов. Умение распределять силы на соревновании.

### **Практика:**

Выполнение практических нормативов, игры эстафеты.

## **Методическое обеспечение программы**

### **Формы оценки результативности:**

Для проверки эффективности освоения программы предполагается сдача контрольных нормативов.

### **Формы занятий.**

Занятия проводятся в форме тренировок, соревнований, тестирований.

### **Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса.**

Чтобы достичь поставленной цели программы, используются разнообразные методы обучения:

1. Словесные (рассказ, инструктаж, беседа, объяснение).
2. Наглядные (показ, демонстрация).
3. Практические (выполнение упражнений, тренировки, соревнования).

Как правило, занятие включает в себя теоретическую часть (это беседа, рассказ, объяснение) и практическую часть- показ упражнений и приемов педагогом или наиболее подготовленными учениками и их освоение воспитанниками. Для закрепления, изученного применяются многократные повторения упражнений в простейших условиях, постепенно усложняя их по мере усвоения (принцип «от простого к сложному»). Упражнения соответствуют физической подготовленности детей (принцип доступности). Изучая сложные упражнения, сначала формируется общее представление об упражнении, а затем оно изучается по частям.

Изученные упражнения применяются во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Педагог должен:

- тщательно готовиться к занятиям;
- следить за подготовкой мест занятий, оборудования и инвентаря, одеждой и обувью занимающихся.

**Педагогическая диагностика предполагает:**

- личные беседы с детьми и их родителями;
- анализ результатов обучающихся, как в тренировочном, так и в соревновательном плане.

Учебный процесс может быть успешно осуществлен при условии тщательного учета возрастных особенностей развития детей, уровня их подготовленности, специфики избранного вида спорта, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков, применения передового спортивного опыта.

## Список литературы

**Для педагогов:**

1. Михайлов, С.С. Биохимические основы спортивной работоспособности: учебно-методическое пособие. С.С.Михайлов; Санкт-Петербургская гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб.: 2004. -108 с.
2. Солодков, А.С., Сологуб Е.Б., Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520 с.,ил.
3. Платонова В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху – М., 2012
4. Спортивное плавание: путь к успеху. В 2 кн. книга 1 под общ. ред. В. Н. Платонова 2012.
5. Викулов АД. Плавание. -М.: Владос-пресс, 2003.

**Для детей:**

1. Булгакова Н.Ж. «Познакомьтесь — плавание. Первые шаги в спорте» Москва, 2002
2. Дрюэт Д. Плавание. АСТ, 2002
3. Шалаева Г.П. Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. «Слово», 2004.
4. Энциклопедия для детей. Т.20 Спорт /Глав.ред. В.А.Володин. -М.:Аванта+, 2001.-624с.:ил

**Контрольные нормативы по разделу «Основы техники плавания»**

Возраст занимающихся	Кроль на груди (способность проплыть, м)	Кроль на спине (способность проплыть, м)
7-9 лет	«Отлично» - 50 «Хорошо» - 25 «Удовлетворительно» 12,5	«Отлично» - 50 «Хорошо» - 25 «Удовлетворительно» -12,5
10-12 лет	«Отлично» - 75 «Хорошо» - 50 «Удовлетворительно» - 25	«Отлично» - 75 «Хорошо» - 50 «Удовлетворительно» - 25
13-14 лет	«Отлично» - 100 «Хорошо» - 75 «Удовлетворительно» - 50	«Отлично» - 100 «Хорошо» - 75 «Удовлетворительно» - 50