

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

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБОУ школа № 690
Невского района Санкт – Петербурга
протокол № _____ от _____ 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ школа № 690
Невского района Санкт – Петербурга
_____ Соловьева В.Ю
Приказ № _____ от _____ 2021 г.

СОГЛАСОВАНА с учетом мнения
Совета обучающихся ГБОУ школы № 690
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от _____ № _____ 2021г

СОГЛАСОВАНА с учетом мнения
Совета родителей ГБОУ школы № 690
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от _____ № _____ 2021г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Олимпиамик»

Возраст обучающихся: 8-14 лет
Срок реализации программы: 1 месяц.

Разработчики: Осипова Екатерина Сергеевна
педагоги дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Олимпионик**», (далее - программа) физкультурно – спортивной направленности, разработана в рамках реализации Национального проекта «Образование», Федерального проекта «Успех каждого ребенка», проекта «Школа возможностей» Программы развития системы образования в Невском районе Санкт-Петербурга, Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года в государственных бюджетных образовательных учреждениях. Программа «**Олимпионик**» является программой физкультурно-спортивной направленности. Уровень освоения: общекультурный.

Актуальность

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощным фактором, повышающим адаптационные возможности организма, расширяющие функциональные резервы.

Являясь одним из естественных видов двигательной деятельности, плавание в то же время представляет собой уникальное средство физического воспитания.

Правильное физическое воспитание ребёнка немислимо без закаливания его организма. Самые эффективные средства закаливания – воздух, солнце, вода. Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Купание, плавание, игры и развлечения на воде - один из самых полезных видов физических упражнений, они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему. Поэтому чем раньше приучить ребёнка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на ещё не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопу ребёнка и предупреждает развитие плоскостопия. Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность не воде, не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги к обучению плаванию направлены на то, чтобы помочь ребёнку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Дать детям возможность привыкнуть к условиям необычной для них среды, освоиться в воде и полюбить занятия плаванием. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость. Плавание детей младшего возраста позволяет использовать закаливающее действие воды, путем постепенного снижения ее температуры. А выполнение в воде физических упражнений вовлекает в процесс дыхания детей большой объем легких, способствует увеличению жизненной емкости легких, улучшению обогащения крови кислородом. Все это вместе взятое является хорошей профилактикой многих заболеваний.

В более взрослом возрасте возможность погружаться на разную глубину, задерживая дыхание, оказывает тренирующее воздействие на дыхательную и сердечно-сосудистую систему, центральный нервный аппарат. Пребывание под водой при задержке дыхания развивает анаэробную производительность организма, тренирует устойчивость к экстремальным ситуациям. У регулярно занимающихся плаванием жизненная активность лёгких значительно выше. В связи с укреплением и развитием дыхательных мышц усиливается лёгочная вентиляция. Передвижения в воде создают хорошие возможности для развития и совершенствования всех типов дыхания.

Велико гигиеническое значение воды. Интенсивная мышечная нагрузка во время быстрого

передвижения в водной среде очищает тело человека, не сопровождая обильным потоотделением. Прохладная вода повышает тонус мышц, что благотворно сказывается на состоянии мышечной системы.

Занятия плаванием существенно снижает массу тела. Благодаря высокой плотности, вода оказывает заметное давление на кожный покров, массируя внутренние органы и способствуя расслаблению мышц. В воде растворено определённое количество кислорода и организм получает возможность его дополнительного использования. Упругие потоки воды, оказывая сопротивление плывущему человеку, массируют тело, что благотворно сказывается на физическом и психическом состоянии.

Плавание также решает задачи закаливания организма, укрепления общего физического состояния. Занятия плаванием способствуют утверждению себя как личности. Ранее боявшийся воды ребёнок, преодолевая подсознательное стремление к самосохранению, приобщается к активным действиям в воде и приобретает уверенность в своих силах. Однако ценность плавания заключается не только в укреплении здоровья ребенка, но и надо помнить, что это прикладной, жизненно важный навык, необходимый каждому человеку. Поэтому задача всех родителей позаботиться о том, чтобы их ребёнок научился плавать, так как это умение предупредит несчастный случай на воде, сохранит человеку жизнь.

Особенность данной программы состоит в том, что в ней наглядно прослеживается комплексный подход: осознать - понять - подготовиться - действовать в укреплении здоровья детей.

Адресат программы

Данная программа рассчитана на две возрастные группы.

Школьники: 8-14 лет.

Цель программы: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

В процессе освоения программы реализуются следующие задачи:

Обучающие:

1. Обучить навыкам плавания;
2. Научить правильно дышать в воде;
3. Научить владеть своим телом в непривычной среде.

Развивающие:

1. Способствовать постановке анаэробного дыхания;
3. Способствовать развитию быстроты реакции и скоростных качеств;
4. Развивать координацию, ловкость, гибкость.
5. Развитие пространственных ориентировок.

Воспитательные:

1. Воспитание правильной осанки;
2. Воспитывать волевые и морально-этические качества;
3. Воспитывать самостоятельность, навыки самообслуживания и гигиены;
4. Воспитание здорового образа жизни через обучение плаванию;
5. Привлечение максимально возможного числа детей к занятиям плаванием;
6. Формирование у учащихся устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом;
7. Популяризация плавания.

Программа имеет **общекультурный** уровень освоения.

Условия реализации программы

Зачисление производится на добровольной основе.

До занятия допускаются при наличии медицинской справки.

Количество обучающихся в группе до 15 человек.

Программа рассчитана на 1 месяц обучения, 2 часа в неделю, всего 8 учебных часов.

Продолжительность занятия в бассейне четко регламентируется санитарными правилами и зависит от возраста ребенка: от (15 до 30 минут), (до 45 минут).

Форма организации занятий:

1. Групповая (основная форма при проведении тренировочных занятий). Эта форма не только развивает физические возможности организма, но и воспитывает такие ценные качества, как чувства дружбы и товарищества, целеустремленность, активность и др.

2. Индивидуальная форма используется для устранения погрешностей при выполнении заданий, а также для совершенствования отдельных физических и морально - волевых качеств.

Материально-техническое обеспечение программы:

- Плавательные доски;
- «Калабашки»;
- Лопатки
- Инструкторский шест;
- Тонущие предметы;
- Резиновые, пластмассовые мячи, игрушки;
- Различные игровые мячи;
- Два бассейна (малая и большая чаши).

Кадровое обеспечение программы

- Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и интересы.

Метапредметные результаты:

- Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

будет знать:

- Правила соревнований по спортивному плаванию;
- Правила выполнения стартов и поворотов в каждом способе плавания;
- Исторические сведения по возникновению спортивного плавания;

- Владеть информацией о всероссийских и международных соревнованиях.
научиться:
- Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- Сохранять правильную осанку;
- Уметь выполнять подготовительные упражнения для изучения различных способов плавания.
- Овладеют основами плавания: научиться держаться на воде, нырять, плавать под водой с открытыми глазами, правильно дышать, работать руками и ногами.

**Учебный план
1 года обучения
школьники**

| № п/п | Название раздела (темы) | Количество часов | | | |
|----------|--|------------------|----------|-----------|-------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности. | 8 | 8 | | Групповой |
| 2 | Общая физическая подготовка | 15 | - | 15 | Индивидуально-групповой |
| 3 | Ныряние, плавание под водой | 18 | - | 18 | Индивидуально-групповой |
| 4 | Специальная физическая подготовка | 17 | - | 17 | Индивидуально-групповой |
| 5 | Подвижные игры в воде, спортивные соревнования | 6 | - | 6 | Индивидуально-групповой |
| | Итого | 64 | 8 | 56 | |

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

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБОУ школа № 690
Невского района Санкт – Петербурга
протокол № ____ от _____ 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ школа № 690
Невского района Санкт – Петербурга
_____ Соловьева В.Ю
Приказ № ____ от _____ 2021 г.

СОГЛАСОВАНА с учетом мнения
Совета обучающихся ГБОУ школы № 690
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от _____ № _____ 2021г

СОГЛАСОВАНА с учетом мнения
Совета родителей ГБОУ школы № 690
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от _____ № _____ 2021г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
«Олимпиамик»
Группы №1
Срок реализации: 1 месяц
Возраст учащихся: 8-14 лет**

Цель: создание условий для адаптации обучающихся в водной среде

Задачи:

обучающие:

- создать условия комфортного нахождения в воде;
- овладение жизненно необходимыми навыками плавания.

развивающие:

- развить технику умения и навыки;
- развить физические качества (аэробную выносливость, быстроту, скорость, силовые и координационные возможности);
- способствовать укреплению здоровья и общему развитию организма.

воспитательные:

- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- содействие гармоничному развитию личности;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни.

Планируемые результаты 1 года обучения: должны знать, уметь:

- знать и соблюдать правила гигиены пловца;
- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование;
- правила техники безопасности.

Основными критериями оценки занимающихся на начальном этапе являются:

- регулярность посещения занятий;
- положительная динамика развития физических качеств, занимающихся.

Календарно-тематическое планирование

Группы № 1

Октябрь

| № п\п | Тема занятия | Кол-во часов | | Дата занятия | | Формы контроля |
|-------|--|--------------|----------|--------------|----------|--------------------------|
| | | Теория | Практика | По плану | По факту | |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности. | 1 | | 01.10.21 | | Беседа. Опрос |
| 2 | ОФП. Проверка плавательной подготовленности | - | 1 | 06.10.21 | | Наблюдение |
| 3 | ОФП. Упражнения для освоения с водой | - | 1 | 08.10.21 | | Наблюдение |
| 4 | Ныряние в глубину. Ныряние в глубину за предметом, ныряние в глубину с задержкой дыхания на время. | - | 1 | 13.10.21 | | Наблюдение |
| 5 | Плавание под водой на задержке дыхания, плавание под водой на скорость. Эстафеты под водой на задержке дыхания. | - | 1 | 15.10.21 | | Наблюдение Обсуждение |
| 6 | СФП. Передвижения по дну бассейна в упоре лежа. Имитация движений, характерных для плавания способом «кроль». | - | 1 | 20.10.21 | | Наблюдение Обсуждение |
| 7 | СФП. Вход в воду: с помощью прыжком, спад в воду. | - | 1 | 22.10.21 | | Наблюдение |
| 8 | Эстафеты с передачей палочки в отягощённых условиях (калабашка в ногах, только ноги кроль), эстафеты на скорость с учётом времени Итоговое занятие. | - | 1 | 27.10.21 | | Обсуждение |
| | Итого | 1 | 7 | | | |

Календарный учебный график

| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
|--------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|--------------------------|---------------------------|
| 1 год | 01.10.21 | 27.10.21 | 4 | 8 | 2 раза в неделю по 1 часу |

Ноябрь

| № п/п | Тема занятия | Кол-во часов | | Дата занятия | | Формы контроля |
|-------|--|--------------|----------|--------------|----------|--------------------------|
| | | Теория | Практика | По плану | По факту | |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности. | 1 | | 03.11.21 | | Беседа. Опрос |
| 2 | ОФП. Проверка плавательной подготовленности. | - | 1 | 05.11.21 | | Наблюдение |
| 3 | ОФП. Упражнения для освоения с водой. | - | 1 | 10.11.21 | | Наблюдение |
| 4 | Ныряние в глубину. Ныряние в глубину за предметом, ныряние в глубину с задержкой дыхания на время. | - | 1 | 12.11.21 | | Наблюдение |
| 5 | Плавание под водой на задержке дыхания, плавание под водой на скорость. Эстафеты под водой на задержке дыхания. | - | 1 | 17.11.21 | | Наблюдение Обсуждение |
| 6 | СФП. Передвижения по дну бассейна в упоре лежа. Имитация движений, характерных для плавания способом «кроль». | - | 1 | 19.11.21 | | Наблюдение Обсуждение |
| 7 | СФП. Вход в воду: с помощью прыжком, спад в воду. | - | 1 | 24.11.21 | | Наблюдение |
| 8 | Эстафеты с передачей палочки в отягощённых условиях (калабашка в ногах, только ноги кроль), эстафеты на скорость с учётом времени Итоговое занятие. | - | 1 | 26.11.21 | | Обсуждение |
| | Итого | 1 | 7 | | | |

Календарный учебный график

| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
|--------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|--------------------------|---------------------------|
| 1 год | 03.11.21 | 26.11.21 | 4 | 8 | 2 раза в неделю по 1 часу |

Декабрь

| № п/п | Тема занятия | Кол-во часов | | Дата занятия | | Формы контроля |
|-------|--|--------------|----------|--------------|----------|--------------------------|
| | | Теория | Практика | По плану | По факту | |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности. | 1 | | 01.12.21 | | Беседа. Опрос |
| 2 | ОФП. Проверка плавательной подготовленности. | - | 1 | 03.12.21 | | Наблюдение |
| 3 | ОФП. Упражнения для освоения с водой. | - | 1 | 08.12.21 | | Наблюдение |
| 4 | Ныряние в глубину. Ныряние в глубину за предметом, ныряние в глубину с задержкой дыхания на время. | - | 1 | 10.12.21 | | Наблюдение |
| 5 | Плавание под водой на задержке дыхания, плавание под водой на скорость. Эстафеты под водой на задержке дыхания. | - | 1 | 15.12.21 | | Наблюдение Обсуждение |
| 6 | СФП. Передвижения по дну бассейна в упоре лежа. Имитация движений, характерных для плавания способом «кроль». | - | 1 | 17.12.21 | | Наблюдение Обсуждение |
| 7 | СФП. Вход в воду: с помощью прыжком, спад в воду. | - | 1 | 22.12.21 | | Наблюдение |
| 8 | Эстафеты с передачей палочки в отягощённых условиях (калабашка в ногах, только ноги кроль), эстафеты на скорость с учётом времени Итоговое занятие. | - | 1 | 24.12.21 | | Обсуждение |
| | Итого | 1 | 7 | | | |

Календарный учебный график

| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
|--------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|--------------------------|---------------------------|
| 1 год | 01.12.21 | 24.12.21 | 4 | 8 | 2 раза в неделю по 1 часу |

Январь

| № п/п | Тема занятия | Кол-во часов | | Дата занятия | | Формы контроля |
|-------|--|--------------|----------|--------------|----------|--------------------------|
| | | Теория | Практика | По плану | По факту | |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности. | 1 | | 12.01.22 | | Беседа. Опрос |
| 2 | ОФП. Проверка плавательной подготовленности | - | 1 | 14.01.22 | | Наблюдение |
| 3 | ОФП. Упражнения для освоения с водой. | - | 1 | 19.01.22 | | Наблюдение |
| 4 | Ныряние в глубину. Ныряние в глубину за предметом, ныряние в глубину с задержкой дыхания на время. | - | 1 | 21.01.22 | | Наблюдение |
| 5 | Плавание под водой на задержке дыхания, плавание под водой на скорость. Эстафеты под водой на задержке дыхания. | - | 1 | 26.01.22 | | Наблюдение Обсуждение |
| 6 | СФП. Передвижения по дну бассейна в упоре лежа. Имитация движений, характерных для плавания способом «кроль». | - | 1 | 28.01.22 | | Наблюдение Обсуждение |
| 7 | СФП. Вход в воду: с помощью прыжком, спад в воду. | - | 1 | 29.01.22 | | Наблюдение |
| 8 | Эстафеты с передачей палочки в отягощённых условиях (калабашка в ногах, только ноги кроль), эстафеты на скорость с учётом времени Итоговое занятие. | - | 1 | 31.01.22 | | Обсуждение |
| | Итого | 1 | 7 | | | |

Календарный учебный график

| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
|--------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|--------------------------|---------------------------|
| 1 год | 12.01.22 | 31.01.22 | 4 | 8 | 2 раза в неделю по 1 часу |

Февраль

| № п/п | Тема занятия | Кол-во часов | | Дата занятия | | Формы контроля |
|-------|--|--------------|----------|--------------|----------|--------------------------|
| | | Теория | Практика | По плану | По факту | |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности. | 1 | | 02.02.22 | | Беседа. Опрос |
| 2 | ОФП. Проверка плавательной подготовленности | - | 1 | 04.02.22 | | Наблюдение |
| 3 | ОФП. Упражнения для освоения с водой. | - | 1 | 09.02.22 | | Наблюдение |
| 4 | Ныряние в глубину. Ныряние в глубину за предметом, ныряние в глубину с задержкой дыхания на время. | - | 1 | 11.02.22 | | Наблюдение |
| 5 | Плавание под водой на задержке дыхания, плавание под водой на скорость. Эстафеты под водой на задержке дыхания. | - | 1 | 16.02.22 | | Наблюдение Обсуждение |
| 6 | СФП. Передвижения по дну бассейна в упоре лежа. Имитация движений, характерных для плавания способом «кроль». | - | 1 | 18.02.22 | | Наблюдение Обсуждение |
| 7 | СФП. Вход в воду: с помощью прыжком, спад в воду. | - | 1 | 23.02.22 | | Наблюдение |
| 8 | Эстафеты с передачей палочки в отягощённых условиях (калабашка в ногах, только ноги кроль), эстафеты на скорость с учётом времени Итоговое занятие. | - | 1 | 25.02.22 | | Обсуждение |
| | Итого | 1 | 7 | | | |

Календарный учебный график

| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
|--------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|--------------------------|---------------------------|
| 1 год | 02.02.22 | 25.02.22 | 4 | 8 | 2 раза в неделю по 1 часу |

Март

| № п/п | Тема занятия | Кол-во часов | | Дата занятия | | Формы контроля |
|-------|--|--------------|----------|--------------|----------|--------------------------|
| | | Теория | Практика | По плану | По факту | |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности. | 1 | | 02.03.22 | | Беседа. Опрос |
| 2 | ОФП. Проверка плавательной подготовленности | - | 1 | 04.03.22 | | Наблюдение |
| 3 | ОФП. Упражнения для освоения с водой. | - | 1 | 09.03.22 | | Наблюдение |
| 4 | Ныряние в глубину. Ныряние в глубину за предметом, ныряние в глубину с задержкой дыхания на время. | - | 1 | 11.03.22 | | Наблюдение |
| 5 | Плавание под водой на задержке дыхания, плавание под водой на скорость. Эстафеты под водой на задержке дыхания. | - | 1 | 16.03.22 | | Наблюдение Обсуждение |
| 6 | СФП. Передвижения по дну бассейна в упоре лежа. Имитация движений, характерных для плавания способом «кроль». | - | 1 | 18.03.22 | | Наблюдение Обсуждение |
| 7 | СФП. Вход в воду: с помощью прыжком, спад в воду. | - | 1 | 23.03.22 | | Наблюдение |
| 8 | Эстафеты с передачей палочки в отягощённых условиях (калабашка в ногах, только ноги кроль), эстафеты на скорость с учётом времени Итоговое занятие. | - | 1 | 25.03.22 | | Обсуждение |
| | Итого | 1 | 7 | | | |

Календарный учебный график

| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
|--------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|--------------------------|---------------------------|
| 1 год | 02.03.22 | 25.03.22 | 4 | 8 | 2 раза в неделю по 1 часу |

Апрель

| № п/п | Тема занятия | Кол-во часов | | Дата занятия | | Формы контроля |
|-------|--|--------------|----------|--------------|----------|--------------------------|
| | | Теория | Практика | По плану | По факту | |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности. | 1 | | 01.04.22 | | Беседа. Опрос |
| 2 | ОФП. Проверка плавательной подготовленности | - | 1 | 06.04.22 | | Наблюдение |
| 3 | ОФП. Упражнения для освоения с водой. | - | 1 | 08.04.22 | | Наблюдение |
| 4 | Ныряние в глубину. Ныряние в глубину за предметом, ныряние в глубину с задержкой дыхания на время. | - | 1 | 13.04.22 | | Наблюдение |
| 5 | Плавание под водой на задержке дыхания, плавание под водой на скорость. Эстафеты под водой на задержке дыхания. | - | 1 | 15.04.22 | | Наблюдение Обсуждение |
| 6 | СФП. Передвижения по дну бассейна в упоре лежа. Имитация движений, характерных для плавания способом «кроль». | - | 1 | 20.04.22 | | Наблюдение Обсуждение |
| 7 | СФП. Вход в воду: с помощью прыжком, спад в воду. | - | 1 | 22.04.22 | | Наблюдение |
| 8 | Эстафеты с передачей палочки в отягощённых условиях (калабашка в ногах, только ноги кроль), эстафеты на скорость с учётом времени Итоговое занятие. | - | 1 | 27.04.22 | | Обсуждение |
| | Итого | 1 | 7 | | | |

Календарный учебный график

| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
|--------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|--------------------------|---------------------------|
| 1 год | 01.04.22 | 27.04.22 | 4 | 8 | 2 раза в неделю по 1 часу |

Май

| № п/п | Тема занятия | Кол-во часов | | Дата занятия | | Формы контроля |
|-------|--|--------------|----------|--------------|----------|--------------------------|
| | | Теория | Практика | По плану | По факту | |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности. | 1 | | 04.05.22 | | Беседа. Опрос |
| 2 | ОФП. Проверка плавательной подготовленности | - | 1 | 06.05.22 | | Наблюдение |
| 3 | ОФП. Упражнения для освоения с водой. | - | 1 | 11.05.22 | | Наблюдение |
| 4 | Ныряние в глубину. Ныряние в глубину за предметом, ныряние в глубину с задержкой дыхания на время. | - | 1 | 13.05.22 | | Наблюдение |
| 5 | Плавание под водой на задержке дыхания, плавание под водой на скорость. Эстафеты под водой на задержке дыхания. | - | 1 | 18.05.22 | | Наблюдение Обсуждение |
| 6 | СФП. Передвижения по дну бассейна в упоре лежа. Имитация движений, характерных для плавания способом «кроль». | - | 1 | 20.05.22 | | Наблюдение Обсуждение |
| 7 | СФП. Вход в воду: с помощью прыжком, спад в воду. | - | 1 | 25.05.22 | | Наблюдение |
| 8 | Эстафеты с передачей палочки в отягощённых условиях (калабашка в ногах, только ноги кроль), эстафеты на скорость с учётом времени Итоговое занятие. | - | 1 | 27.05.22 | | Обсуждение |
| | Итого | 1 | 7 | | | |

Календарный учебный график

| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
|--------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|--------------------------|---------------------------|
| 1 год | 04.05.22 | 27.05.22 | 4 | 8 | 2 раза в неделю по 1 часу |

Содержание программы Группы № 1

1. Вводное занятие

Теория

Цели и задачи обучения по программе. Правила техники безопасности на занятиях в бассейне. Знакомство детей с правилами поведения в бассейне. Ознакомление с помещением бассейна. Знакомство с инвентарем. Закаливание организма. Значение занятий спортом.

2. Общая физическая подготовка.

Практика: Упражнения для развития основных физических качеств. Акробатика, упражнения на гимнастических снарядах и с предметами. Гимнастика пловца – упражнения для развития координации движений, ловкости и подвижности в суставах

3. Ныряние, плавание под водой.

Практика: Специальные упражнения пловца. Упражнение на дыхание. Обучить детей делать полный выдох в воду. Погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде.

Свободное плавание.

4. Специальная физическая подготовка.

Теория:

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

Практика:

Гимнастика пловца - имитационные упражнения. Упражнения для развития мышц брюшного пресса, ног. Упражнения с предметами, игровые задания.

4. Техника плавания.

Теория:

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

Практика:

| | |
|--|---|
| Подготовка опорно-двигательного аппарата, дыхательной системы к занятиям плаванием | Комплексы специальных гимнастических упражнений для развития гибкости, подвижности в суставах, координации движений. Комплексы специальных упражнений для мышц рук и ног/имитационные упражнения/ в сочетании с правильным дыханием. Комплексы упражнений для развития специальной выносливости. |
| Освоение в водной | Передвижение шагом, бегом, прыжками. |
| Изучение техники плавания стилями кроль на груди | 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. |

4. Эстафетное плавание.

Практика: Эстафеты с предметами и без предметов. «Эстафета со скакалками», «Эстафета с мячом».

Игры и развлечения в воде.

5. Подвижные игры в воде с предметами и без. Итоговое занятие.

Игры и развлечения в воде.

Список литературы

1. Сидорова И.В. Как научить ребёнка плавать: практическое пособие/ И.В.Сидорова. – М.: Айрис-пресс, 2011. – 144с.: ил. – (Культура здоровья с детства).
2. Воронова Е.К. Программа обучения детей плаванию в детском саду. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010. – 80с.
3. Булгакова Н. Ж., «Плавание», Москва, «Физкультура и спорт», 2001 г.
4. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. М.: Физкультура и спорт, 2000
5. М.Н. Кузнецова «Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей» М.: АРТИ 2003.
6. Б.Л. Дружинин «Как научить ребенка плавать» М.: «УЦ Перспектива», 2006.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.

Интернет ресурсы

<http://1сентября.рф>

<http://www.edu.ru/>

<http://nsportal.ru/>