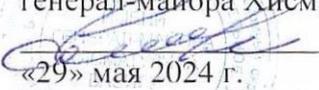


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ ИМЕНИ ГЕНЕРАЛ-МАЙОРА  
ХИСМАТУЛИНА ВАСИЛИЯ ИВАНОВИЧА**

РАССМОТРЕНА  
на заседании педагогического совета  
от «31» мая 2024 г.  
Протокол № 12

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ лицея имени  
генерал-майора Хисматулина В.И.  
 С.В. Фисун  
«29» мая 2024 г.  
Приказ № ЛХ-13-397/4

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Плавание»**

Срок реализации: 3 года  
Возраст учащихся: 8-17 лет  
Автор-составитель программы:  
Курманалиев Максим Альбертович,  
педагог дополнительного образования

г. Сургут, 2024

## **АННОТАЦИЯ**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Плавание», физкультурно-спортивной направленности рассчитана на учащихся 8-17 лет, 1 год обучения – 8-10 лет, 2 год обучения – 11-14 лет, 3 год обучения – 15-17 лет, срок реализации 3 года, объем программы 216 часов, 1 год обучения – 72 часа, 2 год обучения – 72 часа, 3 год обучения – 72 часа.

В процессе обучения у обучающихся будет сформирован устойчивый интерес к занятиям физической культуры и спортом; получены общие теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «плавание»; сформированы двигательные умения и навыки, в том числе в виде спорта «плавание»; повышен уровень физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств.

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

**ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ**

Название программы	Плавание
Направленность программы	физкультурно-спортивная
Уровень программы	базовый
ФИО автора (составителя) программы	Курманалиев Максим Альбертович
Год разработки или модификации	2024
Где, когда и кем утверждена программа	Педагогическим советом - протокол № 12 от 31 «мая» 2024 г., приказом директора МБОУ лицея имени генерал-майора Хисматулина В.И. № ЛХ-13-397/4 от «29» мая 2024 г.
Информация о наличии рецензии/ экспертного заключения	отсутствует
Цель	формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, привлечение к регулярным занятиям физической культурой и спортом, забота о всестороннем физическом развитии и воспитании гармоничной личности
Задачи	<p><b>Первый год обучения:</b></p> <p><b>Образовательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– научить всех учащихся уверенно держаться на воде и уверенно чувствовать себя в воде;</li> <li>– сформировать систему знаний и умений для овладения двигательными навыками всех четырех спортивных способов плавания;</li> <li>– сформировать систему знаний и умений для самостоятельных занятий плаванием;</li> <li>– обучить занимающихся осознано владеть своим телом в воде;</li> <li>– научить правильному ритму дыхания при выполнении подготовительных упражнений в воде и при плавании в полной координации;</li> <li>– сформировать знания о базовых видах двигательной деятельности.</li> </ul> <p><b>Развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– способствовать развитию координации движений (ориентации в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движения);</li> <li>– способствовать развитию кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости);</li> <li>– способствовать укреплению здоровья и устранению недостатков или особенностей физического развития;</li> <li>– формировать основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий плаванием на основные системы организма.</li> </ul> <p><b>Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– воспитать способность к самоконтролю через физические ощущения;</li> </ul>

- приобщать учащихся к трудолюбию, упорству в достижении поставленной цели;
- приобщать учащихся к здоровому образу жизни;
- способствовать развитию коммуникабельности, становлению нравственно-эстетических качеств личности.

***Второй год обучения:***

**Образовательные:**

- совершенствовать основы техники плавания кролем на спине и кролем на груди;
- совершенствовать основы техники выполнения поворотов и стартов;
- научить работать ногами дельфином в согласование с дыханием;
- научить работать руками дельфином в согласование с дыханием;
- научить согласованной работе ног и рук дельфином с дыханием;
- научить выполнению стартов и поворотов при плавании дельфином.

**Развивающие:**

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

**Воспитательные:**

- воспитывать способность к самоконтролю через физические ощущения;
- способствовать развитию коммуникативных навыков;
- способствовать развитию интереса к занятиям плаванием.

***Третий год обучения:***

**Образовательные:**

- совершенствовать технику плавания кролем на груди и кролем на спине;
- совершенствовать технику плавания дельфином;
- совершенствовать технику выполнения стартов и поворотов;
- научить движению ног брассом;
- научить гребку руками брассом;
- научить согласованной работе рук и ног в плавании брассом с дыханием;
- научить выполнению поворотов и стартов в плавании брассом.

**Развивающие:**

- совершенствовать развитие двигательных навыков всех изученных способов плавания;
- дальнейшее развитие кондиционных способностей;
- способствовать развитию ориентации в воде.

	<p><b>Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– способствовать развитию стремления быть лучшим в коллективе;</li> <li>– воспитывать уважение к своим товарищам;</li> <li>– воспитывать умение ставить перед собой цель;</li> <li>– воспитывать терпение и настойчивость в достижении поставленной цели;</li> <li>– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.</li> </ul>
<p>Планируемые результаты освоения программы</p>	<p><b>Первый год обучения:</b></p> <p><b>Предметные образовательные результаты:</b>  <i>Учащиеся, освоившие программу:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– будут уметь задерживать дыхание под водой, открывать глаза под водой;</li> <li>– научатся выполнять выдохи в воду;</li> <li>– будут иметь представления о технике плавания кролем на спине и кролем на груди;</li> <li>– научатся выполнять плавательные движения в согласовании с дыханием;</li> <li>– будут иметь представление о технике выполнения плоского поворота;</li> <li>– будут уметь проплывать ногами кролем на спине и кролем на груди с подвижной опорой 25м, а также проплывать в полной координации 25 м кролем на спине;</li> <li>– будут иметь представление о технике старта с бортика (на спине старт из воды).</li> </ul> <p><b>Метапредметные результаты:</b>  <i>Учащиеся, освоившие программу, научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– понимать цель и задачи учебной деятельности;</li> <li>– оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>– определять причины успеха и не успеха учебной деятельности;</li> <li>– будут иметь представление о правилах прохождения дистанции во время участия в соревнованиях и при плавательной подготовке;</li> <li>– научатся осознанно владеть и управлять своим телом в стандартных учебных и нестандартных жизненных ситуациях;</li> <li>– улучшат свое физическое самочувствие и увеличат индивидуальный временной интервал задержки дыхания.</li> </ul> <p><b>Личностные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– учащиеся преодолеют чувство страха перед водой, приобретут уверенность в собственных силах;</li> <li>– научатся осознанно выполнять упражнения, следить за своим физическим состоянием и самочувствием;</li> <li>– учащиеся станут более уважительно относиться к своим товарищам по секции и педагогу;</li> <li>– научатся контролировать свои эмоции при выполнении упражнений и взаимодействии с другими учащимися.</li> </ul>

**Второй год обучения:****Предметные образовательные результаты:**

*К концу 2 года обучения учащиеся должны:*

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

**Метапредметные результаты:**

*К концу 2 года обучения учащиеся должны:*

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

**Личностные результаты:**

*К концу 2 года обучения учащиеся должны:*

- приобрести навыки адекватной оценки своего физического самочувствия и физической формы;
- научиться осознанно выполнять упражнения, следить за своим физическим состоянием и самочувствием;
- уметь оценивать командные результаты и уважительно относиться к своим товарищам по секции;
- уметь контролировать свои эмоции при выполнении упражнений и взаимодействии с другими учащимися.

**Третий год обучения:****Предметные образовательные результаты:**

*К концу 3 года обучения учащиеся должны:*

- проплывать 100-200м кролем на груди и кролем на спине;
- проплывать 25-50м дельфином и брассом;
- иметь представление о выполнении старта и поворота при плавании брассом;
- иметь представление о технике плавания брассом;
- определить свой основной стиль плавания и дополнительный.

**Метапредметные результаты:**

*К концу 3 года обучения учащиеся должны:*

- определять причины успеха и не успеха учебной деятельности;
- осознанно владеть и управлять своим телом в водной среде;
- улучшить свое физическое самочувствие и личные спортивные результаты;

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– уметь адекватно оценивать свои собственные физические возможности.</li> </ul> <p><b>Личностные результаты:</b>  <i>К концу 3 года обучения учащиеся должны:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– научиться осознанно выполнять упражнения, следить за своим физическим состоянием и самочувствием;</li> <li>– уметь оценивать командные результаты и уважительно относиться к своим товарищам по секции;</li> <li>– уметь контролировать свои эмоции при выполнении упражнений и взаимодействии с другими.</li> </ul>
Срок реализации программы	3 года
Количество часов в неделю/год	216 часов 1 год обучения – 2/72 2 год обучения – 2/72 3 год обучения – 2/72
Возраст обучающихся	8-17 лет 1 год обучения – 8-10 лет 2 год обучения – 11-14 лет 3 год обучения – 15-17 лет
Формы занятий	комбинированное занятие, практическое занятие, эстафета, соревнование
Методическое обеспечение	Методы обучения: словесные, наглядные, практические (метод упражнений, игровой и соревновательный, круговые тренировки). Педагогические технологии: здоровьесберегающие.
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– большой бассейн 25 метров, 4 дорожки, глубина 1.2м и 1.8 м.</li> <li>– малая чаша бассейна глубиной 0.8-1,05, глубиной 10*6 м</li> </ul> <p><i>Инвентарь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– плавательные доски</li> <li>– колобашки для плавания на руках</li> <li>– лопатки для плавания</li> <li>– нарукавники.</li> <li>– мячи</li> </ul>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение.

### **Нормативно-правовое обеспечение программы:**

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документами:

1. [Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» \(с изменениями\).](#)
2. [Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».](#)
3. [Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».](#)
4. [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».](#)

А также другими Федеральными законами, иными нормативными правовыми актами РФ, законами и иными нормативными правовыми актами субъекта РФ (Ханты-Мансийского автономного округа – Югры), содержащими нормы, регулирующие отношения в сфере дополнительного образования детей, нормативными и уставными документами МБОУ лицея имени генерал-майора Хисматулина В.И.

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы осуществляется за пределами Федеральных государственных образовательных стандартов и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

**Актуальность программы** заключается в том, что плавание один из самых сложных координационных видов деятельности человека и развивать это физическое качество лучше с детства. Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаляют организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень полезно и детям с ослабленным здоровьем. На дополнительном занятии плаванием, каждый учащийся может заниматься независимо от уровня его физической подготовленности или уровня двигательных умений, плавание способствует развитию этих качеств.

Содержание программы предполагает разностороннюю плавательную подготовку; способствует укреплению физического и психического здоровья ребенка, приобретению навыков здорового образа жизни.

**Новизна программы:** заключается в том, что она направлена не только на реализацию образовательных задач, а в комплексе решает вопросы обучения и оздоровления учащихся. Учащиеся не только получают основные навыки плавания, но и учатся применять их при освоении более сложных координационных движений в воде.

Слабое физическое развитие ведет к нарушениям осанки, что в дальнейшем приводит к ухудшению здоровья учащихся. Плавание, обеспечивая естественную разгрузку позвоночника с одновременной тренировкой мышц, является частью всего оздоровительного комплекса. Особый акцент в программе сделан на использование методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребенком индивидуально, развивать личностные качества, способствующие формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности.

Это дает возможность каждому учащемуся относиться к обучению более сознательно и активно. Преодолевая подсознательное стремление к самосохранению, они приобщаются к активным действиям в воде и приобретают уверенность в своих силах.

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Уровень освоения программы:** базовый

**Отличительные особенности программы:** состоит в том, что в ней наглядно прослеживается комплексный подход: осознать - понять - подготовиться - действовать в направлении укрепления здоровья.

Также в программе используется спиралеобразное изложение материала. Удастся сочетать последовательность и цикличность его изучения.

**Адресат программы:** программа предназначена для обучения детей в возрасте от 8 до 17 лет, имеющих навыки плавания. Первый год обучения - 8-10 лет, второй год обучения – 11-14 лет, третий год обучения 15-17 лет.

**Обязательно наличие медицинской справки.**

**Количество обучающихся в группе:** 15 человек.

**Срок освоения программы:** 3 года.

**Объем программы:** 216 часов. 1 год обучения – 72 часа, 2 год обучения – 72 часа, 3 год обучения – 72 часа.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

**Форма обучения:** очная.

**Цель программы:** формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, привлечение к регулярным занятиям физической культурой и спортом, забота о всестороннем физическом развитии и воспитании гармоничной личности.

**Задачи программы:**

**Первый год обучения:**

**Образовательные:**

- научить всех учащихся уверенно держаться на воде и уверенно чувствовать себя в воде;
- сформировать систему знаний и умений для овладения двигательными навыками всех четырех спортивных способов плавания;
- сформировать систему знаний и умений для самостоятельных занятий плаванием;
- обучить занимающихся осознано владеть своим телом в воде;
- научить правильному ритму дыхания при выполнении подготовительных упражнений в воде и при плавании в полной координации;
- сформировать знания о базовых видах двигательной деятельности.

**Развивающие:**

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

**Воспитательные:**

- воспитать способность к самоконтролю через физические ощущения;
- приобщать учащихся к трудолюбию, упорству в достижении поставленной цели;
- приобщать учащихся к здоровому образу жизни;

– способствовать развитию коммуникабельности, становлению нравственно-эстетических качеств личности.

### ***Второй год обучения:***

#### **Образовательные:**

- совершенствовать основы техники плавания кролем на спине и кролем на груди;
- совершенствовать основы техники выполнения поворотов и стартов;
- научить работать ногами дельфином в согласование с дыханием;
- научить работать руками дельфином в согласование с дыханием;
- научить согласованной работе ног и рук дельфином с дыханием;
- научить выполнению стартов и поворотов при плавании дельфином.

#### **Развивающие:**

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

#### **Воспитательные:**

- воспитывать способность к самоконтролю через физические ощущения;
- способствовать развитию коммуникативных навыков;
- способствовать развитию интереса к занятиям плаванием.

### ***Третий год обучения:***

#### **Образовательные:**

- совершенствовать технику плавания кролем на груди и кролем на спине;
- совершенствовать технику плавания дельфином;
- совершенствовать технику выполнения стартов и поворотов;
- научить движению ног брассом;
- научить гребку руками брассом;
- научить согласованной работе рук и ног в плавании брассом с дыханием;
- научить выполнению поворотов и стартов в плавании брассом.

#### **Развивающие:**

- совершенствовать развитие двигательных навыков всех изученных способов плавания;
- дальнейшее развитие кондиционных способностей;
- способствовать развитию ориентации в воде.

#### **Воспитательные:**

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

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	1	1	Опрос
2	Ознакомление с физическими свойствами воды	7	1	6	Наблюдение
3	Движение ногами кролем на спине и кролем на груди	16	2	14	Зачет
4	Движение рук в кроле на груди и в кроле на спине	12	2	10	Наблюдение
5	Согласованное движение рук и ног в плавании кролем на груди и кролем на спине с дыханием	9	1	8	Наблюдение
6	Выполнение простейших поворотов в плавании кролем на спине и кролем на груди	7	1	6	Зачет
7	Выполнение стартов при плавании кролем на груди и кролем на спине	7	1	6	Зачет
8	Игры	10	2	8	Наблюдение
9	Контрольные занятия	2		2	Сдача нормативов
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>11</b>	<b>61</b>	

### Содержание учебного плана 1 года обучения

#### Раздел 1. Введение в предмет. Техника безопасности (2 ч.)

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

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

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

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

#### Раздел 2. Ознакомление с физическими свойствами воды (7 ч.)

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

*Практика.* Подготовительные упражнения для ознакомления с водой.

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

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

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

4. Упражнения на лежание. Во время выполнения данной группы упражнений происходит:

1) освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении (на груди и на спине);

2) освоение возможного изменения положения тела в воде;

3) освоение навыка перехода из горизонтального в вертикальное положение.

5. Упражнения на скольжение позволяют решить следующие задачи:

- 1) освоение равновесия и обтекаемого положения тела;
- 2) формирование умения вытягиваться вперед в направлении движения;
- 3) освоение горизонтального «рабочего» положения тела.

6. Упражнения на дыхание способствуют:

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

7. Учебные прыжки в воду. Они помогают решать разнообразные задачи:

- 1) снять страх перед водой и быстрее освоиться с новой средой, овладеть умением выполнять гребковые движения в воде;
- 2) подготовиться к успешному освоению старта и ориентирования под водой;
- 3) содействовать воспитанию смелости и уверенности.

### **Раздел 3. Движение ногами кролем на спине и кролем на груди (16 ч.)**

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

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

1. Упражнения, выполняемые у неподвижной опоры (борт бассейна) движения ногами кролем на груди без задержки дыхания, на задержке дыхания и с выполнением дыхания в заданном ритме.
2. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания) движения ногами кролем на груди без задержки дыхания, на задержке дыхания и с выполнением вдохов и выдохов в заданном ритме, с различными хватами за доску и исходными положениями рук.
3. Упражнения, выполняемые без опорного положения. Движения ногами кролем на задержке дыхания, с выполнением вдохов и выдохов в заданном ритме и с различными исходными положениями рук.

Упражнения для изучения техники движения ног кролем на спине

1. Упражнения, выполняемые у неподвижной опоры (борт бассейна). Движения ногами кролем на спине сидя, лежа, с опорой рук о бортик.
2. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания). Движения ногами кролем на спине с различными исходными положениями рук и хватами за доску.
3. Упражнения, выполняемые без опорного положения с различными исходными положениями рук.

### **Раздел 4. Движение рук в кроле на груди и в кроле на спине в согласовании с дыханием (12 ч.)**

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

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

1. Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше). Имитационные упражнения на отработку траектории гребка рукой кролем на груди и проноса с опорой рук о бортик без задержки дыхания, на задержке дыхания, с заданным ритмом дыхания.
2. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания). На задержке дыхания с различными исходными положениями рук и выполнением гребковых движений (раздельным выполнением гребковых движений, раздельно попеременным). С выполнением кролевого вдоха в сторону руки, заканчивающей гребок. Плавание на руках с различным ритмом дыхания (колобашка в ногах).
3. Упражнения, выполняемые без опорного положения. На задержке дыхания с различными исходными положениями рук и выполнением гребковых движений (раздельным выполнением гребковых движений, раздельно попеременным). С выполнением кролевого вдоха в сторону руки заканчивающей гребок дыхание 2:2, 3:3.

Техника движения рук в кроле на спине

1. Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше). Имитационные упражнения на отработку траектории гребка рукой кролем на спине и выполнением проноса из различных исходных положений рук.
2. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания) с различными исходными положениями рук и выполнением гребковых движений (раздельным выполнением гребковых движений, раздельно попеременным, одновременным). Плавание с выполнением движения одними руками ноги держат колобашку.
3. Упражнения, выполняемые в без опорном положении. Выполнение гребка руками из различных исходных положений.

#### **Раздел 5. Согласованное движение рук и ног в плавании кролем на груди и кролем на спине с дыханием (9 ч.)**

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

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

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

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

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

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

#### **Раздел 6. Выполнение простейших поворотов в плавании кролем на спине и кролем на груди (7 ч.)**

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

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

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

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

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

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

## **Раздел 7. Выполнение стартов при плавании кролем на груди и кролем на спине (7 ч.)**

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

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

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

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

Старт из воды применяется при плавании способом кроль на спине.

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

## **Раздел 8. Игры (10 ч.)**

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

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

Водный баскетбол по упрощенным правилам (на мелкой части бассейна)

Водный волейбол по упрощенным правилам (на мелкой части бассейна)

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

## **Раздел 9. Контрольные занятия (2 ч.)**

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

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

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

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Техника безопасности	2	1	1	Опрос, беседа.
2	Совершенствовать технику плавания кролем на груди и кролем на спине	7	1	6	Наблюдение
3	Движение ног дельфином	16	2	14	Наблюдение
4	Движение рук дельфином	12	2	10	Наблюдение
5	Согласование движения рук и ног с дыханием при плавании дельфином	9	1	8	Наблюдение
6	Совершенствование техники стартов и поворотов при плавании дельфином	7	1	6	Наблюдение, зачет
7	Поворот «маятником» при плавании дельфином	7	2	5	Зачет
8	Игры	10	2	8	Наблюдение
9	Контрольные занятия	2		2	Сдача нормативов
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>12</b>	<b>60</b>	

**Содержание учебного плана 2 года обучения**

**Раздел 1. Введение в предмет. Техника безопасности (2 ч.)**

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

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

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

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

**Раздел 2. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и кролем на спине (7 ч.)**

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

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

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

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

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

Техника движения рук в кроле на спине

1. Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше) для отработки проноса прямой рукой и выполнением гребка рукой по-фазно.
2. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания) для отработки проноса прямой рукой и выполнением гребка рукой с соблюдением траектории гребка по-фазно.
3. Упражнения, выполняемые в безопорном положении плавание в полной координации с выполнением траектории гребка.

### **Раздел 3. Движение ног в плавании дельфином (16 ч.)**

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

*Практика.* Техника движения ногами дельфином.

1. Упражнения выполняются стоя на дне бассейна, с опорой руками о бортик без задержки дыхания, на задержке дыхания и с заданным ритмом дыхания.
2. Упражнения выполняются с подвижной опорой (доской) с различными исходными положениями рук на задержке дыхания и с заданным ритмом дыхания, а также на спине.
3. Упражнения выполняются без опоры с различными исходными положениями рук на задержке дыхания и с заданным ритмом дыхания, а также на спине.

### **Раздел 4. Движение рук в плавании дельфином (12 ч.)**

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

*Практика.* Техника движения рук дельфином.

1. Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше). Имитационные упражнения на отработку траектории гребка руками дельфином, проноса без задержки дыхания, на задержке дыхания, с заданным ритмом дыхания.
2. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (колобашка для плавания, доска) попеременные гребки руками, плавание с колобашкой в ногах руками дельфином.
3. Упражнения, выполняемые без опоры с выполнением гребковых движений рукой из различных исходных положений, с выполнением попеременных гребковых движений. Плавание на спине ногами дельфином с выполнением различных гребковых движений руками.

### **Раздел 5. Согласованное движение рук и ног в плавании дельфином с дыханием (9 ч.)**

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

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

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

### **Раздел 6. Совершенствование техники стартов и поворотов при плавании кролем на груди и кролем на спине (7 ч.)**

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

*Практика.* Выполнение стартов и поворотов.

1. Стартовые упражнения. Старт с тумбочки из положения «стрелочка». Старт с маховым движением рук.
2. Старт из воды применяется при плавании способом кроль на спине. Упражнения для разучивания старта из воды. Стартовые команды, непосредственно фаза отталкивания, фаза полета, фаза входа в воду, скольжения движения ногами кролем и первые движения руками кролем на спине.

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

4. Поворот «Плоский».

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

#### **Раздел 7. Поворот при плавании дельфином (7 ч.)**

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

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

#### **Раздел 8. Игры (10 ч.)**

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

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

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

#### **Раздел 9. Контрольные занятия (2 ч.)**

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

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

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

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Техника безопасности	2	1	1	Опрос, беседа
2	Совершенствование техники плавания кролем на груди, кролем на спине и дельфином	7	1	6	Наблюдение, зачет
3	Совершенствование техники стартов и поворотов при плавании кролем на груди, кролем на спине и дельфином	16	1	15	Наблюдение, зачет
4	Движение ног брассом	12	2	10	Наблюдение
5	Движение рук брассом	9	2	7	Наблюдение
6	Согласованное движение рук и ног с дыханием при плавании брассом	7	2	5	Наблюдение
7	Поворот «маятник» при плавании брассом	7	2	5	Зачет
8	Игры	10	1	9	Наблюдение
9	Контрольные занятия	2		2	Сдача нормативов
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>12</b>	<b>60</b>	

**Содержание учебного плана 3 года обучения**

**Раздел 1. Введение в предмет. Техника безопасности (2 ч.)**

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

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

**Раздел 2. Совершенствование техники плавания кролем на груди, кролем на спине, дельфином (7 ч.)**

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

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

**Раздел 3. Совершенствование техники стартов и поворотов при плавании кролем на груди, кролем на спине и дельфином (16 ч.)**

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

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

#### **Раздел 4. Движение ног брассом (12 ч.)**

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

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

Упражнения для изучения техники движения ног брассом и дыхания.

1. Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше). Упражнения, выполняемые у неподвижной опоры (борт бассейна) с опорой руками о бортик движения ногами брассом на груди без задержки дыхания, на задержке дыхания и с выполнением дыхания в заданном ритме. Сидя на бортике, также выполняются имитационные движения ногами брассом.
2. Упражнения, выполняемые у неподвижной опоры (борт бассейна). Стоя на дне попеременные имитационные движения ногами брассом, одновременные с прыжками.
3. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания) движения ногами брассом на груди без задержки дыхания, на задержке дыхания и с выполнением дыхания в заданном ритме.
4. Упражнения, выполняемые в без опорном положении с различными исходными положениями рук на задержке дыхания и заданным ритмом дыхания.

#### **Раздел 5. Движение рук брассом (9 ч.)**

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

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

1. Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше). Имитационные упражнения выполняются по-фазно с соблюдением траектории гребка и согласованием вдоха с фазой захвата воды.
2. Упражнения, выполняемые в без опорном положении плавание на задержке дыхания, с заданным ритмом дыхания. Плавание на одних руках с колобашкой в ногах.

#### **Раздел 6. Согласование движений ног и рук в плавании брассом с дыханием (7 ч.)**

*Теория.* Краткая характеристика циклов при плавании брассом.

*Практика.* Имитационные упражнения.

1. Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше) движения руками брассом в согласовании с дыханием и движением ног.
2. Упражнения, выполняемые в без опорном положении. Плавание с отдельной координацией движения рук, ног и произвольным дыханием. Плавание в полной координации на скольжение.

#### **Раздел 7. Поворот при плавании брассом (7 ч.)**

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

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

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

### **Раздел 8. Игры (10 ч.)**

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

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

Водный баскетбол по упрощенным правилам (на глубокой части бассейна).

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

### **Раздел 9. Контрольные занятия (2 ч.)**

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

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

## Планируемые результаты освоения программы

### Первый год обучения:

#### Предметные образовательные результаты:

*Учащиеся, освоившие программу:*

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

#### Метапредметные результаты:

*Учащиеся, освоившие программу, научатся:*

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

#### Личностные результаты:

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

### Второй год обучения:

#### Предметные образовательные результаты:

*К концу 2 года обучения учащиеся должны:*

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

#### Метапредметные результаты:

*К концу 2 года обучения учащиеся должны:*

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

#### Личностные результаты:

*К концу 2 года обучения учащиеся должны:*

- приобрести навыки адекватной оценки своего физического самочувствия и физической формы;
- научиться осознанно выполнять упражнения, следить за своим физическим состоянием и самочувствием;
- уметь оценивать командные результаты и уважительно относиться к своим товарищам по секции;
- уметь контролировать свои эмоции при выполнении упражнений и взаимодействии с другими учащимися.

### **Третий год обучения:**

#### **Предметные образовательные результаты:**

*К концу 3 года обучения учащиеся должны:*

- проплывать 100-200м кролем на груди и кролем на спине;
- проплывать 25-50м дельфином и брассом;
- иметь представление о выполнении старта и поворота при плавании брассом;
- иметь представление о технике плавания брассом;
- определить свой основной стиль плавания и дополнительный.

#### **Метапредметные результаты:**

*К концу 3 года обучения учащиеся должны:*

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

#### **Личностные результаты:**

*К концу 3 года обучения учащиеся должны:*

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

**Комплекс организационно-педагогических условий  
Календарный учебный график**

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Плавание»							
Первый год обучения (базовый уровень, первый модуль)							
1 полугодие			2 полугодие			Итого	
Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Кол-во недель	Кол-во часов
01.09.2024 – 30.12.2024	17	34	09.01.2025 – 31.05.2025	19	38	36	72
Сроки организации промежуточного контроля						Формы контроля	
декабрь			май			сдача нормативов	
Второй год обучения (базовый уровень, второй модуль)							
1 полугодие			2 полугодие			Итого	
Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Кол-во недель	Кол-во часов
01.09.2025 – 30.12.2025	17	34	09.01.2026 – 31.05.2026	19	38	36	72
Сроки организации промежуточного контроля						Формы контроля	
декабрь			май			сдача нормативов	
Третий год обучения (базовый уровень, второй модуль)							
1 полугодие			2 полугодие			Итого	
Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Кол-во недель	Кол-во часов
01.09.2026 – 30.12.2026	17	34	09.01.2027 – 31.05.2027	19	38	36	72
Сроки организации промежуточного контроля						Формы контроля	
декабрь			май			сдача нормативов	

## Условия реализации программы

### Методическое обеспечение программы

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

*Словесные методы:* создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении.

*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 (предусматривает многократные повторения движений);
- игровой и соревновательный (применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры);
- круговой тренировки (выполнение заданий на специально подготовленных местах(станциях).

Для достижения целей в процессе реализации программы используются здоровьесберегающие технологии.

### Материально-техническое обеспечение программы

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

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

Инвентарь:

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

### Формы промежуточной аттестации и итогового контроля

**Виды контроля:**

– **текущий контроль** (оценка усвоения изучаемого материала) осуществляется педагогом в форме опроса, наблюдения;

– **промежуточный контроль** - выполнение практического задания (тренировок), сдача нормативов и обсуждение положительных и отрицательных ситуаций, участие в соревнованиях.

### Оценочные материалы

**Способы проверки умений и знаний:**

- проводится 1 раз в полгода;
- выполнение зачетных упражнений;
- выполнение контрольных упражнений;
- участие в праздниках и соревнованиях.

**Формы фиксации результатов:**

- таблицы оценок;
- протоколы соревнований;
- итоги участия в соревнованиях и праздниках на воде.

### Критерии и нормы оценки знаний и навыков

*Техника владения двигательными умениями и навыками*

Отличные знания	Хорошие	Удовлетворительные	Недостаточные
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с	При выполнении ученик действует так же, как и в	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена	Движение или отдельные его элементы выполнены

<p>соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с правильным положением корпуса, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.</p>	<p>предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.</p>	<p>одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с занятием условиях.</p>	<p>неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.</p>
--	--	--	--

**Оценочные нормативы смотреть приложение 1.**

**Методическое обеспечение программы дополнительной общеобразовательной программы:**

- литература по данному направлению деятельности;
- наглядные пособия;
- методические разработки;
- аудиозаписи, видеоматериалы.
- [Рабочая программа к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Плавание» на 2022-2023 учебный год](#)
- [Нормативы по плаванию на 2022 – 2025 годы](#)

## Список литературы

### Для педагога:

1. Капотов П. П. Обучение плаванию / П.П. Капотов. - М.: Воениздат, 2019. - 498 с.
2. Кардамонова Н. Н. Плавание: лечение и спорт / Н.Н. Кардамонова. - М.: Феникс, 2001. - 320 с.
3. Каунсилмен Д.Е. Спортивное плавание / Д.Е. Каунсилмен. - М.: ЁЁ Медиа, 1982 - 963 с.
4. Коновалов Е. Человек в воде / Е. Коновалов. - М.: Западно-сибирское книжное издательство, 1979. - 144 с.
5. Кравцов А. Методика срочного контроля и коррекции техники плавания в соревновательных и тренировочных упражнениях / А. Кравцов. - М.: ТВТ Дивизион, 2011. - 636 с.
6. Лафлин Т. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче / Т. Лафлин. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. - 803 с.
7. Лафлин Т. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому / Терри Лафлин. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2004. - 232 с.
8. Методика использования индивидуальных дыхательных тренажеров комплексного воздействия в подготовке высококвалифицированных пловцов. - М.: Дивизион, 2011. - 168 с.
9. Протченко Т. А. Техника плавания способом кроль на спине. Плакат / Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов. - М.: Айрис-пресс, 2020. - 349 с.
10. Скрипалев В.С. Плавать раньше, чем ходить / В.С. Скрипалев. - М.: АСТ, 2006. - 794 с.
11. Таормина Ш. Секреты быстрого плавания для пловцов и триатлетов / Шейла Таормина. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. - 489 с.
12. Таормина Ш. Секреты быстрого плавания для пловцов и триатлетов / Шейла Таормина. - Москва: Машиностроение, 2019. - 991 с.

### Для обучающихся и родителей (законных представителей):

1. Булах И.М. Научите меня плавать / И.М. Булах. - М.: Книга по Требованию, 2012. - 150 с.
2. Булгакова Н. Ж. Игры у воды, на воде, под водой / Н.Ж. Булгакова. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 990 с.
3. Вангулов Алексей Всерьез о курьезах большого спорта / Алексей Вангулов. - М.: Советский спорт, 2013. - 136 с.
4. Сысоев И. Триатлон. Олимпийская дистанция / И. Сысоев. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012. - 723 с.

### Оценочные нормативы

**1 год обучения** дистанции 11-25м (ноги кроль, ноги кроль на спине, кроль на груди, кроль на спине, повороты, старты) таблица № 1

**2 год обучения** дистанции 25м., 50м.,100м. (кролем, на спине, дельфин, повороты, старты) таблица № 2

**3 год обучения** дистанции 25м.,50м.,100м.,200м (кролем, на спине, дельфином, брасс, повороты, старты) таблица № 3

#### Контрольные упражнения ноги кроль в «стрелочке» на спине.

**Таблица №1**

<i>N n/n</i>	<i>Фамилия, имя</i>	<i>Тема</i>	<i>Результат (с)</i>	<i>Положение тела</i>	<i>Движение ног</i>	<i>Дыхание</i>	<i>Согласование движения рук, ног и дыхания</i>	<i>Итоговая оценка в баллах</i>
<b>1</b>				4*	4*	3*	-----	11*

\* Больше 12 баллов отлично, больше 9 хорошо, 9 баллов удовлетворительно.

#### Контрольные упражнения 25 м ВС, 25 м на спине.

**Таблица №1, № 2, № 3,**

<i>N n/n</i>	<i>Фамилия, имя</i>	<i>Тема</i>	<i>Результат (с)</i>	<i>Положение тела</i>	<i>Движение ног</i>	<i>Дыхание</i>	<i>Согласование движения рук, ног и дыхания</i>	<i>Итоговая оценка</i>

#### Таблица №1, № 2 («маятник») № 3, («маятник»)

#### Зачетные упражнения плоский поворот в кроле.

<i>N n/n</i>	<i>Фамилия, имя</i>	<i>Тема</i>	<i>Результат Зачет, не зачет</i>	<i>Наплыв на бортик, касание.</i>	<i>Вращение, отталкивание</i>	<i>Скольжение, движение ног</i>	<i>Положение тела в «стреле»</i>	<i>Итоговая оценка</i>

#### Таблица №1, № 2, № 3 (кувырок на спине)

#### Зачетные упражнения плоский поворот на спине.

<i>N n/n</i>	<i>Фамилия, имя</i>	<i>Тема</i>	<i>Результат Зачет, не зачет</i>	<i>Наплыв на бортик, касание.</i>	<i>Вращение, отталкивание</i>	<i>Скольжение, движение ног</i>	<i>Положение тела в «стреле»</i>	<i>Итоговая оценка</i>

**Таблица №1, № 2, № 3**  
**Зачетные упражнения старт на спине, старт с бортика.**

<i>N п/п</i>	<i>Фамилия, имя</i>	<i>Тема</i>	<i>Результат Зачет, не зачет</i>	<i>Стартовое положение.</i>	<i>Отталкивание, полет</i>	<i>Положение тела, вход в воду</i>	<i>Скольжение, положение тела в «стреле», движения ног.</i>	<i>Итоговая оценка</i>