

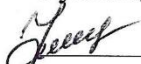
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия

№ 175» Советского района г. Казани

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО


 /Д.Р. Усманова/

Протокол № 1

От «28» 08 2023 года.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

 /Т.С. Миничкина/

УТВЕРЖДЕНО

ИО директора гимназии

 /Г.М. Багавиева/

Приказ № 308 от
29.08.2023.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2616918)

учебного предмета «Оздоровительное плавание»

для обучающихся 5–9 классов

Составитель: Смелов Руслан Александрович, учитель физической культуры высшей квалификационной категории

Обсуждено и принято на педагогическом совете гимназии
Протокол №2 от 28.08.2023 года.

Рабочая программа по модулю «Плавание» составлена и реализуется на основе следующих документов:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ

2. Федеральный государственный образовательный стандарт НОО (приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 N 286 (Зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2021 N 64100)

3. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" от 28 сентября 2020 г. № 2.4.3648-20 (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28)РНАЯ

4. Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Плавание») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего и основного общего образования, включающая 33-часовую программу обучения плаванию / Под ред. В.В. Сальникова, Президента Всероссийской федерации плавания, четырехкратного олимпийского чемпиона, кандидата педагогических наук; Н.С. Федченко, директора ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», кандидата педагогических наук.

5. Занятия плаванием имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как умение плавать является жизненно необходимым навыком каждого человека. Умение плавать гарантирует человеку сохранение жизни, обеспечивает безопасность и предотвращает несчастные случаи при нахождении его в водной среде. Жизненно необходимые знания, умения и навыки поведения на воде приобретаются, как правило, на занятиях по плаванию в образовательных организациях. Занятия плаванием способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья детей и подростков, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая функциональный уровень дыхательной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной и других систем организма человека, вследствие чего увеличивается жизненная емкость лёгких и мышечная масса, улучшается кровообращение, активизируется обмен веществ, повышается тонус нервной системы. В настоящее время плавание — это средство физического воспитания и оздоровления, спорт,

активная досуговая и профессиональная деятельность. Плавание является прекрасным средством закаливания, оказывая положительное влияние на иммунную систему организма человека, повышение выносливости и устойчивого состояния организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды. Владение различными способами плавания обеспечивает у обучающихся развитие таких физических качеств, как быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость. Систематические занятия плаванием содействуют развитию личностных качеств, обучающихся - нравственных (честность, доброжелательность, дисциплинированность, самообладание, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (смелость, решительность, инициатива, трудолюбие, настойчивость и целеустремленность), а также развитию способности управлять своим эмоциональным состоянием. Умение плавать обеспечивает каждому обучающемуся всестороннее физическое развитие, возможность сохранения здоровья, увеличение продолжительности жизни и работоспособности, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

Содержание

<u>РАЗДЕЛ 1. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ</u>	5
<u>1.1 Общая характеристика дисциплины «Плавание»</u>	5
<u>1.2 Механизмы реализации программы</u>	7
<u>1.3 Планируемые результаты освоения программы</u>	8
<u>1.4 Критерии освоения программы</u>	11
<u>РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ</u>	12
<u>2.1 Содержание учебного предмета</u>	12
<u>2.2 Календарно-тематическое планирование по плаванию (группа 7 – 10 лет)</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>2.3 Организационно – педагогические условия реализации программы</u>	39
<u>2.4 Особенности проведения занятий</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>2.5 Список литературы</u>	43

РАЗДЕЛ 1. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1.1 Общая характеристика дисциплины «Плавание»

Рабочая программа рассчитана на 1 занятия в неделю продолжительностью 1 академический час (45 мин.), 34 недель в год т.е. на 34 часов в период с сентября по май.

Программа физического воспитания на основе спортивно-оздоровительного плавания предназначена для муниципального общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы, которая имеет материально-технические возможности для обучения плавательной подготовки в условиях школы, а именно школьный бассейн. В программе заложены и раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы плавательной подготовки учащихся в условиях школы. Регулярные занятия детей и подростков плаванием – активная форма подготовки к требованиям социально-трудовой жизни современного общества.

Актуальность образовательной 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, снижается чрезмерная возбудимость и раздражительность, укрепляется нервная система ребенка. В результате занятий активизируется обмен веществ, улучшается функциональная деятельность внутренних органов организма ребенка.

Особенностью данной программы является: непривычная для занимающихся водная среда. Вода обладает свойствами, оказывающими уникальное воздействие на организм ребенка.

Педагогическая целесообразность: задачей занятий с детьми является формирование физической культуры личности, слагаемыми которой являются:

крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей.

Цель: Формирование основ здорового образа жизни; Укрепление здоровья и овладение необходимыми навыками плавания; Развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, а именно – умение плавать спортивными способами.

Задачи:

Образовательные:

- Обучить держаться на воде;
- Обучить дыхательным упражнениям в воде;
- Обучить преодолевать сопротивление воды;
- Овладение элементами способов плавания, стартов и поворотов;
- Совершенствовать технику плавания;
- Привитие интереса к занятиям спортом;

Развивающие задачи:

- Развивать двигательные навыки;
- Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде;
- Развивать физические качества;

Оздоровительные задачи:

- Закаливание организма;
- Укрепление иммунной системы;
- Укрепление дыхательной системы;
- Укрепление сердечно – сосудистой системы;
- Снижение возбудимости нервной системы;
- Укрепление опорно-двигательного аппарата;
- Профилактика нарушений осанки;

Воспитательные задачи:

- Воспитывать трудолюбие;
- Воспитывать нравственно – волевые качества, смелость, выдержку, силу воли.

1.2 Механизмы реализации программы

Реализация рабочей программы по обучению детей осуществляется в рамках непосредственной образовательной деятельности. В количестве *34 тренировок в год, один раз в неделю продолжительностью 1 академически час (45 минут)*. Основными формами проведения занятий в физкультурно-спортивной группе являются: спортивно оздоровительные *групповые* занятия, беседа, участие в соревнованиях.

Этапы обучения:

1. Этап – в начале применяются упражнения низкой интенсивности и координационной сложности. Занимающиеся знакомятся со свойствами водной среды, с основными средствами занятий. Обучаются навыкам самоконтроля.

2. Этап – используются упражнения средней и интенсивности. Повышается координационная сложность движений. Занимающиеся закрепляют полученные знания. Обучаются контролю за своими движениями в условиях водной среды. Увеличивается количество плавательных упражнений.

3. Этап – увеличивается двигательная активность. Применяются в основном упражнения высокой интенсивности. Увеличивается время плавательных упражнений и проплываемая дистанция.

Основная идея программы: реализация программы обучения плаванию в школе на всех уровнях процесса обучения, создание условий для самореализации личности ребенка в спортивной, социальной и творческой сферах.

Программа преследует следующую цель: сохранение и укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни у учащихся школы, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом в целом, и к плаванию в частности, всестороннее гармоничное развитие личности.

1.3 Планируемые результаты освоения программы

В соответствии с требованиями к результатам освоения образовательной программы Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа дополнительного образования направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по плаванию.

Личностные:

- способен к волевым усилиям;
- соблюдает правила безопасного поведения и личной гигиены;
- развита крупная и мелкая моторика;
- учащийся подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими

Метапредметные:

- определять и ставить перед собой новые учебные или познавательные задачи;
- самостоятельно спланировать способы достижения поставленных целей, находить эффективные пути достижения результата, умение искать альтернативные нестандартные способы решения задач;
- с помощью речи и жестов правильно передавать свои чувства, эмоции, мысли, потребности;
- поддерживать беседу, уметь выслушивать собеседника и доходчиво донести до него свои мысли и доводы;

Предметные:

Обучающиеся 5-9 класс:

Будут знать:

- правила общей и личной гигиены и закаливания, правила техники безопасности, историю зарождения плавания как вида спорта, основы спортивной тренировки и режима юного спортсмена.

- знания о свойствах водной среды;

Будут уметь:

- держаться на воде;
- выполнять правильное дыхание в воде;
- согласовывать дыхание с упражнениями;
- преодолевать сопротивления воды;
- выполнять упражнения в воде;
- выполнять простые и сложнокоординационные упражнения в воде;
- выполнять упражнения у неподвижной опоры;
- выполнять упражнения с плавательным инвентарем (подвижной опорой);
- выполнять старты и повороты;
- овладеют основами техникой плавания кроль на груди и кроль на спине.

Система контроля

Предварительный контроль:

Выявление подготовленности ребенка – владение навыками и умениями самостоятельно держаться на воде и проплыть небольшое расстояние (беседа, практические задания).

Промежуточный контроль:

Контроль за усвоением знаний, умений, навыков. Проплавание отрезков дистанции способами кроль на груди и кроль на спине. Формирование коммуникативных навыков, развитие творческих способностей через игровые занятия.

Заключительный контроль:

Полученные за год умения и навыки (соревнования в игровой форме).

Формы контроля

В конце года проводится соревнование в игровой форме. Дети показывают свои умения и навыки, которые они приобрели за год. Учащиеся проплывают 25 метров кролем на груди и спине на время.

Организуются эстафеты с разным плавательным инвентарем, игры на воде.

Программа считается реализованной, если учащиеся самостоятельно передвигаются в воде и ориентируются в водном пространстве.

Виды контроля	Содержание	Методы	Сроки реализации
Вводный	Области интересов и склонностей.	Беседы, наблюдение, тестирование, анкетирование, просмотр творческих работ учащихся.	Первый месяц обучения.
Текущий	Освоение учебного материала по темам, разделам.	Творческие и практические задания, выполнение упражнения.	По каждой теме.
	Оценка самостоятельности, возможностей, способность к самоконтролю.	Наблюдение.	1 раз в месяц.
Коррекция	Успешность выполнения учащимися задач учебно-тематического плана.	Индивидуальные занятия, помощь в самореализации, самоконтроле.	В течение года.
Итоговый	Контроль выполнения поставленных задач. Уровень творческого роста.	Открытое занятие.	В конце года.

1.4 Критерии освоения программы
Контрольные упражнения и нормативы для 1 года обучения

№ п/п	Контрольные упражнения	Уровень		
		Высокий	Средний	Низкий
1	Скольжение от борта бассейна (м)	6	4	3
2	Проплывание дистанции кролем на груди на ногах, держась за плавательную доску (м)	20	15	10
3	Проплывание дистанции в полной координации способом кроль на груди/ кроль на спине(м)	15	10	7
4	Удержание туловища на поверхности воды (сек.): <ul style="list-style-type: none"> • «Поплавок» • «Звездочка на груди» • «Звездочка на спине» 	7 15 10	5 10 8	3 5 4
5	Погружение с продолжительными выдохами под водой (раз)	15	10	7

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Содержание учебного предмета

Название раздела	Краткое содержание	Год обучения
Теоретическая подготовка	<ul style="list-style-type: none">- Организационно-методические требования на занятиях по плаванию;- Плавание – средство для физического развития и укрепления здоровья;- Общие сведения о строении и функциях организма;- Личная и общественная гигиена;	1-й
ОФП	<ul style="list-style-type: none">- Упр. для развития физических качеств (быстрота, выносливость, гибкость, координация, сила);- Упр. с плавательным инвентарем (нудлы, доски, колобашки и т.д.);	1-й
Технико-тактическая подготовка	<ul style="list-style-type: none">- Основы техники плавания кролем на груди (скольжение, упражнения для ног, для согласования с правильным дыханием);- Основы техники плавания кролем на спине (скольжение, упражнения для ног, для согласования с правильным дыханием);- Обучение технике старта из воды;- Обучение поворота «маятником»;	1-й
Интегральная подготовка	<ul style="list-style-type: none">- Подвижные игры в воде;- Эстафеты;	1-й
Контрольные нормативы	<ul style="list-style-type: none">- Контрольные испытания- Соревнования.	1-й
Теоретическая подготовка	<ul style="list-style-type: none">- Организационно-методические требования на занятиях по плаванию;- Плавание – средство для физического развития и укрепления здоровья;- Общие сведения о строении и функциях организма;- Личная и общественная гигиена;- Основы зарождения и развития физической культуры в России (СССР);	2-й

ОФП	<ul style="list-style-type: none"> - Упр. для укрепления мышц ОДА; - Упр. для развития физических качеств (быстрота, выносливость, гибкость, координация, сила); - Упр. с плавательным инвентарем (нудлы, доски, колобашки и т.д.); 	2-й
Технико-тактическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - Совершенствование техники плавания кролем на груди; - Совершенствование техники плавания кролем на спине; - Совершенствование техники поворота «маятником»; - Обучение основам техники плавания способом брасс; - Обучение основам техники плавания способом баттерфляй; - Обучение технике старта с тумбочки; 	2-й
Интегральная подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - Подвижные игры в воде; - Эстафеты; 	2-й
Контрольные нормативы	<ul style="list-style-type: none"> - Контрольные испытания; - Соревнования. 	2-й

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Организационно-методические требования Т.Б. на занятиях по плаванию.	1				
2	Ознакомление со свойствами воды. Подготовительные упражнения по освоению с водой: вход в воду и передвижения по дну бассейна. Изучение техники дыхания.	1				
3	Изучение упражнений на баланс тела в воде («звездочка», «поплавок»).	1				
4	Повторение темы № 3. Упражнения на баланс тела в воде («звездочка», «поплавок»).	1				
5	Изучение техники работы ног кролем на груди у неподвижной опоры. Согласованная работа ног кролем на груди и дыхания. Игра «водолазы».	1				
6	Плавание как вид спорта.	1				
7	Повторение темы № 5. Работа ног кролем на груди у неподвижной опоры. Согласованная работа ног	1				

	кролем на груди и дыхания. Игра «Водолазы».					
8	Изучение техники работы ног кролем на груди с подвижной опорой (плавательная доска, нудлы и т.п.). Согласованная работа ног кролем на груди и дыхания. Игра «Скачки на водных лошадках».	1				
9	Повторение темы № 8. Работа ног кролем на груди с подвижной опорой (плавательная доска, нудлы и т.п.). Согласованная работа ног кролем на груди и дыхания. Игра «Скачки на водных лошадках».	1				
10	Повторение темы № 8. Работа ног кролем на груди с подвижной опорой (плавательная доска, нудлы и т.п.). Согласованная работа ног кролем на груди и дыхания. Игра «Скачки на водных лошадках».	1				
11	Повторение работы ног кролем у неподвижной опоры. Изучение скольжения на задержке дыхания, с подвижной опорой.	1				
12	Повторение темы № 11. Работа ног кролем у неподвижной опоры. Скольжение на задержке дыхания, с подвижной опорой.	1				
13	Изучение скольжения на груди в «стрелочке» без опоры.	1				

14	Изучение техники работы ног кролем на груди без опоры. Согласованная работа ног кролем на груди и дыхания. Игра «Водолазы».	1				
15	Повторение темы № 13. Работа ног кролем на груди без опоры. Согласованная работа ног кролем на груди и дыхания. Игра «Водолазы».	1				
16	Повторение темы № 15. Скольжение на груди в «стрелочке» без опоры. Изучение работы рук кролем на груди у неподвижной опоры. Эстафеты с плавательным инвентарем.	1				
17	Скольжение на груди с движением ног. Изучение работы рук кролем на груди с подвижной опорой (плавательная доска, нудлы и т.п.).	1				
18	Здоровый образ жизни.	1				
19	Повторение темы № 17. Скольжение на груди с движением ног. Изучение работы рук кролем на груди с подвижной опорой (плавательная доска, нудлы и т.п.).	1				
20	Изучение работы рук кролем на груди в полной координации (ходьба по дну бассейна с движениями руками кролем). Игра «скачки на лошадках».	1				

21	Изучение полной координации кролем на груди. Упр. для укрепления мышц ОДА на суше.	1				
22	Повторение темы № 20. Полная координация кролем на груди. Эстафеты.	1				
23	Повторение темы № 20. Полная координация кролем на груди. Упр. для укрепления мышц ОДА на суше.	1				
24	Повторение темы № 20. Полная координация кролем на груди. Эстафеты	1				
25	Подвижные игры в воде. Эстафеты	1				
26	Личная и общественная гигиена.	1				
27	Изучение техники работы ног кролем на спине у неподвижной опоры.	1				
28	Изучение техники работы ног кролем на спине с подвижной опорой (плавательная доска, нудлы и т.п.).	1				
29	Повторение темы № 28. Работа ног кролем на спине с подвижной опорой (плавательная доска, нудлы и т.п.). Игра «Водолазы».	1				
30	Повторение темы № 28. Работа ног кролем на спине с подвижной опорой (плавательная доска, нудлы и т.п.). Игра «Водолазы».	1				

31	Изучение работы рук кролем на спине у неподвижной опоры.	1				
32	Повторение темы № 31. работа рук кролем на спине у неподвижной опоры. Игра «скачки на лошадках».	1				
33	Скольжение на спине с движением ног. Изучение работы рук кролем на спине с подвижной опорой (плавательная доска, нудлы и т.п.).	1				
34	Повторение темы № 33. Скольжение на спине с движением ног. Работа рук кролем на спине с подвижной опорой (плавательная доска, нудлы и т.п.).	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Организационно-методические требования Т.Б. на занятиях по плаванию.	1				
2	Скольжение на спине с движением ног. Работа рук кролем на спине с подвижной опорой (плавательная доска, нудлы и т.п.). Эстафеты.	1				
3	Скольжение на спине с движением ног. Работа рук кролем на спине с подвижной опорой (плавательная доска, нудлы и т.п.). Эстафеты.	1				
4	Изучение работы рук кролем на спине в полной координации (ходьба по дну бассейна с движениями руками кролем). Эстафеты с плавательным инвентарем.	1				
5	Работа рук кролем на спине в полной координации (ходьба по дну бассейна с движениями руками кролем). Эстафеты с плавательным инвентарем.	1				
6	Изучение полной координации кролем на спине. Согласование работы рук,	1				

	ног и дыхания. Упр. для укрепления мышц ОДА на суше.					
7	Работа в полной координации кролем на спине. Согласование работы рук, ног и дыхания. Упр. для укрепления мышц ОДА на суше	1				
8	Работа в полной координации кролем на спине. Согласование работы рук, ног и дыхания. Упр. для укрепления мышц ОДА на суше.	1				
9	Работа в полной координации кролем на спине. Согласование работы рук, ног и дыхания. Упр. для укрепления мышц ОДА на суше.	1				
10	Работа в полной координации кролем на спине. Согласование работы рук, ног и дыхания. Упр. для укрепления мышц ОДА на суше.	1				
11	Подвижные игры в воде. Эстафеты.	1				
12	Упражнения для развития техники способом кроль на груди.	1				
13	Упр. с плавательным инвентарем (нудлы, доски, колобашки и т.д.). Игра «Водолазы».	1				
14	Упражнения для развития техники способом кроль на груди.	1				
15	Упражнения для развития техники способом кроль на спине	1				

16	Контрольные испытания. Подвижные игры в воде. Эстафеты с плавательным инвентарем.	1				
17	Упражнения для развития координационных способностей. Игра «скачки на лошадках».	1				
18	Упр. с плавательным инвентарем (нудлы, доски, колобашки и т.д.). Эстафеты	1				
19	Упражнения для развития координационных способностей. Игра «Водолазы».	1				
20	Контрольные испытания. Эстафеты с плавательным инвентарем.	1				
21	Упр. с плавательным инвентарем (нудлы, доски, колобашки и т.д.). Игра «Водолазы».	1				
22	Изучение старта в воду (упражнение «стрелочка» сидя на борту бассейна, вход в воду).	1				
23	Старт в воду (упражнение «стрелочка» сидя на борту бассейна, вход в воду).	1				
24	Упр. с плавательным инвентарем (нудлы, доски, колобашки и т.д.). Повторение темы № 6. Старт в воду (упражнение «стрелочка» сидя на борту бассейна, вход в воду).	1				
25	Старт в воду (упражнение «стрелочка» сидя на борту бассейна, вход в воду).	1				

26	Контрольные испытания. Подвижные игры в воде.	1				
27	Подвижные игры. Эстафеты.	1				
28	Упражнения для развития физических качеств (быстрота, выносливость, гибкость, координация, сила).	1				
29	Упражнения для развития техники способом кроль на груди.	1				
30	Упражнения для развития физических качеств (быстрота, выносливость, гибкость, координация, сила).	1				
31	Упражнения для развития техники способом кроль на спине.	1				
32	Повторение полной координации кролем на груди и на спине. Игра «Водолазы».	1				
33	Повторение полной координации кролем на груди и на спине. Игра «Скачки на лошадках».	1				
34	Повторение стартов с борта бассейна.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Организационно-методические требования Т.Б. на занятиях по плаванию.	1				
2	Упражнения для развития физических качеств (быстрота, выносливость, гибкость, координация, сила).	1				
3	Упражнения для развития техники способом кроль на груди.	1				
4	Упражнения для развития физических качеств (быстрота, выносливость, гибкость, координация, сила).	1				
5	Упражнения для развития техники способом кроль на спине.	1				
6	Повторение полной координации кролем на груди и на спине. Игра «Водолазы».	1				
7	Повторение полной координации кролем на груди и на спине. Игра «Скачки на лошадках».	1				
8	100 м комплексное плавание	1				
9	Совершенствование техники плавания кролем на груди.	1				

	Разучивание элементов подводного плавания. Упражнения на дыхание.					
10	Совершенствование техники плавания кролем на спине. Повторение элементов подводного плавания. Упражнения на дыхание.	1				
11	Совершенствование техники плавания брасс. Совершенствование элементов подводного плавания. Упражнения на дыхание.	1				
12	Совершенствование техники плавания дельфин. Совершенствование элементов подводного плавания. Упражнения на дыхание.	1				
13	Совершенствование техники стартов и поворотов. Совершенствование элементов подводного плавания. Упражнения на дыхание.	1				
14	Совершенствование комплексного плавания. Совершенствование элементов подводного плавания. Упражнения на дыхание.	1				
15	Проплывание 25м. под водой	1				

16	Теоретические сведения о гигиене пловца. Техника безопасности в раздевалке, душе, на воде.	1				
17	Совершенствование техники плавания кролем на груди. Разучивание элементов водного поло. Упражнения на дыхание.	1				
18	Совершенствование техники плавания кролем на груди. Повторение элементов водного поло. Упражнения на дыхание.	1				
19	Теоретические сведения о гигиене пловца. Техника безопасности в раздевалке, душе, на воде.	1				
20	Повторение техники плавания кролем на груди. Разучивание элементов прикладного плавания. Упражнения на дыхание.	1				
21	Повторение техники плавания кролем на спине. Повторение элементов прикладного плавания. Упражнения на дыхание.	1				
22	Повторение техники плавания брасс. Совершенствование элементов прикладного плавания. Упражнения на дыхание.	1				

23	Повторение техники плавания дельфин. Совершенствование элементов прикладного плавания. Упражнения на дыхание.	1				
24	Совершенствование техники плавания кролем на груди и кроля на спине. Повторение выполнения стартов и поворотов. Упражнения на дыхание.	1				
25	Совершенствование техники плавания брасс. Совершенствование выполнения стартов и поворотов. Совершенствование элементов прикладного плавания. Упражнения на дыхание.	1				
26	Совершенствование техники плавания дельфин. Совершенствование выполнения стартов и поворотов. Упражнения на дыхание.	1				
27	100 м комплексное плавание	1				
28	Совершенствование техники плавания кролем на груди. Разучивание элементов подводного плавания. Упражнения на дыхание.	1				

29	Теоретические сведения о гигиене пловца. Техника безопасности в раздевалке, душе, на воде.	1				
30	Упражнения для развития техники способом кроль на груди.	1				
31	Совершенствование комплексного плавания. Совершенствование элементов подводного плавания. Упражнения на дыхание.	1				
32	Совершенствование комплексного плавания. Совершенствование элементов водного поло. Упражнения на дыхание.	1				
33	Совершенствование комплексного плавания. Совершенствование элементов синхронного плавания.	1				
34	Совершенствование комплексного плавания. Совершенствование элементов синхронного плавания.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Организационно-методические требования Т.Б. на занятиях по плаванию.	1				
2	Техника безопасности в раздевалке, душе, на воде. Повторение техники плавания кролем на груди	1				
3	Повторение техники плавания кролем на груди. Разучивание элементов прикладного плавания. Упражнения на дыхание.	1				
4	Повторение техники плавания кролем на спине. Повторение элементов прикладного плавания. Упражнения на дыхание.	1				
5	Повторение техники плавания брасс. Совершенствование элементов прикладного плавания. Упражнения на дыхание.	1				

6	Повторение техники плавания дельфин. Совершенствование элементов прикладного плавания. Упражнения на дыхание.	1				
7	Совершенствование техники плавания кролем на груди и кроля на спине. Повторение выполнения стартов и поворотов. Упражнения на дыхание.	1				
8	Совершенствование техники плавания брасс. Совершенствование выполнения стартов и поворотов. Совершенствование элементов прикладного плавания. Упражнения на дыхание.	1				
9	Совершенствование техники плавания дельфин. Совершенствование выполнения стартов и поворотов. Упражнения на дыхание.	1				
10	100 м комплексное плавание	1				
11	Совершенствование техники плавания кролем на груди. Разучивание элементов подводного плавания. Упражнения на дыхание.	1				

12	Совершенствование техники плавания кролем на спине. Повторение элементов подводного плавания. Упражнения на дыхание.	1				
13	Совершенствование техники плавания брасс. Совершенствование элементов подводного плавания. Упражнения на дыхание.	1				
14	Совершенствование техники плавания дельфин. Совершенствование элементов подводного плавания. Упражнения на дыхание.	1				
15	Совершенствование техники стартов и поворотов. Совершенствование элементов подводного плавания. Упражнения на дыхание.	1				
16	Совершенствование комплексного плавания. Совершенствование элементов подводного плавания. Упражнения на дыхание.	1				
17	Проплывание 25м. под водой	1				
18	Теоретические сведения о гигиене пловца. Техника безопасности в раздевалке, душе, на воде.	1				

19	Совершенствование техники плавания кролем на груди. Разучивание элементов водного поло. Упражнения на дыхание.	1				
20	Совершенствование техники плавания кролем на груди. Повторение элементов водного поло. Упражнения на дыхание.	1				
21	Совершенствование техники плавания кролем на спине. Совершенствование элементов водного поло. Упражнения на дыхание.	1				
22	Совершенствование техники плавания кролем на спине. Совершенствование элементов водного поло. Упражнения на дыхание.	1				
23	Совершенствование техники плавания брасс. Совершенствование элементов водного поло. Упражнения на дыхание.	1				
24	Совершенствование техники плавания брасс. Совершенствование элементов водного поло. Упражнения на дыхание.	1				

25	Совершенствование техники плавания дельфин. Совершенствование элементов водного поло. Упражнения на дыхание.	1				
26	Совершенствование техники плавания дельфин. Совершенствование элементов водного поло. Упражнения на дыхание.	1				
27	Проплывание 25 м кролем на груди с ведением мяча по системе гандикап.	1				
28	Совершенствование техники плавания кролем на груди. Разучивание элементов синхронного плавания. Упражнения на дыхание.	1				
29	Совершенствование техники плавания кролем на спине. Повторение элементов синхронного плавания. Упражнения на дыхание.	1				
30	Совершенствование техники плавания брасс. Совершенствование элементов синхронного плавания. Упражнения на дыхание.	1				

31	Совершенствование техники плавания дельфин. Совершенствование элементов синхронного плавания. Упражнения на дыхание.	1				
32	Совершенствование комплексного плавания. Совершенствование элементов подводного плавания. Упражнения на дыхание.	1				
33	Совершенствование комплексного плавания. Совершенствование элементов водного поло. Упражнения на дыхание.	1				
34	Совершенствование комплексного плавания. Совершенствование элементов синхронного плавания.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Теоретические сведения о гигиене пловца. Техника безопасности в раздевалке, душе, на воде.	1				
2	Повторение техники плавания кролем на груди. Разучивание элементов прикладного плавания. Упражнения на дыхание.	1				
3	Повторение техники плавания кролем на спине. Повторение элементов прикладного плавания. Упражнения на дыхание.	1				
4	Повторение техники плавания брасс. Совершенствование элементов прикладного плавания. Упражнения на дыхание.	1				
5	Повторение техники плавания дельфин. Совершенствование элементов прикладного плавания. Упражнения на дыхание.	1				
6	Совершенствование техники плавания кролем на груди и кроля	1				

	на спине. Повторение выполнения стартов и поворотов. Упражнения на дыхание.					
7	Совершенствование техники плавания брасс. Совершенствование выполнения стартов и поворотов. Совершенствование элементов прикладного плавания. Упражнения на дыхание.	1				
8	Совершенствование техники плавания дельфин. Совершенствование выполнения стартов и поворотов. Упражнения на дыхание.	1				
9	100 м комплексное плавание	1				
10	Совершенствование техники плавания кролем на груди. Разучивание элементов подводного плавания. Упражнения на дыхание.	1				
11	Совершенствование техники плавания кролем на спине. Повторение элементов подводного плавания. Упражнения на дыхание.	1				
12	Совершенствование техники плавания брасс. Совершенствование элементов подводного плавания. Упражнения на дыхание.	1				

13	Совершенствование техники плавания дельфин. Совершенствование элементов подводного плавания. Упражнения на дыхание.	1				
14	Совершенствование техники стартов и поворотов. Совершенствование элементов подводного плавания. Упражнения на дыхание.	1				
15	Совершенствование комплексного плавания. Совершенствование элементов подводного плавания. Упражнения на дыхание.	1				
16	Проплывание 25м. под водой	1				
17	Теоретические сведения о гигиене пловца. Техника безопасности в раздевалке, душе, на воде.	1				
18	Совершенствование техники плавания кролем на груди. Разучивание элементов водного поло. Упражнения на дыхание.	1				
19	Совершенствование техники плавания кролем на груди. Повторение элементов водного поло. Упражнения на дыхание.	1				

20	Совершенствование техники плавания кролем на спине. Совершенствование элементов водного поло. Упражнения на дыхание.	1				
21	Совершенствование техники плавания кролем на спине. Совершенствование элементов водного поло. Упражнения на дыхание.	1				
22	Совершенствование техники плавания брасс. Совершенствование элементов водного поло. Упражнения на дыхание.	1				
23	Совершенствование техники плавания брасс. Совершенствование элементов водного поло. Упражнения на дыхание.	1				
24	Совершенствование техники плавания дельфин. Совершенствование элементов водного поло. Упражнения на дыхание.	1				
25	Совершенствование техники плавания дельфин. Совершенствование элементов	1				

	водного поло. Упражнения на дыхание.					
26	Проплывание 25 м кролем на груди с ведением мяча по системе гандикап.	1				
27	Совершенствование техники плавания кролем на груди. Разучивание элементов синхронного плавания. Упражнения на дыхание.	1				
28	Совершенствование техники плавания кролем на спине. Повторение элементов синхронного плавания. Упражнения на дыхание.	1				
29	Совершенствование техники плавания брасс. Совершенствование элементов синхронного плавания. Упражнения на дыхание.	1				
30	Совершенствование техники плавания дельфин. Совершенствование элементов синхронного плавания. Упражнения на дыхание.	1				
31	Совершенствование комплексного плавания. Совершенствование элементов подводного плавания. Упражнения на дыхание.	1				

32	Совершенствование комплексного плавания. Совершенствование элементов водного поло. Упражнения на дыхание.	1				
33	Совершенствование комплексного плавания. Совершенствование элементов синхронного плавания.	1				
34	Совершенствование комплексного плавания. Совершенствование элементов синхронного плавания.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		

2.3 Организационно – педагогические условия реализации программы

Программа реализуется на базе МБОУ «Гимназия 175» с использованием малого бассейна и инвентаря. Все нормы Сан-Пин для учреждений общего и дополнительного образования соблюдены.

Перечень необходимого инвентаря	
<i>Инвентарь</i>	<i>Количество</i>
Плавательные доски	17

Обручи	5
Жилеты	5
Игрушки для ныряния	8
Коврики гимнастические	8
Мячи	8

Основной формой организации обучения и тренировки является занятие (учебно-тренировочное занятие). Он строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса. К занятию предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним – воспитательным, оздоровительным и специальным. Включать задачи: образовательные, воспитательные, развивающие.
2. Содержание занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.
3. В процессе занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.
4. Каждое отдельное занятие должен иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

Структура занятия предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть.

Главная цель подготовительной части – организация и функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности - выполнению основной задачи занятия, используют общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения, следуя принципу постепенного увеличения сложности. Упражнения следует проводить без больших пауз, в разнообразном сочетании, добиваясь разностороннего воздействия на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма.

Перед началом занятия необходимо сообщить занимающимся задачи. Норма нагрузка по энергозатратам подготовительной части составляет 15%.

Задачи подготовительной части:

- педагогическая подготовка (концентрация внимания);
- психологическая настройка (расклад, объяснение задач);
- функциональная настройка (повышение температуры тела, скорость сокращения мышц увеличивается до 20%);

Основная часть направлена на решение задач, связанных с обучением и совершенствованием техники и тактики, развитием общих и специальных физических качеств и т.д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии, а их количество не должно превышать двух-трех.

При построении основной части руководствуются следующими положениями:

1. Задачи обучения, развития физических качеств решают в первой половине основной части.

2. Задачи, связанные с совершенствованием и развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части.

3. Динамика нагрузки в тренировочном занятии носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80% общего времени, норма нагрузки по энергозатратам – 70-75%.

Заключительная часть (5-10% времени) имеет своей целью постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние, подготовку к последующей деятельности. С помощью различных упражнений (на внимание и расслабление, дыхательных) создают условия для ускорения восстановительных процессов. Это, как правило, упражнения с малой интенсивностью, несложные по координации.

2.5 Список литературы

1. Барков, В.А. Педагогические исследования в физическом воспитании. [Текст]: Учеб. Пособие по курсу «Основы НИР» для студентов специальности 11.02.02 «Физическая культура» /В.А. Барков. – Гродно, 2014. – 70 с.

2. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш. образования / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова; под ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2014. – 320 с.

3. Булгакова, Н.Ж., Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. Пособие для студ. высш. Учеб. Заведений / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов и др.; под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 432с.

4. Ермилова, Т.В., Методика начального обучения плаванию учащихся младших классов общеобразовательных школ: автореф. дис. канд. пед. наук. Л., 1983. 18 с.

5. Коробков, А.В., Талышев Ф.М. Особенности координации в водной среде // Теория и практика физической культуры. 1969. № 10. С. 86-90.

6. Матвеев, Л.П. Теория и методика ФК: Учеб. для ин-тов физ. культуры /Л.П. Матвеев. — М.: Физкультура и спорт, 2013. – 542с.