

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №175»
Советского района г. Казани

Рассмотрено и принято
на заседании педагогического совета
Протокол №2
Приказ №317 от «29» августа 2024 г.

Утверждена приказом
И.о директора
К. Р. Абдулвахобовым
Приказ № 372 от 09 сентября 2024г.

Образовательная программа спортивно-оздоровительного направления
«Оздоровительное плавание»

Авторы-составители:
Кириллова Ольга Владимировна,
Смелов Руслан Александрович,
Педагоги дополнительного образования

Содержание

РАЗДЕЛ 1. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	3
1.1 Общая характеристика дисциплины «Плавание».....	3
1.2 Механизмы реализации программы.....	5
1.3 Планируемые результаты освоения программы	7
1.4 Критерии освоения программы	10
1.5 Учебно – тематический план по годам обучения	11
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	15
2.1 Содержание учебного предмета	15
2.2 Календарно-тематическое планирование по плаванию (группа 7 – 10 лет).....	17
2.3 Организационно – педагогические условия реализации программы	27
2.4 Особенности проведения занятий.....	30
2.5 Список литературы	31

РАЗДЕЛ 1. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1.1 Общая характеристика дисциплины «Плавание»

Рабочая программа рассчитана на 2 занятия в неделю продолжительностью 1 академический час (45 мин.), 35 недель в год т.е. на 70 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 *70 тренировок в год, два раза 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.

Набор детей осуществляется согласно заявления родителей, при наличии медицинской справки о состоянии здоровья, со сдачей соответствующих анализов для посещения бассейна (допуск врача). Зачисление детей осуществляется при отсутствии противопоказаний к занятию соответствующим видом спорта.

Группы детей комплектуются с учетом разницы в возрасте. Наполняемость групп: 15 - 17 человек.

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 10-16 лет:

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.):			
	• «Поплавок»	7	5	3
	• «Звездочка на груди»	15	10	5
	• «Звездочка на спине»	10	8	4
5	Погружение с продолжительными выдохами под водой (раз)	15	10	7

Контрольные упражнения и нормативы для 2 года обучения

№ п/п	Контрольные упражнения	Уровень		
		Высокий	Средний	Низкий
6	Скольжение от борта бассейна (м)	6	4	3
7	Проплывание дистанции кролем на груди на ногах, держась за плавательную доску (м)	20	15	10
8	Проплывание дистанции в полной координации способом кроль на груди/ кроль на спине(м)	15	10	7
9	Удержание туловища на поверхности воды (сек.):			
	• «Поплавок»	7	5	3
	• «Звездочка на груди»	15	10	5
	• «Звездочка на спине»	10	8	4
10	Погружение с продолжительными выдохами под водой (раз)	15	10	7

1.5 Учебно – тематический план по годам обучения

I год обучения

№ п/п	Тема (раздел)	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
	Теоретическая подготовка				Опрос
	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				
	Общая физическая подготовка				Контрольные упражнения
	Упр. для развития физических качеств (быстрота, выносливость, гибкость, координация, сила)				
	Упр. с плавательным инвентарем (нудлы, доски, колобашки и т.д.);				
	Техническая подготовка				Контрольные упражнения
	Обучение основам техники плавания кролем на груди				
	Обучение основам техники плавания кролем на спине				
	Обучение технике старта из воды				
	Обучение поворотам «маятником»				
	Интегральная подготовка	В процессе занятий			
	Подвижные игры в воде			В процессе занятий	

	Эстафеты			В процессе занятий	
	Контрольные нормативы				Сдача контрольных нормативов
	Контрольные испытания				
	Соревнования				
	Итого				

II год обучения

№ п/п	Тема (раздел)	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
	Теоретическая подготовка				Опрос
	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)				
	Общая физическая подготовка				Контрольные упражнения
	Упр. для развития физических качеств (быстрота, выносливость, гибкость, координация, сила)				
	Упр. с плавательным инвентарем (нудлы, доски, колобашки и т.д.);				
	Техническая подготовка				Контрольные упражнения
	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				
	Интегральная подготовка	В процессе занятий			
	Подвижные игры в воде			В процессе занятий	
	Эстафеты			В процессе занятий	
	Контрольные нормативы				Сдача контрольных нормативов
	Контрольные испытания				
	Итого				

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Содержание учебного предмета

Название раздела	Краткое содержание	Год обучения
Теоретическая подготовка	- 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	- 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	- 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	- Подвижные игры в воде; - Эстафеты;	1-й
Контрольные нормативы	- Контрольные испытания - Соревнования.	1-й
Теоретическая подготовка	- 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	- 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	- 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
Интегральн ая подготовка	- Подвижные игры в воде; - Эстафеты;	2-й
Контрольны е нормативы	- Контрольные испытания; - Соревнования.	2-й

2.2 Календарно-тематическое планирование по плаванию группы первого года обучения «капельки»

№	Тема урока	Дата проведения		
		По плану	По факту	
1	Организационно-методические требования Т.Б. на занятиях по плаванию.			
2	Ознакомление со свойствами воды. Подготовительные упражнения по освоению с водой: вход в воду и передвижения по дну бассейна. Изучение техники дыхания.			
3	Изучение упражнений на баланс тела в воде («звездочка», «поплавок»).			
4	Повторение темы № 3. Упражнения на баланс тела в воде («звездочка», «поплавок»).			
5	Изучение техники работы ног кролем на груди у неподвижной опоры. Согласованная работа ног кролем на груди и дыхания. Игра «водолазы».			
6	Плавание как вид спорта.			
7	Повторение темы № 5. Работа ног кролем на груди у неподвижной опоры. Согласованная работа ног 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».			
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».			
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».			
11	Повторение работы ног кролем у неподвижной опоры. Изучение скольжения на задержке дыхания, с подвижной опорой.			
12	Повторение темы № 11. Работа ног кролем у неподвижной опоры. Скольжение на задержке дыхания, с подвижной опорой.			
13	Изучение техники работы ног кролем на груди без опоры. Согласованная работа ног кролем на груди и дыхания. Игра «Водолазы».			
14	Повторение темы № 13. Работа ног кролем на груди без опоры. Согласованная работа ног кролем на груди и дыхания. Игра «Водолазы».			

15	Изучение скольжения на груди в «стрелочке» без опоры.			
16	Повторение темы № 15. Скольжение на груди в «стрелочке» без опоры. Изучение работы рук кролем на груди у неподвижной опоры. Эстафеты с плавательным инвентарем.			
17	Скольжение на груди с движением ног. Изучение работы рук кролем на груди с подвижной опорой (плавательная доска, нудлы и т.п.).			
18	Здоровый образ жизни.			
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.).			
20	Изучение работы рук кролем на груди в полной координации (ходьба по дну бассейна с движениями руками кролем). Игра «скачки на лошадках».			
21	Изучение полной координации кролем на груди. Упр. для укрепления мышц ОДА на суше.			
22	Повторение темы № 20. Полная координация кролем на груди. Эстафеты.			
23	Повторение темы № 20. Полная координация кролем на груди. Упр. для укрепления мышц ОДА на суше.			
24	Повторение темы № 20. Полная координация кролем на груди. Эстафеты.			
25	Подвижные игры в воде. Эстафеты.			
26	Личная и общественная гигиена.			
27	Изучение техники работы ног кролем на спине у неподвижной опоры.			
28	Изучение техники работы ног кролем на спине с подвижной опорой (плавательная доска, нудлы и т.п.).			
29	Повторение темы № 28. Работа ног кролем на спине с подвижной опорой (плавательная доска, нудлы и т.п.). Игра «Водолазы».			
30	Повторение темы № 28. Работа ног кролем на спине с подвижной опорой (плавательная доска, нудлы и т.п.). Игра «Водолазы».			
31	Изучение работы рук кролем на спине у неподвижной опоры.			
32	Повторение темы № 31. работа рук кролем на спине у неподвижной опоры. Игра «скачки на лошадках».			
33				

	Скольжение на спине с движением ног. Изучение работы рук кролем на спине с подвижной опорой (плавательная доска, нудлы и т.п.).			
34	Повторение темы № 33. Скольжение на спине с движением ног. Работа рук кролем на спине с подвижной опорой (плавательная доска, нудлы и т.п.).			
35	Повторение темы № 33. Скольжение на спине с движением ног. Работа рук кролем на спине с подвижной опорой (плавательная доска, нудлы и т.п.). Эстафеты.			
36	Повторение темы № 33. Скольжение на спине с движением ног. Работа рук кролем на спине с подвижной опорой (плавательная доска, нудлы и т.п.). Эстафеты.			
37	Изучение работы рук кролем на спине в полной координации (ходьба по дну бассейна с движениями руками кролем). Эстафеты с плавательным инвентарем.			
38	Повторение темы № 37. Работа рук кролем на спине в полной координации (ходьба по дну бассейна с движениями руками кролем). Эстафеты с плавательным инвентарем.			
39	Изучение полной координации кролем на спине. Согласование работы рук, ног и дыхания. Упр. для укрепления мышц ОДА на суше.			
40	Повторение темы № 39. Работа в полной координации кролем на спине. Согласование работы рук, ног и дыхания. Упр. для укрепления мышц ОДА на суше.			
41	Повторение темы № 39. Работа в полной координации кролем на спине. Согласование работы рук, ног и дыхания. Упр. для укрепления мышц ОДА на суше.			
42	Повторение темы № 39. Работа в полной координации кролем на спине. Согласование работы рук, ног и дыхания. Упр. для укрепления мышц ОДА на суше.			
43	Повторение темы № 39. Работа в полной координации кролем на спине. Согласование работы рук, ног и дыхания. Упр. для укрепления мышц ОДА на суше.			
44	Подвижные игры в воде. Эстафеты.			
45	Упражнения для развития техники способом кроль на груди.			
46	Упражнения для развития техники способом кроль на спине.			
47	Упр. с плавательным инвентарем (нудлы, доски, колобашки и т.д.). Игра «Водолазы».			

48	Упражнения для развития техники способом кроль на груди.			
49	Упражнения для развития техники способом кроль на спине.			
50	Контрольные испытания. Подвижные игры в воде. Эстафеты с плавательным инвентарем.			
51	Упражнения для развития координационных способностей. Игра «скачки на лошадаках».			
52	Упр. с плавательным инвентарем (нудлы, доски, колобашки и т.д.). Эстафеты.			
53	Упражнения для развития координационных способностей. Игра «Водолазы».			
54	Контрольные испытания. Эстафеты с плавательным инвентарем.			
55	Упр. с плавательным инвентарем (нудлы, доски, колобашки и т.д.). Игра «Водолазы».			
56	Изучение старта в воду (упражнение «стрелочка» сидя на борту бассейна, вход в воду).			
57	Повторение темы № 56. Старт в воду (упражнение «стрелочка» сидя на борту бассейна, вход в воду).			
58	Упр. с плавательным инвентарем (нудлы, доски, колобашки и т.д.). Повторение темы № 56. Старт в воду (упражнение «стрелочка» сидя на борту бассейна, вход в воду).			
59	Упр. с плавательным инвентарем (нудлы, доски, колобашки и т.д.). Повторение темы № 56. Старт в воду (упражнение «стрелочка» сидя на борту бассейна, вход в воду).			
60	Контрольные испытания. Подвижные игры в воде.			
61	Подвижные игры. Эстафеты.			
62	Упражнения для развития физических качеств (быстрота, выносливость, гибкость, координация, сила).			
63	Упражнения для развития техники способом кроль на груди.			
64	Упражнения для развития физических качеств (быстрота, выносливость, гибкость, координация, сила).			
65	Упражнения для развития техники способом кроль на спине.			
66	Повторение полной координации кролем на груди и на спине. Игра «Водолазы».			
67	Повторение полной координации кролем на груди и на спине. Игра «Скачки на лошадаках».			
68	Повторение стартов с борта бассейна.			
69	Подвижные игры. Эстафеты.			

70	Соревнования. Итоговое занятие.			

2.3 Календарно-тематическое планирование по плаванию группы второго года обучения «юный пловец»

№	Тема урока	Дата проведения		
		По плану	По факту	
1	Организационно-методические требования Т.Б. на занятиях по плаванию.			
2	Ознакомление со свойствами воды. Подготовительные упражнения по освоению с водой: вход в воду и передвижения по дну бассейна. Изучение техники дыхания.			
3	Изучение упражнений на баланс тела в воде («звездочка», «поплавок»).			
4	Повторение темы № 3. Упражнения на баланс тела в воде («звездочка», «поплавок»).			
5	Изучение техники работы ног кролем на груди у неподвижной опоры. Согласованная работа ног кролем на груди и дыхания.			
6	Плавание – средство для физического развития и укрепления здоровья.			
7	Повторение темы № 5. Работа ног кролем на груди у неподвижной опоры. Согласованная работа ног кролем на груди и дыхания.			
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. Скольжение на задержке дыхания, с подвижной опорой.			
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. Скольжение на задержке дыхания, с подвижной опорой.			
10	Изучение техники работы ног кролем на груди без опоры. Согласованная работа ног кролем на груди и дыхания. Скольжение на задержке дыхания без опоры.			
11	Повторение темы № 10. Работа ног кролем на груди без опоры. Согласованная работа ног кролем на груди и дыхания. Скольжение на задержке дыхания без опоры.			
12	Скольжение на груди. Изучение работы рук кролем на груди у неподвижной опоры.			
13	Повторение темы № 12. Работа рук кролем на груди у неподвижной опоры.			
14	Скольжение на груди с движением ног. Изучение работы рук кролем на груди с подвижной опорой (плавательная доска, нудлы и т.п.).			
15	Общие сведения о строении и функциях организма.			
16	Повторение темы № 14. Скольжение на груди с движением ног. Изучение работы рук кролем на груди с подвижной опорой (плавательная доска, нудлы и т.п.).			
17	Изучение работы рук кролем на груди в полной координации (ходьба по дну бассейна с движениями руками кролем).			
18	Изучение полной координации кролем на груди. Согласование работы рук, ног и дыхания. Упр. для укрепления мышц ОДА на суше.			
19	Повторение темы № 18. Работа в полной координации кролем на груди. Согласование работы рук, ног и дыхания. Скольжение. Упр. для укрепления мышц ОДА на суше.			
20	Подвижные игры в воде. Эстафеты.			
21	Личная и общественная гигиена.			
22				

	Изучение техники работы ног кролем на спине у неподвижной опоры.			
23	Изучение техники работы ног кролем на спине с подвижной опорой (плавательная доска, нудлы и т.п.). Скольжение.			
24	Повторение темы № 23. Работа ног кролем на спине с подвижной опорой (плавательная доска, нудлы и т.п.). Скольжение.			
25	Скольжение на спине. Изучение работы рук кролем на спине у неподвижной опоры.			
26	Скольжение на спине с движением ног. Изучение работы рук кролем на спине с подвижной опорой (плавательная доска, нудлы и т.п.).			
27	Повторение темы № 26. Скольжение на спине с движением ног. Изучение работы рук кролем на спине с подвижной опорой (плавательная доска, нудлы и т.п.).			
28	Изучение работы рук кролем на спине в полной координации (ходьба по дну бассейна с движениями руками кролем).			
29	Изучение полной координации кролем на спине. Согласование работы рук, ног и дыхания. Упр. для укрепления мышц ОДА на суше.			
30	Повторение темы № 29. Работа в полной координации кролем на спине. Согласование работы рук, ног и дыхания. Упр. для укрепления мышц ОДА на суше.			
31	Повторение темы № 29. Работа в полной координации кролем на спине. Согласование работы рук, ног и дыхания. Упр. для укрепления мышц ОДА на суше.			
32	Подвижные игры в воде. Эстафеты.			
33	Упражнения для развития техники способом кроль на груди.			
34	Упражнения для развития техники способом кроль на спине.			

35	Упражнения для развития техники способом кроль на груди.			
36	Упражнения для развития техники способом кроль на спине.			
37	Контрольные испытания. Подвижные игры в воде. Эстафеты			
38	Упражнения для развития координационных способностей.			
39	Упражнения для развития координационных способностей.			
40	Контрольные испытания. Подвижные игры в воде.			
41	Обучение поворота «маятником». Подплывание, поворот, отталкивание.			
42	Повторение темы № 41. Поворот «маятником». Подплывание, поворот, отталкивание.			
43	Упр. с плавательным инвентарем (нудлы, доски, колобашки и т.д.). Подвижные игры в воде.			
44	Повторение темы № 41. Поворот «маятником». Подплывание, поворот, отталкивание.			
45	Упр. с плавательным инвентарем (нудлы, доски, колобашки и т.д.). Подвижные игры в воде.			
46	Повторение темы № 41. Поворот «маятником». Подплывание, поворот, отталкивание.			
47	Упр. с плавательным инвентарем (нудлы, доски, колобашки и т.д.). Подвижные игры в воде.			

48	Изучение старта в воду (упражнение «стрелочка» сидя на борту бассейна, вход в воду).			
49	Повторение темы № 48. Старт в воду (упражнение «стрелочка» сидя на борту бассейна, вход в воду).			
50	Упр. с плавательным инвентарем (нудлы, доски, колобашки и т.д.). Повторение темы № 48. Старт в воду (упражнение «стрелочка» сидя на борту бассейна, вход в воду).			
51	Упр. с плавательным инвентарем (нудлы, доски, колобашки и т.д.). Повторение темы № 48. Старт в воду (упражнение «стрелочка» сидя на борту бассейна, вход в воду).			
52	Подвижные игры. Эстафеты.			
53	Обучение технике старта в воду с борта бассейна. Отталкивание, вход в воду, скольжение, всплытие.			
54	Повторение темы № 53. Старт в воду с борта бассейна. Отталкивание, вход в воду, скольжение, всплытие.			
55	Подвижные игры. Эстафеты.			
56	Повторение темы № 53. Старт в воду с борта бассейна. Отталкивание, вход в воду, скольжение, всплытие.			
57	Повторение темы № 53. Старт в воду с борта бассейна. Отталкивание, вход в воду, скольжение, всплытие.			
58	Контрольные испытания. Подвижные игры в воде.			
59	Упражнения для развития физических качеств (быстрота, выносливость, гибкость, координация, сила).			
60				

	Упражнения для развития техники способом кроль на груди.			
61	Упражнения для развития техники способом кроль на спине.			
62	Подвижные игры. Эстафеты.			
63	Упражнения для развития физических качеств (быстрота, выносливость, гибкость, координация, сила).			
64	Повторение упражнений стартов и поворотов.			
65	Упражнения для развития техники способом кроль на груди.			
66	Упражнения для развития техники способом кроль на спине.			
67	Повторение упражнений стартов и поворотов.			
68	Повторение полной координации кролем на груди и на спине.			
69	Повторение полной координации кролем на груди и на спине.			
70	Соревнования. Итоговое занятие.			

2.3 Организационно – педагогические условия реализации программы

Программа реализуется на базе МБОУ «Гимназия №175» с использованием 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.

2.4 Особенности проведения занятий

Во время обучения технике плавания следует ориентироваться на использование необходимого количества различных подготовительных упражнений. Надо стабилизировать технику движения и добиваться формирования стойких двигательных навыков. В это время у юных спортсменов закладывается разносторонняя техническая база – такой подход является предпосылкой для последующего технического совершенствования.

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.
7. Приймаков, А.А., Закономерности развития и совершенствования координации движений у детей 7-9 лет / А.А. Приймаков, И.И. Козетов // Наука в олимпийском спорте. - 2000. - №1.- С.53-59.
8. Протченко, Т.А., Методическое пособие по обучению плаванию школьников 3-4 классов на уроках физической культуры (программа на 16 18 занятий) // М.: Просвещение, 1990. 54 с.