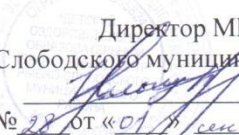


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительное образование  
«Детский оздоровительно-образовательный (профильный) центр»  
Рыбно-Слободского муниципального района  
Республики Татарстан

«УТВЕРЖДЕНО»  
Решением педагогического совета  
Протокол № 1  
от «28» августа 2023г.

«УТВЕРЖДЕНО»  
Директор МБУ ДО «ДОО(П)Ц»  
Рыбно-Слободского муниципального района РТ  
  
И.И.Гиннатуллин  
приказ № 28 от «01» сентября 2023 года

**Дополнительная общеразвивающая программа по плаванию**  
**Направленность: физкультурно-спортивная**  
возраст обучающихся: 8 - 9 лет  
срок реализации: 1 год (228 часов)

Автор составитель:  
педагог дополнительного  
образования  
Куприянова О. Н.

пгт. Рыбная Слобода

2023год

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Плавание занимает одно из первых мест по популярности среди многих видов спорта. Этот вид спорта рекомендован врачами, чтобы поправить здоровье, улучшить деятельность нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, органов пищеварения, значительно расширить возможности опорно-двигательного аппарата, поэтому плавать, мы, прежде всего, оздоравливаемся, что сегодня - в век экологического кризиса и ослабления иммунной системы организма очень важно. Благотворное влияние воды на здоровье человека, его работоспособность, настроение неопределимо.

В быту и повседневной деятельности мы постоянно связаны с водой. В самом близком контакте с ней находится молодежь во время активного отдыха. Бывают случаи, когда вода настигает нас там, где мы ее меньше всего ждем (наводнения, приливы). Довольно часто несчастные случаи происходят с маленькими детьми во время купания в водоемах. Поэтому простая случайность, неосмотрительность, незнание правил безопасности на воде, а самое главное неумение плавать, могут привести к гибели ребенка. Научить плавать ребенка жизненно важно.

Навык плавания сохраняется на всю жизнь. Чем раньше человек войдет в воду и начнет учиться плавать, тем быстрее добьется успеха. Дети учатся плавать быстро, они лучше взрослых усваивают естественные движения в воде, где успех дела решают координация и ловкость, а не физическая сила.

**Направленность** программы физкультурно- спортивная.

Занятия плаванием имеют также и огромное воспитательное значение. Они способствуют развитию таких качеств как смелость, решительность, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, воспитывают чувство товарищества и взаимопомощи. Благодаря занятиям плаванием, мы не только решаем вопрос досуга ребенка, но и позволяем физически совершенствоваться, способствуем развитию таких физических качеств как быстрота, выносливость, сила, координация.

**Актуальность:** Программа способствует решению таких важных проблем дополнительного образования как повышение занятости детей в свободное время, развитие морально-волевых качеств личности, физическое развитие и оздоровление, подготовка к сдаче норм ГТО.

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

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 01.09.2023 г.)
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р
4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
6. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.)
7. от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность,

электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

9. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;

10. Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ

11. Устав МБУ ДО «ДОО(П)Ц» Рыбно-Слободского муниципального района РТ.

**Адресат программы** учащиеся 8-9 лет, мужского и женского пола.

**Объем и сроки реализации программы.**

Программа рассчитана на 1 года обучения по 2ч 3 раза в неделю.

**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:**

**Обучающие:**

1. Научить всех учащихся (независимо от уровня начальной подготовки) уверенно держаться на воде и уверенно чувствовать себя в воде.
2. Сформировать систему знаний и умений для овладения двигательными навыками всех четырех спортивных способов плавания.
3. Сформировать систему знаний и умений для самостоятельных занятий плаванием.
4. Обучить занимающихся осознано владеть своим телом в воде.
5. Научить правильному ритму дыхания при выполнении подготовительных упражнений в воде и при плавании в полной координации.
6. Сформировать знания о базовых видах двигательной деятельности.

**Развивающие:**

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

**Воспитательные:**

1. Воспитать способность к самоконтролю через физические ощущения.
2. Приобщать учащихся к трудолюбию, упорству в достижении поставленной цели.
3. Приобщать учащихся к здоровому образу жизни.
4. Способствовать развитию коммуникабельности, становлению нравственно-эстетических качеств личности.

### Формы организации деятельности учащихся:

- *групповая*- организация работы в группе;
- *индивидуально-групповая* - чередование индивидуальных и групповых форм работы;
- *в подгруппах* - выполнение заданий малыми группами;

Формы проведения занятий: комбинированное занятие, практическое занятие, эстафета, соревнование и др.

### Планируемые результаты.

#### Личностные

- Учащиеся приучатся к самоконтролю через физические ощущения
- станут более трудолюбивы
- научатся проявлять упорство при достижении поставленной цели
- не будут бояться проявлять положительные качества личности в обществе сверстников, приобретут уверенность в себе
- научатся управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях
- станут стремиться к безопасному, здоровому образу жизни
- смогут выстраивать и перестраивать стиль своего общения со сверстниками, старшими и младшими учащимися в разных ситуациях совместной деятельности, направленной на общий результат

#### Метапредметные

- Учащиеся будут свободно ориентироваться в водном пространстве
- разовьют быстроту и скорость реакции
- разовьют скоростно-силовые качества
- разовьют выносливость при выполнении разнообразных физических упражнений
- сформируют целостную картину знаний и представлений о личной гигиене и о влиянии плавания на основные системы организма
- овладеют способностью принимать и сохранять цель, а так же научатся самостоятельно искать средства ее осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности
- сформируют умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей, а так определять наиболее эффективные способы достижения результата
- приобретут навыки конструктивного решения конфликтных ситуаций посредством учета интересов сторон и сотрудничества с товарищами и сверстниками
- овладеют базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами
- научатся осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации
- будут уметь самостоятельно определять цели своего обучения, формулировать для себя новые задачи в выбранном виде деятельности
- смогут оценивать правильность выполнения учебной задачи

#### Предметные

- Учащиеся научатся - уверенно чувствовать себя на воде,
- овладеют четырьмя основными способами плавания,
- научатся осознанно владеть своим телом не только в воде, но и на суше
- научатся правильно самостоятельно выполнять плавательные упражнения
- научатся правильному ритму дыхания
- будут уметь плавать в полной координации
- узнают базовые виды двигательной деятельности
- сформируют представление о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического)
- сформируют представление о позитивном влиянии физической культуры на развитие человека и о здоровье как о факторах успешной учебы и социализации
- научатся организовывать личную здоровую формирующую и здоровую сберегающую деятельность (режим дня, утренняя зарядка, игры и т.д.)
- научатся анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, а так же будут знать основные способы их улучшения.

## 2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	4	опрос
2	Ознакомление с физическими свойствами воды	2	12	14	педагогическое наблюдение
3	Движение ногами кролем на спине и кролем на груди	5	30	35	зачет
4	Движение рук в кроле на груди и в кроле на спине	6	27	33	педагогическое наблюдение
5	Согласованное движение рук и ног в плавании кролем на груди и кролем на спине с дыханием	8	36	44	педагогическое наблюдение
6	Выполнение простейших поворотов в плавании кролем на спине и кролем на груди	2	22	24	зачет
7	Выполнение стартов при плавании кролем на груди и кролем на спине	6	22	28	зачет
8	Игры	2	38	40	педагогическое наблюдение
9	Контрольные занятия		6	6	зачет
	<b>Итого</b>	<b>33</b>	<b>195</b>	<b>228</b>	

### 3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### **Тема 1. Введение в предмет. Техника безопасности.**

**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?»

#### **ТЕМА 2. Ознакомление с физическими свойствами воды .**

**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) формированию ритма дыхания.

**Подготовительная часть** (на суше):

1. Выполнить комплекс СПД (специальная двигательная подготовка) №1.
2. Имитационные упражнения:  
упражнение «Стрела» - стоя спиной к стене вплотную, руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти соединены;  
встать на носки, потянуться вверх, прижимаясь руками и спиной к стенке, напрячь мышцы тела на 3-4с (5-6 раз);  
и.п. - сидя или лежа на гимнастической скамейке, поочередные движения вверх-вниз прямыми ногами в быстром темпе (3х10раз).

**Основная часть** (в воде):

Вход в воду: прыжок ногами вниз из положения приседа с опорой о бортик на одну руку.

Упражнения:

1. Передвижения по дну бассейна: а) бег и ходьба - парами в обход и по диагонали, в колонне по одному, вперед, назад, боком (приставными шагами), по кругу, взявшись за руки («хоровод»); б) ходьба с помощью попеременных и одновременных гребковых движений руками (следить за плоским положением кистей); в) ходьба в положении наклона, опустившись в воду до подбородка, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками (по 25 м).
2. И.п. - стоя в наклоне вперед, руками упереться в колени. Упражнение «Лунка»: подуть на воду, делая углубление на поверхности (10 раз).
3. И.п. - стоя на дне. Упражнение «Умывание»: набрать в ладони воду,

вылить себе на лицо (4-5 раз).

4. И.п. - стоя в наклоне вперед, упереться руками в колени. Задержать дыхание, погрузить лицо в воду и открыть глаза, делать выдох в воду через нос или рот. Затем поднять голову из воды и сделать вдох(10 раз).

5. И.п. – стоя на дне. Погружения под воду на задержке дыхания ноги могут оставаться на дне бассейна подныривание под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) можно держаться за инвентарь с передвижением по дну бассейна (4-5 раз).

6. И.п. - стоя около бортика, держаться прямыми руками за бортик бассейна. Задержать дыхание, погрузить лицо в воду и открыть глаза , оторвать ноги от дна бассейна, постараться лечь на поверхность воды делать выдох в воду через нос или рот. Затем поднять голову из воды, поставить ноги на дно бассейна сделать вдох через рот вдох(10 раз).

\*Если упражнение группой выполняется хорошо, можно отпустить бортик и выполнять упражнение без опоры.

Выполнять упражнения 1,2,3,4,5,6 до тех пор, пока основная часть группы не освоит навык положительной плавучести.

7. И.п. – стоя на дне. Упражнение «Водолазы»: погружения под воду с открыванием под водой глаз и поиском на дне предметов (3-4 раза).

8. И.п. – стоя на дне. Передвижение в колонне по одному с подныриванием в обруч, установленный вертикально и полностью погруженный в воду (2-3 раза).

9. И.п. – стоя на дне. Упражнение «Поплавок»: сделать вдох, задержать дыхание, присесть, обхватить руками колени и всплыть на поверхность. Опустить ноги на дно, поднять голову над поверхностью воды сделать вдох через рот (2-3 раза).

10. И.п. – стоя на дне. Упражнение «Медуза»: после выполнения упражнения «Поплавок» расслабить руки и ноги, голова опущена, полежать 5 секунд (2-3- раза).

11. И.п. – стоя на дне. Упражнение «Звездочка»: после выполнения упражнения «Медуза» выпрямить руки и ноги, напрячь мышцы спины и ягодиц, лежать 3-4 сек. (2-3 раза).

\* Возможно для этого понадобится больше занятий от 1 до 6 после этого преступать к следующей части обучения.

### **Тема 3. Движение ногами кролем на спине и кролем на груди**

**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 в без опорном положении. 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 в без опорном положении с различными исходными положениями рук.

### **ТЕМА 4. Движение рук в кроле на груди и в кроле на спине**

### **В согласовании с дыханием.**

**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 в без опорном положении. 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.

**Практика.** 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.

### **ТЕМА 5. Согласованное движение рук и ног в плавании кролем на груди и кролем на спине с дыханием.**

**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.

### **ТЕМА 6. Выполнение простейших поворотов в плавании кролем на спине и кролем на груди.**

**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.

### **Тема 7. Выполнение стартов при плавании кролем на груди и кролем на спине.**

**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.

### **Тема 8. Игры.**

**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», «Карасики и щука» «Торпеды», «Скользят стрелы», «Кто лучше», «Кто дальше», «Кто быстрее» и т.д.

### **Тема 9. Контрольные занятия.**

**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

#### 4.КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК (приложение)

#### 5.ДИОГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

##### **Способы проверки умений и знаний.**

Проводиться 1 раз в пол года

- 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 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.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена 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.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

#### 6.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор

- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеofilмы, DVD, слайды
- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

## **7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Данная программа предназначена для детей 8-9 лет; заниматься могут все желающие.

Материально-техническое обеспечение реализации программы.

1. Для проведения занятий необходим бассейн

2. Инвентарь:

- плавательные доски 15шт.
- колобашки для плавания на руках 15шт.
- мячи разных диаметров.

## **8.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков 1988г. книга для учителя Л.А.Бородич Р.Д.Назарова
2. Обучение плаванию детей дошкольного влзраста (занятия, игры, праздники) Н.Г.Пищикова москва 2008
3. Физкультура и плавание в детском саду С.В.Яблонская С.А.Циклис, Москва 2008

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	2
2. Учебный план.....	5
3. Содержание программы.....	5
4. Календарный учебный график.....	13
5. Диагностический инструментарий.....	9
6. Методическое обеспечение.....	10
7. Условия реализации программы.....	10
8. Список литературы .....	11

## Календарный учебный график по плаванию

на 2023-2024г.г.

№ п. п.	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь 2023г.	6	11.00-13.00	Теоретическая, беседа	2 часа	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях в бассейне. Правила личной гигиены.	СОК «Дельфин»	Рассказ, показ
		8	11.00-13.00	Теор., беседа	2 часа	Инструктаж по технике безопасности на занятиях в бассейне. Правила личной гигиены. Понятия о различных стилях плавания.	СОК «Дельфин»	Рассказ, показ
		9	11.00-13.00	Теор., беседа	2 часа	Инструктаж по технике безопасности на занятиях в бассейне. Правила личной гигиены. Понятия о различных стилях плавания.	СОК «Дельфин»	Рассказ, показ
		13	11.00-13.00	Теор., практ	2 часа	Инструктаж по технике безопасности на занятиях в бассейне. Правила личной гигиены. Понятия о различных стилях плавания.	СОК «Дельфин»	Рассказ, показ, самостоятельный выпол.
		15	11.00-13.00	Теор., практ	2 часа	Инструктаж по технике безопасности на занятиях в бассейне. Правила личной гигиены. Понятия о различных стилях плавания. упражнения для освоения с водой, привыкание к воде. Дыхательные упражнения	СОК «Дельфин»	Рассказ, показ, самостоятельный выпол.
		16	11.00-13.00	Теор., практ	2 часа	Инструктаж по технике безопасности на занятиях в бассейне. Правила личной гигиены. Понятия о различных стилях плавания. упражнения для освоения с водой, привыкание к воде. Дыхательные упражнения	СОК «Дельфин»	Рассказ, показ, самостоятельный выпол.
		20	11.00-13.00	Теор., практ	2 часа	Инструктаж по технике безопасности на занятиях в бассейне. Правила личной гигиены. Понятия о различных стилях плавания. упражнения для освоения с водой, привыкание к воде. Дыхательные упражнения	СОК «Дельфин»	Рассказ, показ, самостоятельный выпол.
		22	11.00-13.00	Теор., практ	2 часа	Инструктаж по технике безопасности на занятиях в бассейне. Правила личной гигиены. Понятия о различных стилях плавания. упражнения для освоения с водой, привыкание к воде. Дыхательные упражнения, игры	СОК «Дельфин»	Рассказ, показ, самостоятельный выпол.
		23	11.00-13.00	Теор., практ	2 часа	Инструктаж по технике безопасности на занятиях в бассейне. Правила личной гигиены. Понятия о различных стилях плавания. упражнения для освоения с водой, привыкание к воде. Дыхательные упражнения, игры	СОК «Дельфин»	Рассказ, показ, самостоятельный выпол.
		27	11.00-13.00	Теор., практ	2 часа	Инструктаж по технике безопасности на занятиях в бассейне. Правила личной гигиены. Понятия о различных стилях плавания. упражнения для освоения с водой, привыкание к воде. Дыхательные упражнения, игры	СОК «Дельфин»	Рассказ, показ, самостоятельный выпол.





















		29	11.00-13.00	Теор., практ.	2 часа	Инструктаж по технике безопасности на занятиях в бассейне. Правила личной гигиены. Обучение, повторение кролем и кролем на спине.упражнения для разминки. Дыхательные упражнения с погружением воду,игры. Сдача нормативов.	СОК «Дельфин	Самост.выполнение, показ
		31	11.00-13.00	Теор., практ.	2 часа	Инструктаж по технике безопасности на занятиях в бассейне. Правила личной гигиены. Обучение, повторение кролем и кролем на спине.упражнения для разминки. Дыхательные упражнения с погружением воду,игры. Подведение итогов	СОК «Дельфин	контроль
10	Июнь 2023г.	1-30		-	-		-	контроль

О.Н.

Составила педагог доп. образования

Куприянова