

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО – ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ  
ШКОЛА «ДЕЛЬФИН»  
СТАНОВЛЯНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

РАССМОТРЕНА

на заседании педагогического совета

Протокол № 1 от 30.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ ДО ДЮСШ

«Дельфин»

Приказ № 54 от 30.08.2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности по плаванию  
«Плавание»

**курс на 2023-2024 учебный год  
для группы СОГ - 1  
(уровень: стартовый)**

Составитель программы:  
тренер-преподаватель  
Севрюкова Екатерина Владиировна

2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.1 Направленность программы.....	3
1.2.Актуальность программы.....	3
1.3. Отличительные особенности программы от уже имеющих.....	3
1.4.Возраст обучающихся, участвующих в освоении программы .....	3
1.5.Объем и срок освоение программы .....	3
1.6.Форма обучения.....	3
1.7.Особенности организации образовательного процесса.....	3
1.8.Цель и задачи программы .....	4
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН .....	5
III.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	5
IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ .....	23
V. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....	27
VI. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИХ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ .....	27
6.1Планируемые результаты освоения программы .....	27
6.2 Способы и формы проверки результатов освоения программы.....	28
6.3Форма подведения итогов реализации .....	29
VII. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕПРОГРАММЫ .....	30
7.1. Особенности организации учебного процесса и учебных занятий .....	30
7.2. Дидактические материалы .....	30
7.3. Организационно-педагогические условия.....	31
7.4. Материально-техническое обеспечение .....	35
VIII.Список литературы.....	37

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Плавание» разработана на основе следующих нормативных документов: Конституция РФ, Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ», Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

**1.1 Направленность программы «Плавание» – физкультурно-спортивная.**

### **1.2. Актуальность программы**

Умение плавать – жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Однажды приобретённый навык плавания сохраняется у человека на всю жизнь.

Плавание представляет собой циклические движения руками и ногами с четко согласованным ритмом дыхания и равномерным участием больших групп мышц. Плавание – олимпийский вид спорта, включенный в программу практически всех спартакиад.

В плавании существуют 4 способа рациональных движений (техника): кроль на груди, кроль на спине, брасс и баттерфляй. Каждый способ на соревнованиях представляется отдельной программой. Кроме того, существуют прикладные способы плавания, они применяются, чаще всего, для спасения и транспортировки утопающих. Занятия плаванием способствуют воспитанию личностных качеств, таких как: трудолюбие, упорство, дисциплинированность, ответственность и др. Плавание может быть как индивидуальным, так и командным видом спорта, что помогает воспитанникам самореализоваться.

Данная программа направлена на наиболее полную реализацию двигательной потребности ребёнка с сохранением его индивидуальности, физического и психического здоровья.

Актуальность программы объясняется тем, что необходимо своевременно научить навыкам плавания детей младшего школьного возраста, сформировать устойчивый интерес к систематическим занятиям плаванием и здоровому образу жизни, создать условия для достижения спортивных результатов. В условиях Крайнего севера это имеет особое значение, так как, дети лишены возможности заниматься плаванием в естественных водоемах из-за суровых климатических условий. В процессе реализации

программы учащиеся должны овладеть всеми способами спортивного и прикладного плавания.

### **1.3. Отличительные особенности программы**

Программа предполагает возможности педагога предоставлять учащимся содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами. Содержание программы отвечает потребностям учащихся и направлено на оптимизацию учебного процесса. Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения учащихся в социально-активные формы деятельности, а именно в занятия физической направленности.

**1.4. Возраст обучающихся:** программа «Плавание» разработана для детей от 7 лет.

**1.5. Объем и срок освоение программы:** Программа рассчитана на: 108 часов (3 раза в неделю по 1 часу). Срок реализации программы 1 год.

**1.6. Форма обучения** – очная

**1.7. Особенности организации образовательного процесса:** группы сформированы из учащихся одного возраста (7 лет), состав групп постоянный. Занятия проводятся: 3 раза в неделю по 1 часу (108 часов в год). Продолжительность 1 занятия – 45 мин.

**1.8. Цели и задачи программы:**

**Цель программы:** развитие физических качеств через обучение плаванию спортивными стилями, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организацию их свободного времени.

**Задачи программы:**

Личностные:

- формирование ценных личностных и нравственных качеств, таких как: трудолюбие, организованность, добросовестное и ответственное отношение к делу, инициативность, любознательность, потребность помогать другим, уважение к чужому труду и результатам труда;
- развитие целеустремленности, упорства и настойчивости в достижении поставленной цели.

Предметные:

- обучение плаванию и обучение технике спортивных стилей плавания;
- развитие и совершенствование физических качеств (ловкость, сила, быстрота);
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни.

## II . УЧЕБНЫЙ ПЛАН (108часов)

Название раздела	Количество часов			Форма контроля/аттестации
	Всего	Теория	Практика	
<b>1.Теоретическая подготовка</b>  Введение в образовательную программу «Плавание».	2	1,5	0,5	Опрос, тестирование
<b>2. Плавательная подготовка</b>	<b>106</b>			
2.1. Изучение техники способов плавания	83	0,2	82,8	Практическое задание
2.2. Изучение стартов и поворотов	8	0,2	7,8	Практическое задание
2.3. Прикладное плавание	5	0,2	4,8	Практическое задание
2.4. Игры на воде	8	0,2	7,8	Практическое задание
2.5. Соревнования и контрольные испытания	2	0,2	1,8	Контрольные нормативы
Итого	108	2,5	105,5	

## III. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### Сог- 1 (вторник, среда, суббота)

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов	В том числе		Дата проведения (число, месяц, год)	Дата проведения (по факту)
			теория	практика		
1.	Вводное занятие.  Теория: инструктаж по технике безопасности в	1	0,4	0,6	19.09.23	

	<p>воде, в раздевалках, в душе; правила поведения во время занятий на воде и в сухом зале.</p> <p>Понятие о виде спорта – плавание, сведения о влиянии занятий плавания на организм человека. Основы техники безопасности, понятия о личной гигиене, предупреждение травматизма. Влияние физических упражнений на организм человека.</p> <p>Плавательная подготовка: знакомство с водой, ее свойствами. Игра «Цаплята и лягушки»</p> <p><b>Входная диагностика</b></p>					
2	<p>Плавательная подготовка.</p> <p>Разные виды ходьбы по периметру бассейна. Многократные выдохи в воду. Игра «Насос»</p>	1	0,2	0,8	19.09.23	
3	<p>Теоретическая подготовка. Закрепить знания о технике безопасности во время занятий на воде, в зале.</p>	1	0,2	0,8	20.09.23	

	<p>Плавательная подготовка</p> <p>Ходьба в разных направлениях с движениями рук. Развивать умение делать выдох в воду с задержкой дыхания.</p> <p>Игры «Самый быстрый мячик»</p>					
4	<p>Закреплять ходьбу в разных направлениях с работой руками. Закреплять многократные выдохи в воду. Игра «Водолазы»</p>	1		1	23.09.23	
5	<p>Совершенствовать различные передвижения в воде. Закреплять многократные выдохи в воду на задержке дыхания. Учить всплывать и лежать на воде «Звездочка»</p> <p>Элементы прикладного плавания.</p>	1		1	26.09.23	
6	<p>Закреплять технику работы ног кролем.</p> <p>Совершенствовать погружение в воду с глубоким выдохом и открыванием глаз. Закреплять всплывание и лежание на воде у неподвижной опоры «звездочка», «поплавок», «медуза». Игра «Кто выше»</p>	1	0,2	0,8	26.09.23	
7	Совершенствовать	1		1	27.09.23	

	<p>технику работы ног кролем.</p> <p>Совершенствовать всплытие и лежание на воде у неподвижной опоры.</p> <p>Совершенствовать навык открывания глаз в воде. Игры «водолазы», достань игрушку», ныряние в обруч, проплывание под водой.</p>					
8	<p>Всплытие и лежание на воде у неподвижной опоры (плавательная доска, мяч). Игра «Полоскание белья»</p>	1		1	30.09.23	
9	<p>Лежание на воде у неподвижной опоры с работой прямых ног на груди.</p> <p>Скольжение на груди «стрелочка» с толчком от бортика.</p> <p>Элементы прикладного плавания</p>	1	0,2	0,8	03.10.23	
10	<p>Закрепление скольжения на груди «стрелочка, с толчком от бортика.</p> <p>Закрепление лежания на воде у неподвижной опоры с работой прямых ног на груди. Игра «Переправа»</p>	1		1	3.10.23	
11	<p>Совершенствование скольжения на груди «стрелочка, с толчком от бортика.</p> <p>Совершенствование лежания на воде у неподвижной опоры с работой прямых</p>	1		1	4.10.23	

	ног на груди. Игра «Лодочки»					
12	Обучить лежанию на спине с работой ног способом «кроль» у неподвижной опоры.  Игра «Карусель»	1	0,4	0,6	7.10.23	
13	Закрепить лежание на спине с работой ног способом «кроль» у неподвижной опоры. Учить скольжению на спине без работы ног толчком от бортика «стрелочка»  Элементы прикладного плавания	1		1	10.10.23	
14	Совершенствовать лежание на спине с работой ног способом «кроль».	1		1	11.10.23	
15	Свободное плавание с повторением изученного материала.	1		1	14.10.23	
16	Учить скольжению на груди с работой ног способом «кроль» с разным положением рук и тела в воде с плавательной доской. Учить делать выдох в воду при выполнении упражнений.  Игра «Рыбы и сеть»	1	0,4	0,6	17.10.23	
17	Закрепить скольжение на груди с работой ног способом кроль с	1		1	18.10.23	

	разным положением рук с плавательной доской и без. Игра «Караси и карпы»					
18	Совершенствовать скольжение на груди с работой ног способом кроль с разным положением рук с плавательной доской и без.  Игра «Хоровод»	1	0,2	0,8	21.10.23	
19	Скольжение на спине с работой ног способом кроль с разным положением рук с плавательной доской и без.	1		1	24.10.23	
20	Закреплять умение всплывать и лежать на воде, на груди с фиксированной и подвижной опорой; выполнять скольжение на груди «стрелой». Игра «Морской бой».	1		1	25.10.23	
21	Совершенствовать лежание на спине с работой ног способом «кроль» у неподвижной опоры. Закрепить скольжению на спине без работы ног толчком от бортика «стрелочка». Игра «Морской бой».	1		1	7.11.23	
22	Учить скользить на спине с работой прямых ног без помощи рук.  Свободное плавание.	1	0,2	0,8	8.11.23	
23	Совершенствовать скольжение на спине без работы	1		1	11.11.23	

	<p>ног толчком от бортика «стрелочка»</p> <p>Закрепить скольжение на спине с работой прямых ног без помощи рук.</p>					
24	<p>Совершенствовать скольжение на груди и на спине с работой прямых ног способом «кроль»</p> <p>Свободное плавание</p>	1		1	11.11.23	
25	<p>Продолжать совершенствовать скольжение на груди и на спине с работой прямых ног способом «кроль»</p>	1		1	14.11.23	
26	<p>Закрепление скольжения на груди и на спине с работой ног способом «кроль» с толчком от бортика, от дна бассейна.</p> <p>Игра «Жучок-паучок»</p>	1		1	15.11.23	
27	<p>Техника безопасности</p> <p>Совершенствование скольжения на груди и на спине с работой ног способом «кроль» с толчком от бортика, от дна бассейна</p>	1	0,4	0,6	18.11.23	
28	<p>Свободное плавание с элементами пройденного материала</p>	1		1	21.11.23	

29	<p>Лежание на спине, держась за бортик бассейна.</p> <p>Скольжение на спине «стрелой», с толчком одной ноги от бортика бассейна и толчком двух ног со дна бассейна (с плавательной доской).</p> <p>Совершенствовать навык самостоятельного лежания и всплывания на воде и открывания глаз.</p> <p>Игра «Лягушата»</p>	1	0,2	0,8	22.11.23	
30	<p>Скольжение на спине с разным положением рук и тела в воде с доской и без. Закрепить плавание способом «кроль» на груди и на спине с работой ног</p> <p>Игра «Насос»</p>	1		1	25.11.23	
31	<p>Совершенствовать плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног. Учить старт на груди, старт на спине.</p> <p>Совершенствовать многократные выдохи в воду. Игра «Спрячься под воду».</p>	1		1	28.11.23	
32	<p>Работа рук способом «кроль», стоя на дне бассейна в наклоне, с продвижением.</p>	1		1	29.11.23	
33	<p>Учить согласованной работе рук и ног при плавании</p>	1	0,2	0,8	2.12.23	

	кролем на груди. Элементы прикладного плавания.					
34	Продолжать учить согласованной работе рук и ног при плавании кролем на груди.	1		1	5.12.23	
35	Учить плаванию облегченным кролем на груди с выносом рук из воды, на задержке дыхания  Игра «Охотник и утки»	1	0,4	0,6	5.12.23	
36	Продолжать учить плаванию облегченным кролем на груди с выносом рук из воды, на задержке дыхания	1		1	6.12.23	
37	Закрепить плавание облегченным кролем на груди с выносом рук из воды, на задержке дыхания	1		1	9.12.23	
38	Продолжать закреплять плавание облегченным кролем на груди с выносом рук из воды, на задержке дыхания	1		1	12.12.23	
39	Совершенствовать плавание облегченным кролем на груди с выносом рук из воды, на задержке дыхания  Элементы прикладного плавания	1		1	13.12.23	

40	Техника безопасности  Продолжать совершенствовать плавание облегченным кролем на груди с выносом рук из воды, на задержке дыхания	1	0,2	0,8	16.12.23	
41	Закрепить правила поведения в бассейне во время занятий на воде и в зале.  Учить согласованной работе рук и ног при плавании кролем на груди	1	0,2	0,8	19.12.23	
42	Продолжать учить согласованной работе рук и ног при плавании кролем на груди.	1		1	20.12.23	
43	Закрепить согласованную работу рук и ног при плавании кролем на груди. Свободное плавание с элементами ранее разученного материала.	1	0,2	0,8	23.12.23	
44	<b>Промежуточная аттестация</b>	1		1	26.12.23	
45	Продолжить закреплять согласованную работу рук и ног при плавании кролем на груди.	1		1	27.12.23	
46	Совершенствовать согласованную работу рук и ног при плавании кролем на груди. Прыжки в воду,	1	0,2	0,8	9.01.24	

	старты на спине и на груди.					
47	Учить согласованной работе рук и ног на спине.	1		1	9.01.24	
48	Продолжать совершенствовать согласованную работу рук и ног при плавании кролем на груди.	1		1	10.01.24	
49	Продолжать учить согласованной работе рук и ног на спине.	1		1	13.01.24	
50	Закрепить согласованную работу рук и ног на спине.	1		1	16.01.24	
51	Продолжать закреплять согласованную работу рук и ног на спине.	1	0,4	0,6	17.01.24	
52	Совершенствовать согласованную работу рук и ног на спине. Прыжки в воду, старты на спине и на груди.	1		1	20.01.24	
53	<b>Учебные старты (соревнования)</b>	1	0,2	0,8	23.01.24	
54	Свободное плавание с элементами пройденного материала.	1		1	24.01.24	
55	Инструктаж по ТБ  Совершенствовать скольжение на груди, на спине, на боку. Совершенствовать согласованную работу рук и ног на спине.  Игра «Поезд в	1	0,2	0,8	27.01.24	

	туннель».					
56	Продолжать совершенствовать согласованную работу рук и ног на спине.	1		1	30.01.24	
57	Совершенствовать согласованную работу рук и ног на спине в ластах. Старты на спине, разучивание поворотов на груди.	1		1	31.01.24	
58	Свободное плавание с элементами разученного материала.	1		1	3.02.24	
59	Продолжать совершенствовать согласованную работу рук и ног, как при плавании кролем на груди и на спине.  Учить ноги баттерфляй на груди с плавательной доской.  Элементы прикладного плавания	1	0,2	0,8	6.02.24	
60	Закрепить умение плавать кролем на груди и на спине с работой рук и ног.  Закрепить ноги баттерфляй на груди и на спине с плавательной доской.	1	0,2	0,8	7.02.24	
61	Совершенствовать умение плавать кролем на груди и на спине с работой	1		1	10.02.24	

	рук и ног.  Закрепить ноги баттерфляй на груди и на спине с плавательной доской. Игра «Винт».					
62	Совершенствование технику плавания кролем на груди и на спине. Совершенствовать умение плавать ноги баттерфляй на груди на спине с плавательной доской и без.	1		1	13.02.24	
63	Продолжать совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине.	1		1	14.02.24	
64	Учить работе рук способом баттерфляй. Совершенствовать кроль на груди и на спине.	1	0,2	0,8	27.02.24	
65	Продолжать учить работе рук способом баттерфляй.	1		1	28.02.24	
66	Закрепить работу рук способом баттерфляй на груди. Закрепить работу ног способом баттерфляем на груди и на спине. Совершенствовать кроль на груди и на спине.  Элементы прикладного плавания.	1		1	2.03.24	
67	Техника безопасности	1	0,2	0,8	5.03.24	

	Продолжать закреплять работу рук способом баттерфляй на груди, а так же работу ног способом баттерфляем на груди и на спине.					
68	Продолжить закреплять работу рук способом баттерфляй на груди. Закрепить работу ног способом баттерфляем на груди и на спине.  Игра «Слушай сигнал».	1		1	6.03.24	
69	Закрепить работу рук в способе баттерфляй на груди. Учить согласованной работе рук и ног в способе баттерфляй на груди. Совершенствование кроль на спине с поворотом.	1		1	9.03.24	
70	Продолжать учить согласованной работе рук и ног в способе баттерфляй на груди.	1	0,2	0,8	12.03.24	
71	Совершенствовать работу рук в способе баттерфляй на груди. Закрепить согласованную работу рук и ног в способе баттерфляй на груди. Совершенствование кроль на груди с поворотом.	1		1	13.03.24	
72	Продолжать закреплять согласованную	1		1	16.03.24	

	работу рук и ног в способе баттерфляй на груди.					
73	Свободное плавание с элементами пройденного материала.	1		1	19.03.24	
74	Продолжать закреплять согласованную работу рук и ног в способе баттерфляй на груди. Совершенствование кроль на груди с поворотом в ластах.	1		1	20.03.24	
75	Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине без выноса рук	1	0,2	0,8	20.03.24	
76	Совершенствовать согласованную работу рук и ног в способе баттерфляй на груди в ластах.  Совершенствовать технику плавания кролем на спине в ластах.  Элементы прикладного плавания	1		1	2.04.24	
77	Продолжать совершенствовать согласованную работу рук и ног в способе баттерфляй на груди в ластах.	1		1	3.04.24	
78	Учить работе рук способом брасс у неподвижной опоры. Совершенствовать технику плавания на спине с поворотом.	1	0,2	0,8	3.04.24	

79	Продолжать учить работе рук способом брасс в движении. Учить работе ног способом брасс у неподвижной опоры.	1		1	6.04.24	
80	Продолжать учить работе ног способом брасс в движении.	1		1	9.04.24	
81	Учить согласованной работе рук со вдохом и выдохом в воду.	1	0,2	0,8	10.04.24	
82	Продолжать учить работе рук и ног способом брасс в движении. Учить согласованной работе рук со вдохом и выдохом в воду.	1		1	13.04.24	
83	Закрепить работу рук способом брасс в движении. Закрепить согласованную работу рук со вдохом и выдохом в воду.	1		1	16.04.24	
84	Продолжать закреплять работу рук способом брасс в движении, а так же согласованной работе рук со вдохом и выдохом в воду.	1		1	17.04.24	
85	Эстафетное плавание. Игры «пятнашки с поплавком», прыжки в воду.	1	0,2	0,8	20.04.24	
86	Продолжать закреплять работу рук способом брасс. Учить работе ног	1		1	23.04.24	

	способом брасс с плавательной доской.					
87	Совершенствовать работу рук способом брасс. Закреплять работу ног способом брасс с плавательной доской.  Элементы прикладного плавания	1		1	24.04.24	
88	Совершенствовать работу рук способом брасс. Закреплять работу ног способом брасс с плавательной доской и без.	1		1	27.04.24	
89	Учить поворот в способе брасс. Совершенствовать работу рук в способе брасс, совершенствовать работу ног в способе брасс.  Игра «Делай кувырок».	1	0,2	0,8	30.04.24	
90	Учить согласованной работе рук и ног в способе брасс. Совершенствовать работу рук и ног с плавательной доской и без. Старты, повороты.	1		1	30.04.24	
91	Свободное плавание с элементами ранее разученного материала	1		1	1.05.24	
92	Продолжать учить согласованной работе рук и ног в способе брасс. Совершенствовать	1		1	4.05.24	

	работу рук и ног в способе баттерфляй.					
93	Проплывание дистанции способом кроль на груди и кроль на спине 25 м. Старты, повороты.	1	0,2	0,8	4.05.24	
94	Закреплять согласованную работу рук и ног в способе брасс.	1		1	7.05.24	
95	<b>Тестирование (теоретическая подготовка)</b>  Свободное плавание с элементами пройденного материала.	1	0,2	0,8	8.05.24	
96	<b>Итоговая диагностика (практическая подготовка)</b>	1		1	8.05.24	
97	Продолжать закреплять согласованную работу рук и ног в способе брасс. Совершенствовать способы кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй.	1		1	11.05.24	
98	Разучить комплексное плавание (повороты)	1		1	14.05.24	
99	Продолжать учить комплексное плавание (смена стилей)	1		1	14.05.24	
100	Закрепить комплексное плавание (старты, повороты).	1		1	15.05.24	
101	Продолжать закреплять комплексное				18.05.24	

	плавание (старты, повороты)					
102	Совершенствование комплексного плавания.	1	0,2	0,8	21.05.24	
103	Повторение стартов, поворотов в комплексном плавании через 50 метров	1		1	22.05.24	
104	Совершенствование поворотов кроль-кроль, спина-спина, брасс-брасс, дельфин-дельфин	1		1	22.05.24	
105	Свободное плавание	1		1	25.05.24	
106	<b>Участие в соревнованиях</b>	1	0,2	0,8	28.05.24	
107	Эстафетное плавание всеми разученными способами (ноги с доской, в полной координации)	1		1	29.05.24	
108	Свободное плавание	1		1	29.05.24	
<b>ИТОГО:</b>		<b>108</b>	<b>8</b>	<b>100</b>		

#### IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

##### Этапы освоения программы

##### І этап

**Сентябрь месяц** - Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение в водной среде (безбоязненное и уверенное передвигаться по бассейну с помощью и самостоятельно, совершать простейшие действия, бегать, брызгаться, играть). Выявление плавательных способностей. Входная диагностика.

##### ІІ этап

**Октябрь, ноябрь, декабрь** – Закрепление умений и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (всплывать, лежать, скользить, самостоятельно выполнять вдох-выдох в воду). Формировать навыки плавания и скольжения при выполнении специальных упражнений. Закрепить навыки скольжения с сочетанием вдоха и выдоха в воду, работу ног стилем «кроль» без опоры на спине и груди. Способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательных

движений. Обучение плаванию способом на спине и на груди (согласованность движений рук, ног, дыхания) и прыжкам в воду. Промежуточная аттестация.

### **III этап**

**Январь, февраль, март** - Закрепить умение входить в воду прыжком с бортика, передвигаться и ориентироваться под водой, плавать стилем «кроль» на груди и спине в полной координации (без опоры). Закрепление техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду, сочетания дыхания с движением рук и ног стилем «кроль» на спине и груди.

### **IV этап**

**Апрель, май** – совершенствование техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду, сочетания дыхания с движением рук и ног стилем «кроль» на спине и груди. Закрепление техники способа плавания баттерфляй. Участвовать в учебных соревнованиях. Итоговая диагностика.

**Содержание учебного курса «Основы плавания»**

## **ТЕОРИЯ**

### **Тема 1. Правила поведения в бассейне**

Правила организации занятий и поведения в здании и чаше бассейна. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием

### **Тема 2. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.**

Физическая культура, ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития. Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания человека, гармонично сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Физическая культура в системе образования. Успехи пловцов на международной арене. Задачи и развитие массового спорта.

### **Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

Краткие сведения об анатомическом строении человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Влияние занятий физической культурой и спортом на совершенствование функций организма, мышечной системы, суставов и связок, дыхания и кровообращения. Систематические занятия спортом, как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

### **Тема 4. Гигиена тренировочных занятий, режим и питание учащихся**

Гигиена. Личная гигиена учащихся. Гигиена сна, уход за кожей, волосами и ногтями, гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, обтирание, баня). Режим дня, питания, питьевой режим во время спортивных тренировок и соревнований. Витамины и их значение в питании учащихся. Гигиена одежды и повседневной жизни в различные периоды занятий (зимой, осенью, летом) и в различных условиях (открытые и закрытые катки).

#### **Тема 5. Закаливание организма**

Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма.

Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями, и в частности плаванием. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Значение температуры, влажности и движения воздуха.

#### **Тема 6. Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи**

Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям плаванием и видам спорта. Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах.

#### **Тема 7. Основы техники плавания. Терминология плавания**

##### **ПРАКТИКА**

##### **Упражнения для освоения спортивной техники**

Обучение в спортивно оздоровительной группе направлено на ознакомление детей с водой, обучение плаванию и прочным усвоением навыков плавания способом кроль на груди, кроль на спине, стартами и поворотами.

##### Упражнения для освоения с водой.

Погружение в воду с задержкой дыхания (с опорой и без), открывания глаз в воде, выдохи в воду из различных положений.

Лежанию и скольжению на воде, правильному положению тела при плавании кролем на груди и спине.

##### Кроль на груди.

Упражнения на правильную работу ног, рук, обучение дыханию и координации движений.

Плавание с полной координацией движений двух-, четырех-, и шестиударным кролем.

Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него – акцент на качественном длинном гребке).

Плавание кролем с задержкой дыхания (на отрезках 10-15 м.).

Плавание с двухсторонним дыханием (вдох на каждый третий и пятый гребок).

Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различным исходным положением рук (руки вытянуты вперед; одна вперед, другая – вдоль туловища; обе вдоль туловища).

Плавание кролем на груди с подменой гребка левой рукой, правая вдоль туловища;

Плавание кролем на сцепление;

Для совершенствования двухударного варианта дополнительно применяют следующие упражнения.

Плавание с помощью движений ногами баттерфляй.

#### Кроль на спине.

Упражнения на правильную работу ног, рук, обучение дыханию и координации движений.

Плавание шестиударным кролем на спине с полной координацией движений и акцентом внимания;

Плавание на спине с помощью движений одними ногами.

Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него).

Плавание на спине с помощью движений ног и одной руки.

Плавание на спине с подменой.

Плавание на спине на сцепление.

Плавание на спине с различными вариантами дыхания: один вдох и выдох на полный цикл движений рук, один вдох и выдох на два полных цикла движений рук и др.

#### Старты и повороты.

Старта с тумбочки и из воды (под свисток, сирену, выстрел стартового пистолета).

Старт со скольжением на дальность.

Прохождение контрольного отрезка 10м со старта под команду на время. Старт при смене этапов в эстафетном плавании.

Открытый поворот и поворот «маятником» с проносом руки над водой при плавании брассом и баттерфляем.

Поворот кувырком вперед при плавании кролем без касания стенки руками. Закрытые повороты на спине с проносом по воздуху над собой или через сторону.

Повороты, применяемые в комплексном плавании при переходе с одного способа на другой.

Выполнение поворотов на время; выполнение скольжения после поворота на дальность.

Проплывание на время контрольного отрезка 15м, включающего в себя поворот.

Технические упражнения, освоенные ранее, но выполняемые с большой амплитудой

гребка, силой, в более высоком темпе и на более длинных дистанциях.

## **V. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

Участие в мероприятиях по календарному плану МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин»

## **VI. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ**

### **РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ**

#### **6.1. Планируемые результаты освоения программы:**

##### **Предметные результаты**

Программа предполагает, что учащийся будет **знать**:

- общие сведения о виде спорта;
- основы выполнения физических упражнений;
- основы техники плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй);
- основы выполнения стартов и поворотов;
- основы прикладного плавания;
- о факторах, благоприятно действующих на здоровье;
- о необходимости заботы о своем здоровье;
- правила безопасного поведения во время занятия;
- правила выполнения базовых комплексов ОРУ;
- правила личной гигиены во время посещения занятий;
- основы спортивной терминологии.

Программа предполагает, что учащийся будет **уметь**:

- владеть всеми спортивными способами плавания;
- владеть дыханием во время проплывания спортивными способами;
- владеть техникой стартов и поворотов, передачей эстафет;
- соблюдать правила безопасности и принципы тренировки;
- использовать спортивный инвентарь по назначению.

##### **Личностные результаты**

Формирование здоровьесберегающей компетентности

- сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности, здоровом образе жизни.

Формирование компетентности эмоционального интеллекта

- любознательный, активный;
- эмоционально отзывчивый.

Формирование информационной компетенции:

- владеет универсальными предпосылками учебной деятельности;
- владеет необходимыми умениями и навыками.

### Формирование коммуникативной компетентности

- владеет вербальными и невербальными средствами общения со взрослыми и сверстниками;
- способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдать элементарные общепринятые нормы и правила поведения;
- умеет работать в команде;
- умеет ориентироваться в незнакомой обстановке, в рамках соревновательной деятельности ;
- будет иметь первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе.

### **Метапредметные результаты**

Учащийся научится универсальным учебным действиям:

Формирование информационной компетенции:

- умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу;
- умение управлять своим поведением и планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели;
- умение находить ошибки и исправлять их;
- развито умение осуществлять поиск информации, анализировать и применять ее в деятельности.

Формирование коммуникативной компетентности

- умение адекватно воспринимать оценку взрослого и сверстника.

Формирование здоровьесберегающей компетентности

- соблюдать в процессе занятий правила безопасности;
- быть ответственным к собственному здоровью и негативно относиться к факторам риска;
- сформированы нравственно-волевые качества для становления спортивного характера.

### **6.2. Способы и формы проверки результатов освоения программы:**

Контроль за образовательной деятельностью проводится в три этапа на протяжении всего курса обучения: вводная диагностика, промежуточная аттестация и итоговая диагностика.

**Входная диагностика** проводится на первых занятиях, позволяет определить уровень физического развития каждого ребенка, выявить его возможности и способности.

**Текущий контроль** осуществляется на каждом занятии с целью выявления у учащихся уровня усвоения учебного материала по теме или целого раздела и фиксируется в журнале.

**Промежуточная аттестация** осуществляется по окончании полугодия с целью выявления сложностей в усвоении материала и определении индивидуальной траектории. Промежуточный контроль проводится в виде сдачи контрольных тестов.

**Итоговая диагностика** проводится в конце учебного года в форме соревнований, проплывания дистанции 25 м кролем на груди или 25 м кролем на спине, и теста на проверку теоретических знаний. Результаты обучения, на основе которых выявляется уровень усвоения программного материала за учебный год, и фиксируются в диагностической карте.

### **6.3. Форма подведения итогов реализации:**

Контроль проводится после прохождения определенной темы или целого раздела. При оценке учитывается уровень знаний теоретических вопросов; умения применять эти знания на практике в соответствии с контрольно-измерительными материалами. Результаты фиксируются в сводных диагностических картах.

Так же необходимо проводить 1 раз в год оценку метапредметных результатов обучения, а также развитие личностного и нравственного потенциала учащихся. Для этого используется метод наблюдений, метод решения проблемных ситуаций, игровой метод. Анализируя, полученные данные по каждому учащемуся педагог фиксирует их в диагностической карте формирования личностного потенциала учащихся, что позволяет в течение срока обучения отслеживать, корректировать, воспитывать и формировать положительные качества учащихся.

Технология определения учебных результатов по программе заключается в следующем: совокупность измеряемых показателей (теоретическая, практическая подготовка учащегося, общеучебные умения и навыки) оценивается по степени выраженности (от минимальной до максимальной). Показатели по личностному развитию оцениваются наоборот, от максимальной к минимальной выраженности качества. Для удобства выделенные уровни обозначаются соответствующими баллами. Формы контроля разработаны с учетом возрастных возможностей дошкольников. Проводятся в виде контрольных испытаний и соревнований, теоретических знаний.

Оценка знаний, умений и навыков по предметным результатам определяется с помощью выполнения физических упражнений в зале и на воде.

Результат оценивается с помощью секундомера, рулетки.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- журнал посещаемости;
- протоколы КПН.

## **VII. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **7.1. Особенности организации учебного процесса и учебных занятий:**

#### **Методы обучения:**

- словесные (рассказ, объяснение, беседа, голосовые сигналы: счёт, подсказка, свисток);
- наглядные (демонстрация, образцовый показ, визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение))
- практические (выполнение упражнений, их самостоятельный разбор, комментированные упражнения, игры).
- Методы контроля (сдача нормативов для СОГ)

#### **Средства обучения:**

Основными средствами обучения являются упражнения в воде.

- упражнения по освоению с водной средой,
- игры на воде,
- упражнения силовой направленности,
- упражнения на гибкость и растяжку,
- упражнения на расслабление,
- упражнения аэробной направленности,
- подводные упражнения, обучающие спортивным способам плавания,
- общеразвивающие упражнения.

#### **Формы организации деятельности:**

Основной формой организации деятельности является урок, цель которого - обучение спортивному плаванию. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются виды работы:

- фронтальная
- работа в парах, тройках, малых группах
- индивидуальная

### **7.2. Дидактические материалы:**

Обучая плаванию учащихся, необходимо включать в занятия игры и развлечения на воде. Они помогают понять характер учащихся, приучают его к самостоятельности, инициативе, взаимовыручке, товариществу. Кроме того, игры проводятся с целью повторения и совершенствования элементов техники плавания. На занятиях по плаванию используются игры трех типов: простейшие, игры с сюжетом и командные. Простейшие игры включают элемент соревнования и не требуют предварительного объяснения. Это

игры типа «Кто быстрее спрячется под воду?», «У кого больше пузырей?», «Кто дальше проскользит?» и т.д. Соревновательный элемент пробуждает у учащихся стремление лучше выполнить задание, делает занятия более эмоциональными, повышает интерес к плаванию.

Игры с сюжетом – основной учебный материал на занятиях по плаванию для детей младшего школьного возраста. Их обычно включают после того, как дети освоились с водой. Если игра с сюжетом имеет сложные правила, ее нужно предварительно объяснить и разыграть на суше. Объясняя игру, нужно рассказать об ее содержании, правилах, выбрать водящего и разделить играющих на группы, равные по силам.

Командные игры. Сюда относятся почти все игры: «Мяч своему тренеру, «Водное поло» и др., а также командные эстафеты. Во время борьбы двух команд важно следить за правилами игры и дисциплиной ее участников. Педагог должен немедленно пресекать грубость, нарушение правил, нетоварищеское поведение. После окончания игры он объявляет результаты, называет победителей и проигравших и обязательно отмечает участников, проявивших себя с лучшей стороны.

Игры и развлечения на воде проводятся в конце основной и в заключительной частях занятия, в течение 10-15мин. Выбор игры зависит от задач занятия, глубины и температуры воды, количества, возраста и подготовленности учащихся. В каждой игре должны участвовать все учащиеся. В игру необходимо включать только упражнения, известные детям. В прохладной воде нужно проводить игры с движениями, выполняемыми в быстром темпе.

Для лучшего освоения техники ребятам демонстрируются иллюстрации с правильным выполнением всех спортивных способов плавания.

### **7.3. Организационно - педагогические условия:**

Зачисление учащихся производится при наличии письменного заявления одного из родителей (законного представителя) ребенка и медицинской справки установленной формы.

#### **Структура и содержание занятий.**

Занятие строится по следующей схеме:

- подготовительная часть,
- основная часть,
- заключительная часть.

Подготовительная часть обычно занимает 20-30% времени занятия. Основная задача подготовительной части урока - организовать занимающихся и подготовить их к выполнению упражнений основной части. В подготовительную часть входят: проверка

посещаемости, объяснение задач, методические указания, разминка, упражнения, направленные на подготовку к выполнению упражнений основной части урока.

Упражнения подготовительной части должны задействовать все большие группы мышц, включать перемещения и постепенный переход к движениям с полной амплитудой в суставах. Интенсивность движений умеренная.

Основная часть включает подводящие и основные упражнения, направленные на решение задачи занятия. Основная часть включает тренировку в целевой зоне пульса, тренировку сердечно-сосудистой и дыхательной систем, тренировку определенной группы мышц (силовая часть), а также используются игры для поднятия эмоционального состояния обучающихся в зависимости от задач.

Заключительная часть - постепенное снижение физической нагрузки и эмоционального возбуждения организма, приведение пульса в норму. Она включает легкие движения, несложные перемещения, статические упражнения на гибкость, спокойное плавание, игры. Интенсивность движений небольшая. В конце даются упражнения на расслабление и релаксацию. В этой части подводятся итоги, при необходимости даются домашние задания.

### **Принципы построения программы**

- Принцип гуманистической направленности в воспитании (сотрудничество).
- Сотрудничество с родителями (родитель – главный воспитатель).
- Индивидуальный подход (учёт индивидуальных и половозрастных особенностей).
- Принцип культуро-сообразности – воспитание основывается на общечеловеческих ценностях и нормах культуры.
- Принцип последовательности в обучении и в воспитании (от простого – к сложному).

Системное построение образовательного цикла обеспечивает наиболее эффективное развитие учащихся, помогает в формировании нравственной личности, обладающей высокими коммуникативными способностями.

В проведении занятий используются разнообразные методы обучения, которые являются кратчайшими способами достижения широкого круга дидактических задач, а их систематика обладает развивающей (включение личности в процесс обучения, вовлечение в творческую деятельность), компенсаторской, креативной функции, а также функцией самореализации личности каждого обучающегося в объединении.

### **Методы контроля:**

- повседневное наблюдение
- устный опрос (индивидуальный, фронтальный)
- тестирование

## **Воспитательная работа и психологическая подготовка**

Основной целью современного воспитания является формирование личности, ее всестороннее и гармоническое развитие.

Важной задачей является гармоничное сочетание в учебно-тренировочном процессе умственного, нравственного, эстетического и трудового развития личности.

Задачи умственного воспитания: усвоение определенного объема знаний; развитие познавательных интересов и формирование познавательной активности; развитие потребности постоянно пополнять свои знания, повышать уровень подготовки.

Задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья, правильное физическое развитие;
- повышение умственной и физической работоспособности;
- развитие и совершенствование природных двигательных качеств;
- развитие основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости и др.);
- воспитание нравственных качеств (смелости, настойчивости, решительности, дисциплинированности, ответственности, коллективизма);
- формирование потребности в постоянных занятиях физкультурой и спортом;
- развитие стремления быть здоровым, бодрым, доставлять радость себе и окружающим.

**Нравственное воспитание** - это целенаправленный процесс формирования нравственного сознания, нравственных чувств и выработки навыков и привычек нравственного поведения.

Одна из необходимых задач в процессе учебно-тренировочных занятий состоит в том, чтобы юные фигуристы освоили нормы и правила поведения, предусматриваемые спортивной этикой, которая является одним из факторов формирования общественной морали.

Методы нравственного воспитания: личный пример педагога (на нравственное сознание и поведение обучающихся влияют яркие примеры из жизни выдающихся людей); разъяснение учащимся содержания моральных категорий, моральных норм и правил поведения; формирование убеждений, направленных на разъяснение нравственных принципов, на выработку этических идеалов.

Спортивная деятельность предоставляет большие возможности для воспитания сознательной дисциплины, товарищества, коллективизма, патриотизма и других нравственных качеств.

Задачи эстетического воспитания: формирование эстетических знаний; воспитание эстетической культуры; приобщение человека к прекрасному в жизни, природе, труде;

формирование стремления быть прекрасным во всем: в мыслях, поступках, делах, внешнем виде.

**Задачи трудового воспитания:** выработки сознательного отношения к труду как высшей ценности человека и общества; воспитание дисциплинированности, организованности; формирование трудолюбия.

Основные подходы к организации воспитания:

- воспитание личности происходит только в процессе включения ее в деятельность;
- воспитание есть стимулирование активности формируемой личности в организуемой деятельности;
- в процессе воспитания необходимо проявлять гуманность и уважение к личности в сочетании с высокой требовательностью;
- в процессе воспитания необходимо открывать перед учащимися перспективы их роста, помогать им добиваться радости успехов;
- в процессе воспитания необходимо выявлять и опираться на положительные качества учащихся;
- в воспитании необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности учащихся;
- воспитание должно осуществляться в коллективе и через коллектив.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта. Основными задачами психологической подготовки является:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств обучающихся;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта обучающихся.

В программу занятий педагогу следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей. В спортивной психологии выделяют объективные и субъективные трудности. Объективные трудности – трудности, связанные с развитием физических качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, а также, связанные с функциональной подготовкой в избранном виде спорта. Субъективные трудности, связанные с личным переживанием обучающегося успеха или неуспеха своей спортивной деятельности. Это

могут быть индивидуальные ценности, потребности, мотивы и цели спортивной деятельности как учебно-тренировочных занятий в выбранном виде спорта, так и соревнований.

Просветительская работа педагога с родителями, направленная на повышение уровня знаний родителей (законных представителей) по проблемам охраны и укрепления здоровья детей, включает проведение родительских собраний, бесед, привлечение медицинских работников к совместной работе.

#### **Методическое обеспечение учебно-воспитательной работы:**

Для успешной реализации программы необходимо методическое обеспечение, которое включает в себя:

- инструктивные документы;
- интернет-ресурсы;

Организация образовательной деятельности строится с учетом задач, содержания и форм работы в детском коллективе. Она заключается в составлении расписаний занятий в группах, ведении журнала посещаемости, выборе родительского комитета и детских органов самоуправления, составлении тематических планов, организации групп по возрастам, знакомстве с вновь пришедшими учениками. Забота о художественном оформлении помещения, где проводятся занятия, о чистоте и порядке в бассейне, сохранности инвентаря, проверка внешнего вида обучающихся - это тоже неотъемлемая часть общей организации деятельности.

Каждый учебный год начинается с родительского собрания, где родители знакомятся с учебно-воспитательным планом, системой работы. В конце учебного года проводится заключительное родительское собрание, на котором подводятся итоги, обсуждаются достижения каждого ребенка, определяются планы следующего учебного года

#### **7.4. Материально-техническое обеспечение:**

##### **1. Спортивная форма:**

- для зала – спортивная форма (футболка, спортивный костюм, носки, спортивная обувь).
- для воды – плавательные принадлежности (мыло, мочалка, полотенце, обувь для бассейна, плавки, купальник, шапочка, очки).

##### **2. Спортивные сооружения:**

- тренажерный зал, ванна бассейна.

##### **3. Техническое оснащение:**

- секундомер;
- звуковой сигнал для подачи старта;
- музыкальный центр;

- фотоаппарат;
- видеокамера.

#### 4. Инвентарь:

Для воды:

- плавательные доски;
- колобашки;
- лопатки различных видов;
- ласты различных видов;
- игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров;
- игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.

#### 5. Кадровое обеспечение:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» реализуется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование по направлению «плавание», и отвечающими пункту 3.1 профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Или лицами, получающими высшее или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» в случае рекомендации аттестационной комиссии и соблюдения требований, предусмотренных квалификационными справочниками.

Оборудование размещается в зале так, чтобы его удобно было использовать для занятий и только под присмотром педагога.

Непременным условием является хорошее освещение и температура в зале на уровне +18 градусов по С, температура воды +28 С.

## VIII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Конституция РФ.
2. Конвенция о правах ребенка.
3. Декларация о правах ребенка.
4. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
5. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
7. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18.11.2015г.
10. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 2015.
11. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания. – М.:ФИС, 2010.
12. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры). – М.: Физическая культура и спорт, 2009. – 21 с.
13. Матвеев Л.П. Спортивная ориентация и постановка долгосрочных целей в подготовке спортсмена: Учебное пособие. – М., 2015. – 39 с.
14. Петров Э., Абсалямов Т. Плавание: шанс для стайеров // Тренер. – 2014. – №4.
15. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Обучение детей плаванию в раннем возрасте [Текст]: учебно-методическое пособие. – М.: «Советский спорт», 2016. – 96 с.: ил.
16. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]/ А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов.– М.: Советский спорт, 2008. – 216с.

17. Плавание: Учебник/Под редакцией В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2010.

18. Спортивная тренировка квалифицированных пловцов// Спортивное плавание: учеб. для вузов физической культуры / под. ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. – М.: ФОН, 2015

19. Фомиченко Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп. – М.: СпортАкадемПресс, 2017. – 104 с.

#### Электронные ресурсы

1. Сайт о плавании «Плаваем. инфо» <http://www.plavaem.info/>
2. Царегородцев В. И. Здоровье — общественное богатство.
3. Сухарев А. Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения. 2015г.
4. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. 2012г.
5. Васильева О.С., Филатов Ф.З. Психология здорового человека. Москва. – 2011г.
6. Н.Г. Храмова, Г.Г. Алексеева, А.А. Сараева. Культура семьи 2015г.
7. Янушкявичюс Р.В., Янушкявичене О.Л. Основы нравственности.2010г.
8. Ямилёва Т.С. Карта интеллектуально-творческого потенциала личности. Дополнительное образование. – 2014. - №6.
9. Сайт Всероссийской федерации плавания <http://www.russwimming.ru/>
10. Научная энциклопедия SportWiki <http://sportwiki.to/>

## ПРИЛОЖЕНИЕ №1

### ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

#### Оценочная таблица результатов технической подготовки

Техническая подготовка		
Длина скольжения	бм	б м
Техника плавания всеми способами:		
а) с помощью одних ног	+	+
б) в полной координации	+	+
Выполнение стартов и поворотов	-	-
Проплывание дистанции 25м избранным способом	+	+

Примечание+ норматив считается выполненным при технически верном выполнении