

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Иркутска
средняя общеобразовательная школа № 77

«РАССМОТРЕНО»

Педагогический совет

Протокол №

OT

24.08.17

«УТВЕРЖДАЮ»

Приказ

01/04/77

2. N

04-10-98/3

Директор МБОУ г. Иркутска СОШ № 77

Т.Г. Рябоволова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ПЛАВАНИЮ

Возраст обучающихся: 9-16 лет

Срок реализации: 3 года обучения (76,5 часов/год)

Составитель: Кузнецова Оксана Владимировна,

Учитель физической культуры

Раздел № 1. Основные характеристики программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность (профиль) программы	Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Содержание программы предполагает разностороннюю плавательную подготовку; способствует укреплению физического и психического здоровья ребенка, приобретению навыков здорового образа жизни.
Актуальность программы	Актуальность и практическая значимость программы Актуальность данной программы возрастает в связи с тем, что состояние здоровья детей в современной жизни имеет тенденцию к ухудшению: увеличивается число детей с сутулой формой спины, с функциональным нарушением осанки, сколиозами I и II степени. Основной причиной нарушений осанки является мышечная слабость, недостаточное физическое развитие. Значительная часть населения в сложившихся техногенных условиях вынужденно ограничена в движениях. Гиподинамией страдает все современное общество. Дефицит мышечной деятельности характерен и для большинства детей школьного возраста: даже обязательная программа по физической культуре далеко не в полной мере отвечает запросам растущего организма. В школьном возрасте число детей с нарушением осанки значительно увеличивается. Плавание один из самых сложных координационных видов деятельности человека и развивать это физическое качество лучше с детства. Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаляют организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень полезно и детям с ослабленным здоровьем. На внеурочном занятии плаванием, каждый учащийся может заниматься независимо от уровня его физической подготовленности или уровня двигательных умений, плавание способствует развитию этих качеств.
Педагогическая целесообразность	Систематические занятия плаванием содействуют воспитанию у детей сознательной дисциплины и организованности, настойчивости и трудолюбия, смелости и уверенности в своих силах. Разнообразные упражнения в воде способствуют совершенствованию двигательных навыков и способностей детей. Занятия плаванием решают воспитательные задачи, которые помогают ребятам стать дисциплинированными, смелыми, решительными и находчивыми. Эти и другие морально-волевые качества формируются в ходе правильно организованных и регулярных занятий, а также во время соревнований.
Отличительные особенности программы	Данная программа реализуется в условиях бассейна с разной глубиной. На мелком месте маленькие дети могут становиться ногами на дно, что облегчает освоение с водой и помогает преодолеть страх. Это условие помогает в дальнейшем

	обучении: ученик, научившийся проплывать на мелком месте, продолжает обучение на глубине. Программа предполагает обучение как спортивным так и облегченным, неспортивным способам плавания, поворотам, нырянию, учебным прыжкам в воду, играм в воде и начальной тренировке. Использование в обучении различных поддерживающих средств позволяет ускорить формирование навыка плавания у детей. Индивидуальный подход в обучении детей позволяет выявить двигательные предпочтения ребенка и определить способ, наиболее удобный для обучаемого. Большое количество освоенных простых движений и их сочетаний делает навык плавания более прочным и в дальнейшем обеспечивает качественное освоение спортивных способов плавания. По мере овладения навыком плавания, увеличиваются (индивидуально, в зависимости от возраста) проплываемые отрезки, меняется интенсивность и продолжительность нагрузок. Это способствует улучшению плавательного навыка. Программа по плаванию ориентирована на применение широкого комплекса упражнений, которые способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаляют организм. В процессе обучения плаванию детей необходимо обращать внимание на моторную плотность занятия. Спортивно-оздоровительная подготовка (СОП). К спортивно-оздоровительной подготовке допускаются все лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинские противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). В группах СОП осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники плавания.
Адресат программы	Программа рассчитана на обучающихся 9-16 лет. <u>Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей и подростков</u> В 12 лет у девочек и в 13 лет у мальчиков резко увеличивается скорость обменных процессов, что сопровождается увеличением уровня годового прироста длины тела. На этом этапе значительно возрастает объем сердца и его систолический объем. В связи с ростом массы миокарда уменьшается относительный объем проводящей системы сердца. Из-за опережающего увеличения объема внутренних полостей сердца по отношению к внутреннему диаметру магистральных артерий создаются условия, затрудняющие эффективность работы сердца и повышающие кровяное давление на стенки сосудов. Тенденция повышения эффективности в работе органов и систем организма подростков, отвечающих за доставку кислорода в работающие мышцы (скорость поступления кислорода в легкие, транспорт его артериальной и смешанной венозной кровью), в возрасте 12-15 лет становится менее выраженной, чем в детском возрасте. Несмотря на это в начале этапа до 10-11 лет у девочек и в

10-12 лет у мальчиков имеют место наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарного потребления кислорода) и эффективности (скорость плавания на уровне порога аэробного и анаэробного обмена) за счет повышения капилляризации мышц, снижения сосудистого сопротивления, координации деятельности вегетативных систем, использования в энергетическом обеспечении мышечной работы энергии окисления жиров (процесс стимулируется соматотропным гормоном).

Подвижность в суставах и гибкость в данный возрастной период продолжают улучшаться. Наибольший прирост подвижности в суставах имеет место у девочек до 12 лет, у мальчиков до 14 лет, с увеличением возраста прирост останавливается.

Поскольку содержание гликогена в мышцах в 9-10 лет у девочек и 10-12 лет у мальчиков невысокое (почти в 2 раза ниже, чем в 16-17 лет), гликолитическая работоспособность почти не возрастает, и проявляются низкие адаптационные возможности к работе анаэробного характера. Но с 10-11 лет у девочек и 12-13 лет у мальчиков постепенно нарастает мощность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных запасов гликогена и как следствие этого медленное нарастание лактата в тестовых и соревновательных упражнениях.

В 10-12 лет у девочек и в 12-14 лет у мальчиков значительно нарастает масса тела и вместе с ней нарастает максимальная сила, которая до 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков прирастала низкими темпами. Прирост силы идет за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость в 10-12 лет у девочек и 12-14 лет у мальчиков быстро увеличивается за счет экономизации (повышение уровня ПАНО при силовой работе) и мышечной регуляции. Специальная силовая выносливость у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет увеличивается за счет функционального компонента. К началу прироста мышечной массы у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей.

В возрасте 10-12 лет у девочек и мальчиков происходит формирование "взрослой" ритмо-силовой структуры техники плавания. Дальнейшее увеличение силы тяги в воде при плавании идет за счет увеличения силы и ее реализации в процессе плавания.

Особенности возрастного развития девушек 12-16 лет

У девушек наблюдается одновременное увеличение размеров сердца и легких, длины и массы тела. Пик темпов прироста массы тела - в 12-13 лет. Важный показатель для возрастного развития девушек - возраст первой менструации (менархе), в течение года после которого происходит резкое торможение ростового процесса, а прироста массы - через 1,5 года. Происходит окончательное формирование пропорций тела.

До менархе быстрыми темпами нарастает аэробная мощность. После менархе абсолютное МПК продолжает

медленно увеличиваться до 14-15 лет, а относительное (на килограмм массы тела) - начинает снижаться. Систолический объем крови достигает максимума к 13-14 годам.

Пик прироста гликолитической мощности и емкости наступает в 13-14 лет. Увеличиваются запасы гликогена в мышцах и печени. Благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей складываются к 13-14 годам, причем пик прироста - в конце этапа.

Оптимальный период развития максимальной силы - 12-14 лет. В течение года после менархе резко снижается прирост максимальной силы в связи с прекращением прироста мышечной массы. Темпы прироста силовой выносливости замедляются.

На протяжении всего этапа специальная силовая выносливость возрастает практически равномерно. Пик прироста скоростно-силовых способностей наблюдается в 14-15 лет (за счет "запаса силы" и совершенствования гликолитического и алактатного механизма энергообеспечения). В начале этапа прирост специальной силы в воде (при плавании на привязи) идет параллельно с увеличением мышечной массы, а в конце - за счет реализации "запаса силы".

Особенности возрастного развития юношей 13-17 лет

Высокие темпы увеличения длины тела сохраняются до 16-17 лет, массы тела - до 17-18 лет. Пик прироста массы тела - в 14-15 лет; с ним совпадает пик увеличения массы сердечной мышцы.

Наиболее высокие темпы прироста аэробной мощности (МПК) и скорости плавания на уровне ПАНО отмечаются в 14-15 лет. Высокие темпы Прироста МПК сохраняются до 16 лет, индивидуальный максимум аэробной мощности достигается к 17-18 годам. Относительный показатель МПК стабилизируется и даже может снижаться из-за интенсивного увеличения мышечной массы.

В результате естественного биологического развития происходит быстрое увеличение мощности и емкости анаэробного гликолиза. К 15 годам складываются благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей параллельно с развитием максимальной силы и скоростно-силовых способностей.

Максимальная сила быстро увеличивается на фоне интенсивного прироста мышечной массы. Благоприятный период для целенаправленного развития начинается с 15-16 лет. Высокие темпы увеличения общей силовой выносливости регистрируются в период с 13 до 16 лет (по мере увеличения функциональной производительности и "запаса силы"). Для скоростно-силовых способностей высокие темпы прироста наблюдаются в 14-16 лет с пиком прироста в 15-16 лет (наиболее эффективное развитие - параллельно с развитием гликолитической и алактатной мощности).

Реализация силовых потенций в гребковых движениях зависит от формирования пропорций тела и увеличения силовых способностей. Оптимальный период для развития специальной силы в воде - 14-17 лет.

	<u>Ведущей общей тенденцией</u> является быстрый рост объемов тренировочной работы на уровне МПК (3-я зона, смешанная аэробно-анаэробная направленность работы). Эффективность положительного переноса тренированности резко снижается, развитие выносливости происходит путем применения специфических плавательных нагрузок. Общий объем плавания стремительно нарастает и доходит до 75-85% от того, что характерно для следующего этапа многолетней подготовки. К концу этапа значительно увеличиваются нагрузки в гликолитическом анаэробном режиме. Возраст занимающихся является оптимальным для развития максимальной силы. Состав группы – постоянный, 15 человек.		
	Год обучения	Возраст детей	Контингент (кол-во)
	1	9-12	15
	2	12-14	15
	3	14-16	15
Объем программы	1 год обучения – 76,5 часа 2 год обучения – 76,5 часа 3 год обучения – 76,5 часа Итого – 229,5 часов. Для детей, проявивших отличительные способности, умение самостоятельно работать и качественно, предусматриваются индивидуальные занятия, которые позволяют развить творческие способности обучающихся.		
Формы обучения	очная		
Срок освоения программы	3 года обучения, 27 месяцев, 102 недели		
Режим занятий	Занятия проводятся 1 раз в неделю согласно расписанию.		
1.2. Цель и задачи программы			
Цель	Целью программы является формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.		
Задачи	Образовательные: ▪ Выработать у учащихся положительный интерес к занятиям плаванием. ▪ Овладеть жизненно необходимыми навыками плавания. ▪ Обучать и совершенствовать технику основных стилей спортивного плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй). ▪ Укреплять здоровье учащихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность ▪ Прививать необходимые теоретические знания в области		

	гигиены, медицины, физической культуры и спортивного плавания. - Развивать и совершенствовать физические качества. <i>Воспитательные:</i> - Воспитывать высокие нравственные качества: чувство коллективизма, взаимопомощи - прививать уважительное отношение к традициям национальной культуры; - воспитывать чувство коллективизма, трудолюбие, усидчивость, аккуратность, умение довести начатое дело до конца; - прививать навыки экономичного отношения к используемым материалам, основам культуры труда. <i>Развивающие:</i> - развивать познавательные интересы, творческую активность, образное и логическое мышление, мотивацию к самовыражению. - формировать целостность психического, умственного и духовного развития ребенка.
--	---

1.3. Содержание программы

1 год обучения

Раздел 1. Введение в спорт. Инструктаж по ТБ Введение в вид спорта «Плавание» Гигиена, режим, питание пловца. Основы тренировки Зарядка. Бег, прыжки. Обучение подготовительным упражнениям по освоению бассейна. Специальные упражнения на все группы мышц. Обучение элементарным движениям в воде руками и ногами и передвижения по дну ходьба разными видами, приседание, гимнастические шаги.

Раздел 2. Плавание «Подвижные игры». Ходьба. Работа рук ног в воде. “Караси и щуки”. Чередование ходьбы и бега разными видами. Ходьба в воде с изменениями направления. Отталкивание от бортика. Прыжки, отталкивание от борта. Комплекс упражнений в воде. Закрепление материала, упражнения на задержку дыхания. Скольжение на груди. Комплекс упражнений.. Прыжки. Погружение. Скольжение. Игры в воде.

Раздел 3. Плавание «кроль». Упражнения на задержку дыхания в комплексе. Отталкивание, скольжение на груди. Скольжение на груди с задержкой дыхания.

Специальные упражнения. Скольжение на спине. Скольжение на груди, прямые руки вперед. Скольжение на спине, прямые руки вверх. Скольжение на груди с различным положением рук. Скольжение на груди с задержкой дыхания. Специальные упражнения. Скольжение на спине. Скольжение на груди, прямые руки вперед.

Скольжение на спине, прямые руки вверх. Скольжение на груди с различным положением рук. Скольжение на спине с различным положением рук (одна рука вверх, вторая прижата к бедру; две руки прижаты к бедру). Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед. Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем. Разминка в воде. Скольжение с движением руками кролем.

Скольжение на груди и спине кролем. Скольжение кролем в согласовании с дыханием.

Скольжение на груди кролем с поворотом головы. Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием. Разминка. Бег, прыжки. Гребковые движения с умением дышать одновременно. Разминка. Бег, прыжки. Гребковые движения с умением дышать одновременно. Разминка. Имитация кролем. Попеременные движения ногами. Гребковые движения руками. Заплыв с поворотами и изменением направления. Скольжение на груди с различным положением. Скольжение

на спине с различным положением рук. Скольжение на груди с последующим переворотом на спину. Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытяну ты вперед.

Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем. Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем. Скольжение кролем с поворотом головы на вдохе. Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания. Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще. Игры в воде и на суше.

Раздел 4. Плавание «кроль на спине». Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием. Закрепление материала. Свободное плавание. Плавание при помощи движений ног на спине. Скольжение на спине с различным положением рук (одна рука вверх, вторая прижата к бедру; две руки прижаты к бедру). Скольжение на спине с последующей работой ног кролем. Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук. Плавание на спине при помощи движений ног. Плавание кролем на спине с полной координацией. Упражнения на все группы мышц. Ходьба, бег. Движения руками кролем в согласовании с дыханием. Упражнения на задержку дыхания. Скольжение на спине, прямые руки вверх. Скольжение на груди с различным положением рук. Скольжение на спине с различным положением рук. Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем. Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук затем с выдохами в воду. Скольжение с движением руками кролем. Согласование дыхания с движением одной рукой кролем. Движения руками кролем в согласовании с дыханием. Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания. Плавание кролем с полной координацией движений. Скольжение на спине с последующей работой ног кролем. Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук. Плавание на спине при помощи движений ног. Плавание кролем на спине с полной координацией. Скольжение на груди с движениями ногами брассом. Движения руками брассом с выдохом в воду. Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами и произвольным дыханием. Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами и с выдохом в воду. Плавание брассом с раздельной координацией движений, с задержкой дыхания и произвольным дыханием. Плавание брассом с укороченными гребками руками, с произвольным дыханием и с выдохом в воду. Кроль на груди с помощью движений ногами Имитация. Свободная игра. Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами и произвольным дыханием.

2 год обучения

Раздел 1. Введение в спорт. Тактическая подготовка. Гигиена, режим, питание пловца. Основы тренировки. Комплексное плавание.

Раздел 2. Плавание «кроль». Обучение сложнокоординационным упражнениям. Обучение технике гребка плавания кроль на груди. Совершенствование техники плавания кроль на груди.

Раздел 3. Плавание «басс». Отработка согласования движений техники басс. Совершенствование техники плавания басс.

Раздел 4. Плавание «баттерфляй». Обучение сложнокоординационным движений технике баттерфляй. Согласование движений технике баттерфляй. Отработка выполнения стартов. Отработка выполнения поворотов

Раздел 5. Психологическая подготовка спортсмена. Тренировочные задания по психологической подготовке.

Раздел 6. Контроль и соревнования. Сдача контрольных нормативов. Аттестационные занятия. Участие в соревнованиях.

3 год обучения.

Раздел 1. Теоретическая подготовка. Тактическая подготовка. Гигиена, режим, питание пловца. Основы техники плавания. Психологическая подготовка. Правила соревнований

Раздел 2. Плавание «кроль на груди». Отработка сложнокоординационных упражнений. Отработка техники гребка плавания кроль на груди. Совершенствование техники плавания кроль на груди.

Раздел 3. Плавание «кроль на спине». Отработка сложнокоординационных упражнений. Совершенствование техники плавания кроль на спине.

Раздел 4. Плавание «брасс». Отработка согласования движений техники брасс. Совершенствование техники плавания брасс

Раздел 5. Плавание «баттерфляй». Отработка сложнокоординационных упражнений. Согласование движений в технике баттерфляй. Отработка выполнения стартов. Отработка выполнения поворотов

Раздел 6. Психологическая подготовка спортсмена. Тренировочные задания по психологической подготовке.

Раздел 7. Контроль и соревнования. Сдача контрольных нормативов. Участие в соревнованиях.

1.4. Планируемые результаты

Программа предусматривает формирование у учащихся знаний, умений и навыков, ключевых компетенций.

1. Учащиеся должны овладеть/ понимать:

- правила безопасного поведения;
- правила выполнения базовых движений и элементов трудности;
- смысл спортивной терминологии;

2. Учащиеся должны:

- контролировать в процессе занятий свое тело - положение, осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;
- составлять и выполнять силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;
- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;

- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;
- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование

3. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укреплении здоровья;
- для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств.

Основной ожидаемый результат - выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) – 1,2,3, степени по плаванию.

Активное участие учащихся в спортивных соревнованиях по плаванию, улучшить физические показатели. Педагог создает мониторинг достижений обучающихся, где можно проследить рост учащихся.

Очень важно осуществлять контроль за физическим состоянием обучающихся. Обучающиеся не способны сами регулировать свое состояние, и ответственность за их здоровье лежит на педагоге. При выполнении упражнений необходимо рационально регулировать нагрузку. Дозировка объема и интенсивности физических упражнений

достигается определенным числом повторений, темпом выполнения, изменением площади опоры, использованием длинных и коротких рычагов, сменой исходных положений и способов выполнения упражнений, рациональным чередованием времени нагрузки и отдыха, применением различных предметов, слова, средств наглядного воздействия на детей. Следует обращать особое внимание на признаки физического неблагополучия ребёнка, при появлении которых необходимо снизить нагрузку или прекратить на время занятие.

2.1. Условия реализации программы

Успех обучения практическим навыкам плавания и уровень его оздоровительного влияния на организм обучающихся зависят от соблюдения основных требований к организации занятий в бассейне, обеспечения мер безопасности, выполнения санитарно – гигиенических правил:

- бассейн спортивного типа с ванной не менее 25 метров;
- оснащение ванны бассейна удобными лестницами для спуска в воду и подъёма при выходе из воды;
- разделительные дорожки, которые используются в качестве поддерживающего и страхующего средства;
- вода, соответствующая санитарно – гигиеническим нормам;
- наличие специального инвентаря и оборудования:
 - длинный шест 2-2,5 м для поддержки и страховки обучающихся;
 - плавательные доски; -калабашки;
- наличие оборудованных душевых и раздевалок.

Каждый обучающийся должен иметь:

- сменную обувь;
- резиновые шлёпанцы на рифлёной подошве;
- средства личной гигиены (мыло, мочалку, полотенце);
- плавки/купальник;
- шапочку для плавания;
- очки для плавания;

Занимающиеся должны быть ознакомлены с правилами поведения в раздевалках и душевых, техникой безопасности на занятиях в бассейне.

2.2. Список литературы и источников для учащихся

- Программа физического воспитания 1-11 классов. Лях В.И. Зданевич А.А. Москва «Просвещение» 2008г.
 - Программа обучения детей плаванию Воронова Е.К. Санкт-Петербург «Детство-Пресс» 2003
 - Плавание. Методические рекомендации. Н.Ж.Булгакова Москва «Астрель-АСТ»2005
 - Здоровье-сберегающие технологии. Ковалько В.И. 2004 Москва
 - Обучение плаванию младших школьников. Т.А. Протченко Ю.А.Семенов Москва «Айрис-Пресс»2003
 - Игры у воды, на воде, под водой. Н.Ж.Булгакова Москва »Физкультура и Спорт» 2000
 - Рабочие программы ФГОС Физическая культура В.И.Лях М.Я.Виленский «Просвещение» 2014 Москва
- Наглядные пособия « Способы плавания»

2.3. Формы аттестации

Текущий контроль	проводится в конце изучения каждой темы - Контрольный показ
Промежуточная аттестация	диагностика уровня ключевых, метапредметных и предметных компетенций учащихся -- вводная - сентябрь, итоговая - май;
Итоговая аттестация	оценка качества обученности учащихся по завершению обучения по образовательной программе) - Тест

Основной формой контроля является выполнение тестовых заданий, которые проводятся в начале, середине и конце учебного года. Также во время участия в соревнованиях по плаванию происходит тестирование и проверка полученных умений и навыков.

2.4. Оценочные материалы

Таблица оценок контрольных нормативов

Способ/ дистанция	Дистанция (метры)	Выше нормы	Норма	Ниже Нормы
Вольный стиль	50 м	45,50	55,00	58,00
	100 м	1.30,00	1.45,00	2.00,0
На спине	50 м	52,00	1.02,00	1.15,0
	100 м	1.45,00	1.55,50	2.10,00
Брасс	50 м	55,50	1.05,00	1.10,50
	100 м	1.42,50	1.55,50	2.10,00
Баттерфляй	50 м	48,50	58,50	1.10,0
	100 м	1.50,00	2.10,00	б/вр
Комплексное плавание	100 м	1.48,00	2.10,00	2.40,00
	200 м	4.10,00	4.35,00	б/вр

Конечным результатом освоения программного курса по плаванию являются: умения, демонстрируемые каждым обучающимся при проплывании дистанции 25 м и 50 м любым избранным способом плавания.

Участие в соревнованиях, также является зачётным, контрольным мероприятием, во время которого ребёнок показывает свои умения, навыки и достижения в плавании. Во время соревнований дети на практике усваивают правила их проведения: формирование заплывов, дистанции, стили плавания, старт, выполнение поворотов, финиш, результат – выявление победителей, обеспечение судейства соревнований. Соревнования проводятся по предварительно согласованному, утверждённому графику.

2.5. Методические материалы

Методы обучения

словесный: объяснение, пояснения и указания, команды и распоряжения (подаются громко и чётко), использование счёта; методические указания ориентиров (направлены на предупреждение и устранение возникающих ошибок);

наглядный: показ, жестикуляция (условные сигналы и жесты). Этот метод применяется на протяжении всего курса обучения, он помогает создать у детей конкретные представления об изучаемом движении, что особенно важно при выполнении упражнений в воде;

практический:- упражнения, направленные на освоение техники плавания и развитие двигательных качеств; они тесно взаимосвязаны, т.к. обеспечивают координацию между двигательными и функциональными системами организма ребёнка;

разучивание по частям: основу метода разучивания по частям составляет система подводных упражнений, последовательное изучение которых подводит обучаемого в конечном итоге к освоению плавания в целом; большое количество подводных упражнений делает занятия плаванием более разнообразными, а процесс обучения – более интересным;

разучивание в целом: этот метод применяется на завершающих этапах освоения техники, после изучения отдельных её элементов; сюда входит плавание в полной координации, а также плавание с помощью движений ногами и руками и с различными вариантами сочетания этих движений;

повторный метод: повторение упражнений с паузами для отдыха, необходимого для восстановления физических сил;

соревновательный метод: прохождение дистанций в полную силу в условиях близких к соревнованию.

ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

– формы организации учебного занятия – лекция, мастер-класс, практическое занятие.

– педагогические технологии – технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология портфолио, здоровьесберегающая технология.

– алгоритм учебного занятия – краткое описание структуры занятия и его этапов:

Занятия имеют общую структуру, состоят из трёх частей с ориентировочным распределением времени на подготовительную часть – 10 минут, основную часть – 30 минут, заключительную часть – 5 минут. Время нахождения в воде – 30 минут.

Подготовительная часть. Построение в шеренгу, приветствие, поимённая переключка, сообщение задач, краткий инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях. Проведение санитарно – гигиенических процедур. Подготовительные упражнения в воде.

Основная часть. Знакомство и формирование правильных двигательных навыков плавания разными методами. Овладение элементами техники плавания (изучение нового материала или повторение пройденного). Увеличение двигательного запаса плавательных движений и возможность выбора спортивного способа плавания.

Заключительная часть. Постепенное снижение нагрузки, упражнения для отдыха,

организованный выход из воды, переключки, подведение итогов, проведение санитарно-гигиенических, организованный уход. дидактические материалы – инструкционные карты, комплекс упражнений.	
Список литературы	При составлении списка литературы необходимо учитывать: -Программа физического воспитания 1-11 классов. Лях В.И. Зданевич А.А. Москва «Просвещение» 2008г. -Программа обучения детей плаванию Воронова Е.К. Санкт-Петербург «Детство-Пресс» 2003 -Плавание. Методические рекомендации. Н.Ж.Булгакова Москва «Астрель-АСТ» 2005 -Здоровье-сберегающие технологии. Ковалько В.И. 2004 Москва -Игры у воды, на воде, под водой. Н.Ж.Булгакова Москва «Физкультура и Спорт» 2000 -Основы плавания. Обучение и путь к совершенству. М.Педролетти «Феникс» Ростов-на-Дону 2006 -Журнал «Физкультура в школе». - Учебники по физической культуре 5-6-7 классы -Формирование здорового образа жизни 5-11 классы – издательство «учитель»-2007г, авторы Т.И. Магомедова, Л.Н. Канищева. - Спортивный серпантин (внеклассная работа) сценарии спортивных мероприятий, издательство «учитель»- 2007г. - Наглядные пособия с изображением способов плавания.
	Интернет - источники https://multiurok.ru/files/rabochaia-programma-vnieceurochnoi-dieiatiel-nosti-po-plavaniiu-put-k-zdoroviu.html

Календарный учебный график

1 год обучения

Раздел/месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
Раздел 1.	6									
Раздел 2.	4	6								
Раздел 3.		3	9	8	7					
Раздел 4.					1	9	8	9	3	
Аттестационные занятия									3,5	
всего	10	9	9	8	8	9	8	9	6,5	76,5

Учебно-тематический план 1 год обучения

Наименование разделов	Кол-во часов			Формы контроля
	всего	теор	прак	
Раздел 1. Введение в спорт	6	2	4	
Инструктаж по ТБ Введение в вид спорта «Плавание»		2		тест
Гигиена, режим, питание пловца. Подвижная игра.			1	Контрольный показ
Основы тренировки Зарядка. Бег, прыжки.			1	Контрольный показ
Обучение подготовительным упражнениям по освоению бассейна. Специальные упражнения на все группы мышц.			1	Контрольный показ
Обучение элементарным движениям в воде руками и ногами и передвижения по дну ходьба разными видами, приседание, гимнастические шаги.			1	Контрольный показ
Раздел 2. Плавание «Подвижные игры»	10	1	9	
Ходьба. Работа рук ног в воде. Игры в воде. «Караси и щуки»			1	Контрольный показ
Чередование ходьбы и бега разными видами. В воде. Игры в воде. «Цапля и лягушки»			1	Контрольный показ
Ходьба в воде с изменениями направления. Игры в воде. «Волны на море»			1	Контрольный показ
Отталкивание от бортика. Игры в воде.			1	Контрольный показ
Прыжки, отталкивание от борта. Игры в воде. «Насос»			1	Контрольный показ

Комплекс упражнений в воде. Игры «Насос», «Цапля и лягушки».			1	Контрольный показ
Закрепление материала, упражнения на задержку дыхания. Игра «Пятнашки с поплавами»		1	1	Опрос
Скольжение на груди. Комплекс упражнений. Игры.			1	Контрольный показ
Прыжки. Погружение. Скольжение. Игры: «Кто быстрее спрячется под воду»,			1	Контрольный показ
Раздел 3. Плавание «кроль»	27	2	25	50
Упражнения на задержку дыхания в комплексе. Игры.			1	Контрольный показ
Отталкивание, скольжение на груди. Игры			1	Контрольный показ
Скольжение на груди с задержкой дыхания. Игры			1	Контрольный показ
Специальные упражнения. Скольжение на спине. Игры.			1	Контрольный показ
Скольжение на груди, прямые руки вперед. Скольжение на спине, прямые руки вверх.		1	1	Контрольный показ
Скольжение на груди с различным положением рук.			1	Контрольный показ
Скольжение на спине с различным положением рук (одна рука вверх, вторая прижата к бедру; две руки прижаты к бедру).			1	Контрольный показ
Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед. Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем.			1	Контрольный показ
Разминка в воде. Скольжение с движением руками кролем.			1	Контрольный показ
Скольжение на груди и спине кролем. Игры			1	Контрольный показ
Скольжение кролем в согласовании с дыханием.			1	Контрольный показ
Скольжение на груди кролем с поворотом головы.			1	Контрольный показ
Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием			1	Контрольный показ
Разминка. Бег, прыжки. Гребковые движения с умением дышать одновременно. Игры на суше.			1	Контрольный показ
Разминка. Бег, прыжки. Гребковые движения с умением дышать одновременно. Игры на суше			1	Контрольный показ
Разминка. Имитация кролем. Попеременные движения ногами. Гребковые движения руками.		1	1	Контрольный

Игры				показ
Заплыв с поворотами и изменением направления . Игры в воде. "Волны на море"			1	Контрольный показ
Скольжение на груди с различным положением Скольжение на спине с различным положением рук Игры в воде.			1	Контрольный показ
Скольжение на груди с последующим переворотом на спину.			1	Контрольный показ
Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед.			1	Контрольный показ
Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем. Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт».			1	Контрольный показ
Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем			1	Контрольный показ
Скольжение кролем с поворотом головы на вдохе Игры.			1	Контрольный показ
Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.			1	Контрольный показ
Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще.			1	Контрольный показ
Раздел 4. Плавание «кроль на спине»	30	2	28	
Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием. Закрепление материала. Свободное плавание.			1	Контрольный показ
Плавание при помощи движений ног на спине. Игры			1	Контрольный показ
Скольжение на спине с различным положением рук (одна рука вверх, вторая прижата к бедру; две руки прижаты к бедру).			1	Контрольный показ
Скольжение на спине с последующей работой ног кролем.			1	Контрольный показ
Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук.			1	Контрольный показ
Плавание на спине при помощи движений ног. Плавание кролем на спине с полной координацией.			1	Контрольный показ
Зарядка. Упражнения на все группы мышц. Игра Разминка. Ходьба, бег. Игра «Кто быстрее».			1	Контрольный показ
Движения руками кролем в согласовании с дыханием.			1	Контрольный показ
Разминка. Упражнения на задержку дыхания. Игра			1	Контрольный показ
Скольжение на груди, прямые руки вперед. Скольжение на спине, прямые руки вверх.			1	Контрольный показ
Скольжение на груди с различным положением				Контрольный

рук. Игры.			1	показ
Скольжение на спине с различным положением рук . Игры.			1	Контрольный показ
Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем.			1	Контрольный показ
Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук затем с выдохами в воду.			1	Контрольный показ
Скольжение с движением руками кролем. Согласование дыхания с движением одной рукой кролем. Движения руками кролем в согласовании с дыханием.			1	Контрольный показ
Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.			1	Контрольный показ
Плавание кролем с полной координацией движений.			1	Контрольный показ
Скольжение на спине с последующей работой ног кролем.			1	Контрольный показ
Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук . Игры.			1	Контрольный показ
Плавание на спине при помощи движений ног. Плавание кролем на спине с полной координацией.			1	Контрольный показ
Скольжение на груди с движениями ногами брассом. Игры в воде.			1	Контрольный показ
Движения руками брассом с выдохом в воду – сначала стоя на месте, затем передвигаясь по дну.			1	Контрольный показ
Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами и произвольным дыханием.		1	1	Контрольный показ
Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами и с выдохом в воду.		1	1	Контрольный показ
Плавание брассом с раздельной координацией движений, с задержкой дыхания и произвольным дыханием.			1	Контрольный показ
Плавание брассом с укороченными гребками руками, с произвольным дыханием и с выдохом в воду.			1	Контрольный показ
Разминка. Кроль на груди с помощью движений ногами Имитация			1	Контрольный показ
Разминка. Свободная игра. Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами и произвольным дыханием.			1	Контрольный показ
Аттестационные занятия	4,5	1	2,5	Тест
Итого	76,5	8	68,5	

Календарный учебный график

2 год обучения

Раздел/месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Раздел 1.	4								
Раздел 2.	6	9	9	8					
Раздел 3.					8	6			
Раздел 4.						3	8	3	
Раздел 5.								3	
Раздел 6.								3	
всего	10	9	9	8	8	9	8	9	6,5
									76,5

Учебно-тематический план 2 год обучения

Наименование разделов	Кол-во часов			Формы контроля
	всего	теор	прак	
Раздел 1. Введение в спорт	4	3	1	
Тактическая подготовка		1	-	Контрольный показ
Гигиена, режим, питание пловца.		1	-	тест
Основы тренировки		1	-	тест
Комплексное плавание		-	1	Контрольный показ
Раздел 2. Плавание «кроль»	32		32	
Обучение сложнокоординационным упражнениям		-	17	Контрольный показ
Обучение технике гребка плавания кроль на груди		-	5	Контрольный показ
Совершенствование техники плавания кроль на груди		-	10	Контрольный показ
Раздел 3. Плавание «басс»	14		14	
Отработка согласования движений техники басс		-	4	Контрольный показ
Совершенствование техники плавания басс		-	10	Контрольный показ
Раздел 4. Плавание «баттерфляй»	14		14	
Обучение сложнокоординационным движений технике баттерфляй		-	8	Контрольный показ

Согласование движений техники баттерфляй		-	2	Контроль ый показ
Отработка выполнения стартов		-	2	Контрольн ый показ
Отработка выполнения поворотов		-	2	Контрольн ый показ
Раздел 5. Психологическая подготовка спортсмена	3	1	2	
Тренировочные задания по психологической подготовке.		1	2	Контрольн ый показ
Раздел 6. Контроль и соревнования	9,5	1,5	8	
Сдача контрольных нормативов		-	3	Контрольн ый показ
Аттестационные занятия		1,5		Тест
Участие в соревнованиях			5	Контрольн ый показ
Итого	76,5	5,5	71	

Календарный учебный график

3 год обучения

Раздел/месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Раздел 1.	5								
Раздел 2.	5	9	9						
Раздел 3.				8	1				
Раздел 4.					7	8			
Раздел 5.						1	8	5	
Раздел 6.								3	
Раздел 7.								1	6,5
всего	10	9	9	8	8	9	8	9	6,5

76,5

Учебно-тематический план 3 год обучения

Наименование разделов	Кол-во часов			Формы контроля
	всего	теор	прак	
Раздел 1. Теоретическая подготовка	5	3	2	
Тактическая подготовка		1	-	тест
Гигиена, режим, питание пловца.		1	-	тест
Основы техники плавания		1	-	тест
Психологическая подготовка		-	1	Контроль ный показ
Правила соревнований		-	1	тест
Раздел 2. Плавание «кроль на груди»	23	-	23	
Отработка сложнокоординационных упражнений		-	11	Контроль ный показ
Отработка техники гребка плавания кроль на груди		-	5	Контроль ный показ
Совершенствование техники плавания кроль на груди		-	7	Контроль ный показ
Раздел 3. Плавание «кроль на спине»	9	-	9	
Отработка сложнокоординационных упражнений		-	6	Контроль ный показ
Совершенствование техники плавания кроль на спине		-	3	Контроль ный показ

Раздел 4. Плавание «басс»	15	-	15	
Отработка согласования движений техники басс		-	5	Контроль ный показ
Совершенствование техники плавания басс		-	10	Контроль ный показ
Раздел 5. Плавание «баттерфляй»	14	-	14	
Отработка сложнокоординационных упражнений		-	6	Контроль ный показ
Согласование движений в технике баттерфляй		-	4	Контроль ный показ
Отработка выполнения стартов		-	2	Контроль ный показ
Отработка выполнения поворотов		-	2	Контроль ный показ
Раздел 6. Психологическая подготовка спортсмена	3	1	2	
Тренировочные задания по психологической подготовке.		1	2	Контроль ный показ
Раздел 7. Контроль и соревнования	7,5		7,5	15
Сдача контрольных нормативов		-	3	Контроль ный показ
Участие в соревнованиях		-	3	Контроль ный показ
Аттестационные занятия			1,5	Тест
Итого	76,5	4	72,5	