

Департамент образования Белгородской области  
Областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Краснояржская средняя общеобразовательная школа»

**02-24**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «31» августа 2021 года  
Протокол №1

Утверждаю:  
Директор ОГБОУ «Краснояржская средняя  
общеобразовательная школа»

  
\_\_\_\_\_/ Сидорова Т.Н./  
Приказ № 537 от «31» августа 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно – спортивной направленности  
«Плавание»

Возраст обучающихся: 10-11 лет

Срок реализации: 1 год

Автор –составитель:  
Марченко Павел Григорьевич,  
педагог дополнительного образования

п. Красная Яруга, 2021 год

## **Пояснительная записка**

Обучение детей плаванию является образовательной услугой и способствует реализации потребности детей в двигательной активности, закаливанию детского организма и укреплению здоровья детей.

Обучение плаванию одно из важнейших звеньев в воспитании и развитии ребенка. Благоприятное воздействие плавания на детский организм является общепризнанным.

Необходимое условие успеха в работе это поддержание положительного отношения детей к занятиям. На всех этапах обучения необходимо стремиться к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли детям удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности и стремлению научиться плавать.

## **Актуальность программы**

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, а также указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации»; «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и другими нормативными документами. Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьезную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей занимает особое место. Именно в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Плавание - очень полезный

вид спорта, так как при любом стиле плавания задействуются практически все группы мышц.

Согласно Федерального государственного образовательного стандарта утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г., физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие физических качеств, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта;
- овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Занятия с детьми в бассейне особенно актуальны для нашего региона, так как возможности для занятий плаванием даже в летнее время ограничены в силу климатических условий.

**Цель программы:** Обучение детей элементарным видам плавания, совершенствование умений и навыков основных движений, закаливание и укрепление детского организма, создание основы для разностороннего физического развития, развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем.

**Задачи программы:**

- формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
- обучать и закреплять у воспитанников знания о правилах поведения на воде, умение преодолевать страх перед новой водной средой;

- укреплять здоровье, способствовать психическому и физическому развитию школьников;
- создать условия для творческого самовыражения детей в игровых действиях на воде, развивать двигательную активность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, представление об оздоровительном воздействии плавания на организм;
- развивать интерес к виду спорта - плаванию, сформировать у детей знания о видах и способах плавания;
- содействовать приобретению двигательного опыта детей по плаванию, повышению уровня ежедневной двигательной активности;
- научить детей плавать.

#### **Ожидаемый результат:**

- дети преодолеют чувство страха перед водой;
- дети научатся держаться на воде и плавать следующими стилями: "Кроль на спине" и "Кроль на груди";
- дети получают дополнительное закаливание и физическое укрепление организма.

#### **Способы определения результативности программы:**

Результат отслеживается с помощью мониторинга умений и навыков детей, посещающих занятия по плаванию, которое проводится в начале и конце учебного года (май).

#### **Основные формы работы с детьми во время занятий:**

- дыхательная гимнастика на суше и в воде;
- игровые и общеразвивающие упражнения на суше и воде;
- отработка техники движений на суше и воде;
- подвижные игры на воде;
- плавание способом «Кроль на груди и на спине».

**Режим деятельности:** занятия проводятся один раз в неделю, и состоят из подготовительной, основной и заключительной частей. Продолжительность занятий 2 (часа) 1 час 45 минут (в соответствии с возрастными особенностями детей).

#### **Целевые ориентиры в освоении навыков плавания детей:**

1. Совершенствование движения рук и ног в плавании способом кроль на груди.
2. Совершенствование движения рук и ног в плавании способом кроль на спине.
3. Закреплять свободный навык плавания на спине и груди с ориентировкой в бассейне.
4. Уметь различать спортивные стили плавания.

### **Ожидаемый результат выполнения**

1. Скользить по поверхности воды, лёжа на груди, ритмично работая ногами способом «кроль». Плыть в длину бассейна 25 м.
2. Скользить по поверхности воды, лёжа на спине, ритмично работая ногами способом кроль. Плыть в длину бассейна 25 м.
3. Плавание произвольным способом 25 м.
4. Знать спортивный способ плавания «кроль», уметь отличать его от других способов плавания.

### **Методы и методические приёмы обучения плаванию детей**

Наглядный показ: зрительные ориентиры, словесные объяснения, помощь педагога в каждом действии ребёнка.

Словесный: указания, команды.

Практический: разучивание и повторение упражнений, разучивание по частям в различной игровой форме.

1. Упражнения на «мелкой» воде для различных мышечных групп: плечевого пояса, рук, ног, спины, живота.
2. Упражнения, направленные на ознакомление со свойствами воды, её сопротивлением, плавучестью предметов и др. На преодоление водобоязни. Упражнения, направленные на умение владеть своим телом.
3. Упражнения, направленные на изучение, закрепление и совершенствование основных двигательных навыков: задержки дыхания, открывание глаз под водой, силе и продолжительности выдоха, лежания на воде, всплывания, скольжения на груди и на спине, скольжения с работой ног на груди и на спине, скольжение с работой рук «кролем», плавание «кролем».
4. Упражнения, направленные на развитие двигательных качеств: осознанное выполнение упражнений: упражнения с предметами, упражнения,

гармонично укрепляющие основные мышечные группы, упражнения на развитие плечевого пояса и координации с работой рук, упражнения на растягивание позвоночного столба, скольжение, поточные и интервальные выполнения упражнений.

5. Упражнения комплексного характера на координацию, дыхание, выносливость.

#### **Диагностика уровней освоения с водой, детьми:**

**Высокий уровень** – ребёнок стоя у бортика с вытянутыми вперёд руками смог оттолкнуться ногой от дна бассейна и проскользить на груди с опущенным в воду лицом 7-12 метров и более, ребёнок стоя у бортика с вытянутыми вперёд руками смог присесть, оттолкнуться двумя ногами от дна бассейна и проскользить на спине 7-12 метров и более, ребёнок плавает с пенопластовой доской при помощи движения ног и рук 20-25 метров. Ребёнок смог проплыть любым способом при помощи движений рук и ног 25 метров и более.

**Средний уровень** – ребёнок стоя у бортика с вытянутыми вперёд руками смог оттолкнуться ногой от дна бассейна и проскользить на груди с опущенным в воду лицом 5-6 метров, ребёнок стоя у бортика с вытянутыми вперёд руками смог присесть, оттолкнуться двумя ногами от дна бассейна и проскользить на спине 5-6 метров, ребёнок плавает с пенопластовой доской при помощи движения ног и рук 10-15 метров. Ребёнок смог проплыть любым способом при помощи движений рук и ног 10-15 метров.

**Низкий уровень** – ребёнок стоя у бортика с вытянутыми вперёд руками смог оттолкнуться ногой от дна бассейна и проскользить на груди с опущенным в воду лицом 1 метр, ребёнок стоя у бортика с вытянутыми вперёд руками смог присесть, оттолкнуться двумя ногами от дна бассейна и проскользить на спине 1 метр, ребёнок плавает с пенопластовой доской при помощи движения ног и рук менее 8 метров. Ребёнок смог проплыть любым способом при помощи движений рук и ног менее 4 метров.

Учебно-тематический план.

Наименование разделов и тем	Количество часов
	4 класс
Раздел 1. Подвижные игры, Эстафеты на свежем воздухе	16
Раздел 2. Соскок в воду с низкого бортика	7
Раздел 3. Передвижение по дну бассейна	3
Раздел 4. Упражнения на всплытие и лёжа на груди “Поплавок”, “Звезда”, “Медуза.	3
Раздел 5. “Стрела”, “Водолазы”	3
Раздел 6. Плавание с доской в руках	4
Раздел 7. Скольжение на груди и на спине	4
Раздел 8. Кроль на груди и на спине, движения ногами, движения руками.	4
Раздел 9. Согласование движений руками и ногами	4
Раздел 10. Согласование движений руками и дыхания	4
Раздел 11. Скольжение на груди с последующим подключением ног, рук, дыхания.	4
Раздел 12. Плавание с полной координацией движения кролем на груди и на спине.	12
Всего:	68

## График распределения изучаемого материала в 4-м классе

№п/п	месяц	число	Время проведения	Форма проведения	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	1	15.10-15.55	кружок	1	Подвижные игры. Эстафеты.	Стадион	Педагогическое наблюдение.
2.	Сентябрь	1	16.05-16.50	кружок	1	Подвижные игры. Эстафеты.	Стадион	Педагогическое наблюдение.
3.	Сентябрь	8	15.10-15.55	кружок	1	Подвижные игры. Эстафеты.	Стадион	Педагогическое наблюдение.
4.	Сентябрь	8	16.05-16.50	кружок	1	Подвижные игры. Эстафеты.	Стадион	Педагогическое наблюдение.
5	Сентябрь	15	15.10-15.55	кружок	1	Подвижные игры. Эстафеты.	Стадион	Педагогическое наблюдение.
6	Сентябрь	15	16.05-16.50	кружок	1	Подвижные игры. Эстафеты.	Стадион	Педагогическое наблюдение.
7	Сентябрь	22	15.10-15.55	кружок	1	Подвижные игры. Эстафеты.	Стадион	Педагогическое наблюдение.
8	Сентябрь	22	16.05-16.50	кружок	1	Подвижные игры. Эстафеты.	Стадион	Педагогическое наблюдение.
9.	Сентябрь	29	15.10-15.55	кружок	1	Подвижные игры. Эстафеты.	Стадион	Педагогическое наблюдение.
10.	Сентябрь	29	16.05-16.50	кружок	1	Подвижные игры. Эстафеты.	Стадион	Педагогическое наблюдение.
11.	Октябрь	6	15.10-15.55	кружок	1	Подвижные игры. Эстафеты.	Стадион	Педагогическое наблюдение.
12.	Октябрь	6	16.05-16.50	кружок	1	Подвижные игры. Эстафеты.	Стадион	Педагогическое наблюдение.
13.	Октябрь	13	15.10-15.55	кружок	1	Подвижные игры. Эстафеты.	Стадион	Педагогическое наблюдение.
14.	Октябрь	13	16.05-16.50	кружок	1	Подвижные игры. Эстафеты.	Стадион	Педагогическое наблюдение.

15.	Октябрь	20	15.10-15.55	кружок	1	Подвижные игры. Эстафеты.	Стадион	Педагогическое наблюдение.
16.	Октябрь	20	16.05-16.50	кружок	1	Подвижные игры. Эстафеты.	Стадион	Педагогическое наблюдение.
17.	Октябрь	27	15.10-15.55	кружок	1	ОРУ на суше. Соскок в воду с низкого бортика. Разучить работу ног у бортика бассейна на груди и на спине. Передвижение по дну бассейна шагом, бегом с гребковыми дви-ми рук. Разучить упр. «Поплавок», «Звезда», «Медуза». Игры на воде, свободное плавание.	Бассейн	Педагогическое наблюдение.
18.	Октябрь	27	16.05-16.50	кружок	1	ОРУ на суше. Соскок в воду с низкого бортика. Закрепить работу ног у бортика бассейна на груди и спине. Передвижение по дну бассейна шагом, бегом с гребковыми дви-ми рук. Закрепить упр. «Поплавок», «Звезда», «Медуза». Игры на воде, свободное плавание.	Бассейн	Педагогическое наблюдение.
19.	Ноябрь	10	15.10-15.55	кружок	1	ОРУ на суше. Соскок в воду с низкого бортика. Совершенствование работы ног у бортика бассейна на груди и спине, плавание по элементам и в полной координации движения кролем на груди и на спине. Совершенствование упр. «Поплавок», «Звезда», «Медуза». Игры на воде, свободное плавание.	Бассейн	Педагогическое наблюдение.
20.	Ноябрь	10	16.05-16.50	кружок	1	ОРУ на суше. Соскок в воду с низкого бортика.	Бассейн	Педагогическое наблюдение.

						<p>Совершенствование работы ног у бортика бассейна на груди и спине. плавание по элементам и в полной координации движения кролем на груди и на спине.</p> <p>Совершенствование упр. «Поплавок», «Звезда», «Медуза».</p> <p>Игры на воде, свободное плавание.</p>		
21.	Ноябрь	17	15.10-15.55	кружок	1	<p>ОРУ на суше. Соскок в воду с низкого бортика.</p> <p>Совершенствование работы ног у бортика бассейна на груди и спине, плавание по элементам и в полной координации движения кролем на груди и на спине.</p> <p>Совершенствование упр. «Поплавок», «Звезда», «Медуза».</p> <p>Игры на воде, свободное плавание.</p>	Бассейн	Педагогическое наблюдение.
22.	Ноябрь	17	16.05-16.50	кружок	1	<p>ОРУ на суше. Соскок в воду с низкого бортика. Закрепить работу ног у бортика бассейна на груди и спине, плавание по элементам и в полной координации движения кролем на груди и на спине</p> <p>Закрепить упр.«Поплавок», «Звезда», «Медуза».</p> <p>Игры на воде, свободное плавание.</p>	Бассейн	Педагогическое наблюдение.
23.	Ноябрь	24	15.10-15.55	кружок	1	<p>ОРУ на суше. Соскок в воду с низкого бортика. Совершенствование работы ног у бортика бассейна на груди и спине, плавание по элементам и в полной координации движения кролем на груди и на</p>	Бассейн	.Педагогическое наблюдение.

						спине. Соверш-е упр. «Поплавок», «Звезда», «Медуза». Игры на воде, эстафеты, свободное плавание.		
24.	Ноябрь	24	16.05-16.50	кружок	1	ОРУ на суше. Соскок в воду с низкого бортика. Разучить скольжение на груди и на спине, упр-е «Стрела». Разучить выдох в воду, упр. «Водолазы». Плавание с доской в руках 10-15м. на груди и на спине. плавание по элементам и в полной координации движения кролем на груди и на спине. Игры на воде, эстафеты, свободное плавание.	Бассейн	Педагогическое наблюдение.
25.	Декабрь	1	15.10-15.55	кружок	1	ОРУ на суше. Соскок в воду с низкого бортика. Закрепить скольжение на груди и на спине. Разучить упр. «Стрела». Закрепить выдох в воду, упр. «Водолазы». Плавание с доской в руках 10-15м. на груди и на спине. плавание по элементам и в полной координации движения кролем на груди и на спине Игры на воде, эстафеты, свободное плавание.	Бассейн	Педагогическое наблюдение.
26.	Декабрь	1	16.05-16.50	кружок	1	ОРУ на суше. Соскок в воду с низкого бортика. Соверш-е скольжения на груди и на спине, соверш-е, упр-я «Водолазы». Плавание с доской в руках 10-15м. на груди и на спине. плавание по элементам и в полной координации движения кролем на груди и на спине	Бассейн	Педагогическое наблюдение.

						Соверш-е упр-я «Поплавок», «Звезда», «Медуза». Игры на воде, эстафеты., свободное плавание.		
27.	Декабрь	8	15.10-15.55	кружок	1	ОРУ на суше: в воде. Соскок в воду с низкого бортика. Соверш-е скольжения на груди и на спине, соверш-е, упр-я «Водолазы». Плавание с доской в руках 10-15м. на груди и на спине, плавание по элементам и в полной координации движения кролем на груди и на спине. Соверш-е упр-я «Поплавок», «Звезда», «Медуза». Игры на воде, эстафеты. свободное плавание.	Бассейн	Педагогическое наблюдение.
28.	Декабрь	8	16.05-16.50	кружок	1	ОРУ на суше: в воде. Соверш-е скольжения на груди и на спине, соверш-е, упр-я «Водолазы». Плавание с доской в руках 10-15м. на груди и на спине. плавание по элементам и в полной координации движения кролем на груди и на спине. Соверш-е упр-я «Поплавок», «Звезда», «Медуза». Игры на воде, эстафеты, свободное плавание.	Бассейн	Педагогическое наблюдение.
29.	Декабрь	15	15.10-15.55	кружок	1	ОРУ на суше: в воде Соверш-е скольжения на груди и на спине, соверш-е упр-я «Водолазы». Плавание с доской в руках 10-15м. на груди и на спине. Плавание по элементам и в полной координации движения кролем на груди и на спине Соверш-е упр-я «Поплавок», «Звезда»,	Бассейн	Педагогическое наблюдение.

						«Медуза». Игры на воде, эстафеты, свободное плавание.		
30.	Декабрь	15	16.05-16.50	кружок	1	ОРУ на суше: в воде. Соверш-е скольжения на груди и на спине, соверш-е, упр-я «Водолазы». Плавание с доской в руках 10-15м. на груди и на спине. плавание по элементам и в полной координации движения кролем на груди и на спине. Соверш-е упр-я «Поплавок», «Звезда», «Медуза». Игры на воде, эстафеты, свободное плавание.	Бассейн	Педагогическое наблюдение.
31.	Декабрь	22	15.10-15.55	кружок	1	ОРУ на суше: в воде. Соверш-е упр. «Торпеда». Разучить согласованной работы рук и ног в способе плавания кроль на груди и кроль на спине. Плавание по элементам и в полной координации движения кролем на груди и на спине. Игры на воде, свободное плавание.	Бассейн	Педагогическое наблюдение.
32.	Декабрь	22	16.05-16.50	кружок	1	ОРУ на суше: в воде. Соверш-е упр. «Торпеда». Закрепить согласованной работы рук и ног в способе плавания кроль на груди и кроль на спине. плавание по элементам и в полной координации движения кролем на груди и на спине. Игры на воде, свободное плавание.	Бассейн	Педагогическое наблюдение.
33.	Январь	12	15.10-15.55	кружок	1	ОРУ на суше: в воде. Соверш-е упр. «Торпеда». Совер-е согласованной работы рук и ног в способе плавания кроль на груди и кроль на спине.	Бассейн	Педагогическое наблюдение.

						Плавание по элементам и в полной координации движения кролем на груди и на спине. Игры на воде, эстафеты, свободное плавание.		
34.	Январь	12	16.05-16.50	кружок	1	ОРУ на суше: в воде. Соверш-е упр. «Торпеда». Соверш-е согласованной работы рук и ног в способе плавания кроль на груди и кроль на спине. плавание по элементам и в полной координации движения кролем на груди и на спине. Игры на воде, эстафеты, свободное плавание.	Бассейн	Педагогическое наблюдение.
35.	Январь	19	15.10-15.55	кружок	1	ОРУ на суше: в воде. Соверш-е упр. «Торпеда». с Соверш-е согласованной работы рук и ног в способе плавания кроль на груди и кроль на спине. Плавание по элементам и в полной координации движения кролем на груди и на спине. Игры на воде, эстафеты свободное плавание.	Бассейн	Педагогическое наблюдение.
36.	Январь	19	16.05-16.50	кружок	1	ОРУ на суше: в воде. Соверш-е работы ног у бортика бассейна. Закрепить согласованной работы рук и ног, закрепить умение скольжения на груди и спине. плавание по элементам и в полной координации движения кролем на груди и на спине. Игры на воде, эстафеты, свободное плавание.	Бассейн	Педагогическое наблюдение.
37.	Январь	26	15.10-15.55	кружок	1	ОРУ на суше: в воде. Соверш-е техники	Бассейн	Педагогическое наблюдение.

						скольжения на воде в положении лёжа на груди с согласованной работой рук и ног в сочетании с дыханием. Плавание по элементам и в полной координации движения 15- 25м.кролем на груди и на спине. Игры на воде, эстафеты, свободное плавание.		
38.	Январь	26	16.05-16.50	кружок	1	ОРУ на суше: в воде. Повтор пройденного материала. Закрепить умение скользить на груди и на спине. Плавание по элементам и в полной координации движения кролем на груди и на спине. Игры на воде, эстафеты, свободное плавание.	Бассейн	Педагогическое наблюдение.
39.	Февраль	2	15.10-15.55	кружок	1	ОРУ на суше: в воде. Повтор пройденного материала. Совершенствование умения скользить на груди и на спине. Плавание по элементам и в полной координации движения 25м. кролем на груди и на спине. Игры на воде, эстафеты, свободное плавание.	Бассейн	Педагогическое наблюдение.
40.	Февраль	2	16.05-16.50	кружок	1	ОРУ на суше: в воде. Повтор пройденного материала. Совершенствование умения скользить на груди и на спине, плавание по элементам и в полной координации движения кролем на груди и на спине. Игры на воде, свободное плавание.	Бассейн	Педагогическое наблюдение.
41.	Февраль	9	15.10-15.55	кружок	1	ОРУ на суше: в воде. Повтор пройденного материала. Совершенствование умения скользить на груди и на спине,	Бассейн	Педагогическое наблюдение.

						плавание по элементам и в полной координации движения кролем на груди и на спине. Игры на воде, эстафеты, свободное плавание.		
42.	Февраль	9	16.05-16.50	кружок	1	ОРУ на суше: в воде. Повтор пройденного материала. Совершенствование умения скользить на груди и на спине. плавание по элементам и в полной координации движения кролем на груди и на спине. Игры на воде, свободное плавание.	Бассейн	Педагогическое наблюдение.
43.	Февраль	16	15.10-15.55	кружок	1	ОРУ на суше: в воде. Совершенствование умения скользить на груди и на спине, совершенствование умения работать ногами как при плавании сп. кроль. Плавание по элементам и в полной координации движения кролем на груди и на спине. Игры на воде, свободное плавание.	Бассейн	Педагогическое наблюдение.
44.	Февраль	16	16.05-16.50	кружок	1	ОРУ на суше: в воде. Совершенствование скольжения на воде, закреплять умение работать руками и дышать как при плавании способом кроль на груди и кроль на спине. плавание по элементам и в полной координации движения кролем на груди и на спине. Игры на воде, свободное плавание.	Бассейн	Педагогическое наблюдение.
45.	Март	2	15.10-15.55	кружок	1	ОРУ на суше: в воде. Плавание с опорой на доску на груди и на спине. Плавание в полной координации движения кролем на груди и кролем на спине.	Бассейн	Педагогическое наблюдение.

						Игры на воде, эстафеты, свободное плавание.		
46.	Март	2	16.05-16.50	кружок	1	ОРУ на суше: в воде. Плавание с опорой на доску на груди и на спине. Плавание в полной координации дви-я кролем на груди и кролем на спине Игры на воде, свободное плавание.	Бассейн	Педагогическое наблюдение.
47.	Март	9	15.10-15.55	кружок	1	ОРУ на суше: в воде. Плавание с опорой на доску на груди и на спине. Плавание в полной координации дви-я, кролем на груди и кролем на спине. Игры на воде, свободное плавание.	Бассейн	Педагогическое наблюдение.
48.	Март	9	16.05-16.50	кружок	1	ОРУ на суше : в воде. Плавание с опорой на доску на груди и на спине. Плавание в полной координации дви-я, кролем на груди и кролем на спине. Игры на воде, свободное плавание.	Бассейн	Педагогическое наблюдение.
49.	Март	16	15.10-15.55	кружок	1	ОРУ на суше: в воде. Плавание с опорой на доску 20-25 м. соверш. работы рук и ног в стиле кроль. Игры на воде, свободное плавание, эстафеты.	Бассейн	Педагогическое наблюдение.
50.	Март	16	16.05-16.50	кружок	1	О.Р.У на суше: в воде. Соверш-е работы ног у бортика бассейна на груди и на спине, плавание с опорой на доску 20-25 м. Упражнять в нырянии, задержке дыхания под водой, открывание глаз, доставание предметов из воды. Игры на воде, эстафеты , свободное плавание.	Бассейн	Педагогическое наблюдение.

51.	Март	23	15.10-15.55	кружок	1	О.Р.У на суше: в воде. Плавание с опорой на доску 20-25 м. на груди и спине. Плавание с полной координацией дви-я кролем на груди и спине. Игры на воде, эстафеты, свободное плавание.	Бассейн	Педагогическое наблюдение.
52.	Март	23	16.05-16.50	кружок	1	О.Р.У на суше: в воде. Плавание с опорой на доску 20-25 м. на груди и спине, плавание в полной координации дви-я кролем на груди и спине. Игры на воде, эстафеты , свободное плавание.	Бассейн	Педагогическое наблюдение.
53.	Апрель	6	15.10-15.55	кружок	1	О.Р.У на суше: в воде. Плавание с опорой на доску 20-25 м. на груди и спине. Плавание в полной координации дви-я кролем на груди и спине. Игры на воде, эстафеты, свободное плавание.	Бассейн	Педагогическое наблюдение.
54.	Апрель	6	16.05-16.50	кружок	1	О.Р.У на суше: в воде. Плавание с опорой на доску 20-25 м. на груди и спине, плавание в полной координации дви-я кролем на груди и спине. Игры на воде, эстафеты, свободное плавание.	Бассейн	Педагогическое наблюдение.
55.	Апрель	13	15.10-15.55	кружок	1	О.Р.У на суше: в воде. Соверш-е работы ног. Плавание с опорой на доску. Упражняться в технике плавания кроль на груди и кроль на спине. Упражняться в нырянии, задержке дыхания открывание глаз под водой, доставание предметов из воды. Игры на воде, эстафеты, свободное плавание.	Бассейн	Педагогическое наблюдение.
56.	Апрель	13	16.05-16.50	кружок	1	О.Р.У на суше: в воде. Соверш-е сп. плавания	Бассейн	Педагогическое наблюдение.

						кроль на груди и кроль на спине, согласованно работать руками и ногами. Игры на воде, свободное плавание.		
57.	Апрель	20	15.10-15.55	кружок	1	О.Р.У на суше: в воде. Соверш-е плавания с доской в руках, плавание в полной координации движения кролем на груди и кролем на спине. Игры на воде, эстафеты, свободное плавание.	Бассейн	Педагогическое наблюдение.
58.	Апрель	20	16.05-16.50	кружок	1	О.Р.У на суше: в воде. Соверш-е сп. плавания кроль на груди и кроль на спине в полной координации движения. Игры на воде, эстафеты, свободное плавание.	Бассейн	Педагогическое наблюдение.
59.	Апрель	27	15.10-15.55	кружок	1	О.Р.У на суше: в воде. Соверш-е сп. плавания кроль на груди и кроль на спине в полной координации движения. Игры на воде, эстафеты, свободное плавание.	Бассейн	Педагогическое наблюдение. <b>Промежуточная аттестация: прием контрольных нормативов</b>
60.	Апрель	27	16.05-16.50	кружок	1	О.Р.У на суше: в воде. Соверш-е сп. плавания. кроль на груди и кроль на спине в полной координации движения. Игры на воде, эстафеты, свободное плавание.	Бассейн	Педагогическое наблюдение.
61.	Май	4	15.10-15.55	кружок	1	О.Р.У на суше: в воде. Соверш-е сп. плавания кроль на груди и кроль на спине в полной координации движения. Игры на воде. Свободное плавание.	Бассейн	Педагогическое наблюдение.
62.	Май	4	16.05-16.50	кружок	1	О.Р.У на суше: в воде. Соверш-е сп. плавания кроль на груди и кроль на спине в полной координации движения. Игры на воде. Свободное плавание.	Бассейн	Педагогическое наблюдение.

63.	Май	11	15.10-15.55	кружок	1	О.Р.У на суше: в воде. Соверш-е сп. плавания кроль на груди и кроль на спине в полной координации движения. Игры на воде. Свободное плавание.	Бассейн	Педагогическое наблюдение.
64.	Май	11	16.05-16.50	кружок	1	О.Р.У на суше: в воде. Соверш-е сп. плавания кроль на груди и кроль на спине в полной координации движения. Игры на воде. Свободное плавание.	Бассейн	Педагогическое наблюдение.
65.	Май	18	15.10-15.55	кружок	1	О.Р.У на суше: в воде. Соверш-е сп. плавания кроль на груди и кроль на спине в полной координации движения. Игры на воде. Свободное плавание.	Бассейн	Педагогическое наблюдение.
66.	Май	18	16.05-16.50	кружок	1	О.Р.У на суше: в воде. Соверш-е сп. плавания кроль на груди и кроль на спине в полной координации движения.. Тестирование Игры на воде. Свободное плавание.	Бассейн	Педагогическое наблюдение.
67.	Май	25	15.10-15.55	кружок	1	О.Р.У на суше: в воде. Соверш-е сп. плавания кроль на груди и кроль на спине в полной координации движения. Игры на воде. Свободное плавание.	Бассейн	Педагогическое наблюдение.
68.	Май	25	16.05-16.50	кружок	1	О.Р.У на суше: в воде. Соверш-е сп. плавания кроль на груди и кроль на спине в полной координации движения. Игры на воде. Свободное плавание.	Бассейн	Педагогическое наблюдение.

## **Содержание программы.**

**Физическая культура и спорт в РФ.** Забота правительства РФ о физическом развитии школьников. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья и гармоничного развития. Основные знания школьников о всесоюзном физкультурном комплексе, о выдающихся спортсменах – призерах Олимпийских игр, чемпионах мира, Европы.

**Гигиенические навыки и знания.** Личная и общественная гигиена. Гигиена тела, уход за кожей, волосами, ногтями, требования к спортивной и повседневной одежде. Гигиеническое значение температуры воздуха, движение воздуха, влажности.

**Предупреждение травм и несчастных случаев на занятиях плаванием.** Дисциплина на занятиях; регулярные медицинские осмотры; меры, предупреждающие чрезмерные охлаждение: требования к местам для плавания в бассейне и открытом водоёме; проверка наличия и исправности инвентаря и оборудования. Травмы и их причины. Оказание первой помощи при порезе, ушибе, вывихе, солнечном и тепловом ударе.

**Основы техники спортивных способов плавания.** Характеристика современных способов плавания: кроль на груди и спине, брасс, их спортивное и прикладное значение. Использование индивидуальных особенностей занимающихся для выработки более рациональной техники плавания. Техника движения рук, ног. Просмотр видеороликов, слайдов соревнований по технике плавания лучших спортсменов. Техника выполнения стартов и скоростных поворотов.

**Общая и специальная физическая подготовка.** Задачи общей специальной физической подготовки в зависимости от возраста, пола и индивидуальных

особенностей занимающихся. Ходьба и бег в различном темпе с изменениями направления, по условному сигналу. Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц плечевого пояса, шеи, туловища, ног. Упражнения для развития силы, выносливости, гибкости (стоя, сидя, лёжа) – индивидуально, в парах, группой. Упражнения, используемые из других видов спорта: из спортивных игр, гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки и др.

Специальные упражнения для укрепления и развития мышц участвующих в гребковых движениях, упражнение на растягивание, расслабление.

### **Плавательная подготовка.**

1. Скользить по поверхности воды, лёжа на груди, ритмично работая ногами способом «кроль». Плыть в длину бассейна 25 м.
2. Скользить по поверхности воды, лёжа на спине, ритмично работая ногами способом кроль. Плыть в длину бассейна 25 м.
3. Плавание произвольным способом 25 м.
4. Знать спортивный способ плавания «кроль», уметь отличать его от других способов плавания.

### **Выполнение контрольных нормативов.**

**Высокий уровень** – ребёнок стоя у бортика с вытянутыми вперёд руками смог оттолкнуться ногой от дна бассейна и проскользить на груди с опущенным в воду лицом 7-12 метров и более, ребёнок стоя у бортика с вытянутыми вперёд руками смог присесть, оттолкнуться двумя ногами от дна бассейна и проскользить на спине 7-12 метров и более, ребёнок плавает с пенопластовой доской при помощи движения ног и рук 20-25 метров. Ребёнок смог проплыть любым способом при помощи движений рук и ног 25 метров и более.

**Средний уровень** – ребёнок стоя у бортика с вытянутыми вперёд руками смог оттолкнуться ногой от дна бассейна и проскользить на груди с опущенным в воду лицом 5-6 метров, ребёнок стоя у бортика с вытянутыми вперёд руками смог присесть, оттолкнуться двумя ногами от дна бассейна и проскользить на спине 5-6 метров, ребёнок плавает с пенопластовой доской

при помощи движения ног и рук 10-15 метров. Ребёнок смог проплыть любым способом при помощи движений рук и ног 10-15 метров.

**Низкий уровень** – ребёнок стоя у бортика с вытянутыми вперёд руками смог оттолкнуться ногой от дна бассейна и проскользить на груди с опущенным в воду лицом 1 метр, ребёнок стоя у бортика с вытянутыми вперёд руками смог присесть, оттолкнуться двумя ногами от дна бассейна и проскользить на спине 1 метр, ребёнок плавает с пенопластовой доской при помощи движения ног и рук менее 8 метров. Ребёнок смог проплыть любым способом при помощи движений рук и ног менее 4 метров.

### **Игры способствующие совершенствованию в технике плавания.**

**Перегонки.** На расстоянии 3-4 м от берега в воду надо положить плавающие игрушки. Затем стать с ребенком на берегу лицом к воде и по сигналу бежать к игрушкам, брать по одной и возвращаться на берег. Выигрывает тот, кто больше собрал игрушек.

**Морской бой.** Надо встать лицом друг к другу и, загребая воду ладонями, брызгать друг на друга. Выигрывает тот, кто заставил партнера отступить. Эта игра полезна, прежде всего тем, что приучает ребенка не бояться попадания воды на лицо.

**Салки с мячом.** Входящий берет маленький мячик и пытается попасть им в любого игрока. Тот, в кого попали, сам становится водящим. Во время таких игр ребенок учится правильно передвигаться по воде. Необходимо показать ему, как сложить руки «лодочкой» и отгребать воду в разные стороны. Следующий этап - научить ребенка погружаться в воду с головой. Для этого используются следующие игры.

**Насос.** Для этой игры глубина воды должна достигать ребенку до груди. Ребята встают лицом друг к другу, берутся за руки и начинают попеременно приседать, погружаясь в воду с головой и делая в воде полный выдох.

**Смелые ребята.** Дети встают лицом друг к другу, берутся за руки и хором произносят:

Мы - ребята смелые, Смелые, умелые, Если захотим, Через воду поглядим.

После этих слов надо погрузиться вместе с ребенком под воду с открытыми глазами. Для контроля можно предложить ребенку разглядеть какой-либо предмет в воде. Не бояться погружаться в воду с головой ребенку могут помочь и такие упражнения; возьмите ребенка за руку и попросите его присесть под водой и сосчитать, сколько пальцев вы ему показываете на другой руке. Можно также предложить ребенку достать со дна игрушки,

которые вы туда положили. Для начала придерживайте его за руку, а потом дайте ему возможность проделать то же самое без опоры.

**Передай мяч.** Глубина воды - по грудь. Дети становятся друг за другом на расстоянии 70 см., ноги расставлены на ширину плеч — это «ворота». Ребенок стоит впереди и держит мяч. По сигналу учителя он нагибается вперед, погружается с головой в воду и передает мяч в «ворота», в руки следом стоящего. Можно проделать такие упражнения с двумя надувными кругами. Для этого их нужно положить рядом на воду. Глубина - по грудь. Ребенок подныривает под круг и просовывает голову в центр. Затем делает вдох, снова подныривает и пытается попасть в отверстие второго круга.

Заключительным этапом знакомства ребенка с водой является преодоление страха при попадании на глубину. Ребенок не должен бояться оторвать ноги от дна. Для этой цели очень подходит следующее упражнение.

**Буксир.** Глубина воды - ребенку по грудь. Учитель берет ребенка за руки, просит оторвать ноги от дна и катает его сначала медленно, затем ускоряя шаг и, наконец бегом. Можно использовать надувной круг, за который ребенок будет держаться сначала двумя руками, а затем одной.

**Байдарка.** Необходимо встать боком к бортику, слегка наклонив туловище вперед. Пройти или пробежать вдоль бортика, помогая себе поочередно гребками рук с боков, как веслами при плавании на байдарке. Кисти рук при этом должны быть плоскими, ладони хорошо загребать воду и отталкивать ее назад. Выигрывает тот, у кого «байдарка» продвигается быстрее. То же. Но «проплыть» спиной вперед или гребковые движения выполнять одновременно, как при плавании на шлюпке.

**Дельфин.** - совершенствование навыков в нырянии, развитие точности. Поднять обруч вертикально над головой так, чтобы нижний край его касался поверхности воды. Ученик должен встать лицом к обручу, присесть и выпрыгнуть из воды в обруч, подобно дельфину. Пролететь сквозь обруч и войти в воду головой вперед, про скользить под водой и встать на дно. Перед каждым прыжком необходимо сделать энергичный выдох и вдох. Выигрывает тот, кто выполнил все правильно и дальше про скользил под водой.

**Зеркало** - закрепление «чувства воды», воспитание внимательности. Учитель показывает движение — дети повторяют: ходьба, бег, ходьба с гребковыми движениями рук, прыжки на месте из глубокого приседа, - толкаясь пятками, руки на поясе и т.д. Учитель сопровождает показ словами: плывем на лодке, активно работаем веслами, прыгаем высоко как лягушата. Побеждает тот, кто допустил наименьшее количество ошибок.

**Стрелы.** Игроки строятся в одну шеренгу (глубина немного выше пояса) лицом к бортику и рассчитываются не первый-второй. По команде первые поднимают руки вверх, приседают. Делают вдох и, оттолкнувшись ногами от дна, скользят в направлении бортика. Затем то же делают вторые. Кто проскользит дальше - победитель. При скольжении голова между руками, лицо в воде. Повторить 5-6 раз. То же, но в конце скольжения делать выдох в воду. То же, но спиной к бортику - скольжение на спине.

**Винт.** Построение то же, что и в игре «стрелы», но во время скольжения на груди игрок должен повернуться на бок, на спину, сделать полный поворот. Перевороты выполняются сразу после толчка.

**Кто самый быстрый?** Ребята в воде стоят в шеренгу перпендикулярно бортику (глубина по пояс) и рассчитываются на первый-второй. По команде первые, отталкиваясь от дна, выполняют скольжение и подключают движение ногами. Кто быстрее доплывет до отметки, находящейся в семи - десяти метрах, тот победитель. Затем плывут вторые. То же, но после скольжения выполняют попеременные движения руками. Упражнение можно выполнять на груди (с задержкой дыхания) и на спине.

**Торпеды.** Играют две равные по составу команды. По сигналу ребята, плавая на спине ногами вперед, стремятся незаметно подплыть к сопернику и коснуться его ногами. Торпедированный выбывает из игры. Побеждает команда, торпедировавшая всех игроков другой команды. Если соперники одновременно коснулись друг друга - ничья, игроки расплываются в разные стороны и продолжают игру.

**Кто проворней?** Участники стоят в шеренгу (глубина по пояс). В 7-10 метрах от линии финиша. По первому сигналу ребята приседают, упираются руками в дно, ноги прямые у поверхности воды. По второму сигналу участники, переставляя руки по дну и энергично работая ногами (как при плавании способом Кроль на груди), устремляются к финишу. Первый на финише - победитель.

**Гонки с досками.** Ученики становятся в одну шеренгу (глубина по пояс) на расстоянии вытянутых рук. В руках плавательные доски. По команде дети отталкиваются от дна и плывут, работая ногами способом Кроль или Брасс. Дистанция 10 - 15м. Побеждает тот, кто первым пересечет линию финиша.

**Игры, повышающие эмоциональное состояние детей.**

**Мяч капитану.**

Участники образуют 2-3 круга (глубина - по пояс). В середине кругов капитаны. У них в руках по резиновому мячу, которые по сигналу они поочередно бросают всем игрокам своей команды. Те возвращают мяч обратно. Когда капитаны получают мяч от последних из игроков, они поднимают его над головой. Команда, закончившая игру первой и меньше остальных допустившая падений мяча в воду, - победитель. Если игра повторяется, то происходит смена капитанов.

### **Передача мячей.**

Игроки входят в воду (глубина - по пояс), становятся по кругу и рассчитываются на первый второй. Первые номера - команда 1, вторые - команда 2. Вторые номера поворачиваются кругом, спиной к центру круга. У капитанов, стоящих рядом в руках по мячу. По команде капитаны передают мячи по кругу в разные стороны своим партнерам. Побеждает та команда, которая быстрее передаст мяч по кругу и вернет его своему капитану. Затем команды меняются местами. При таком построении мячи можно предавать в одном направлении — направо или налево. Во время игры участникам нельзя сходить со своих мест.

### **Мина.**

Участники образуют круг (глубина по пояс), берутся за руки и рассчитываются на первый - второй. Первые номера - одна команда, вторые - другая. В центре круга плавающая на поверхности мина — мяч. Задача игроков каждой команды, не разрывая сцепленных рук, постараться, чтобы сосед соперник дотронулся до мины рукой или другой частью тела. Команде, игрок которой коснулся мины, начисляется штрафное очко. Продолжительность игры 2-3 минуты. Команда, получившая меньше штрафных очков, - победительница.

### **Перетягивание.**

Команды становятся в шеренги лицом друг к другу. Игроки каждой команды рассчитываются по порядку номеров. Расстояние между шеренгами 2-3м. Участников разделяет веревка с поплавками, привязанная к двум вехам. Вехи расположены на берегу и в воде. По первому сигналу участники подходят к разделяющей их веревке с поплавками и захватывают друг друга (номер 1 из одной команды захватывает номер 1 из другой команды и т.д.). По второму сигналу участники начинают перетягивать соперников за среднюю линию. Команда перетянувшая больше соперников - победительница.

### **Источники использованной литературы:**

1. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию. - Спб.: «Детство пресс», 2003
2. Детство: Программа развития и воспитания детей / В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н.А. Ноткина и др.; Под ред. Т.И. Бабаевой, З.А. Михайловой, Л.М. Гурович. – Спб.: Детство-Пресс, 2010.
3. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию. Просвещение, 1991