

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 12»**
662610, Красноярский край, г. Минусинск, ул. Сургуладзе, д. 6
Тел. (39132) 4-12-12, e-mail: m-school12@mail.ru

СОГЛАСОВАНО
Управляющим советом
МОБУ «СОШ № 12»

(протокол №1 от 30.08.2024 г.)

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МОБУ «СОШ № 12»

(протокол №1 от 30.08.2024 г.)

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом МОБУ «СОШ № 12»
№ 01-27-344 от 03.10.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Плавание»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации – 4 года

Составители:

тренер-преподаватель

Соколенко Александр Николаевич,

тренер-преподаватель

Демидов Валерий Петрович

Минусинск, 2024 г.

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

1.1. Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области дополнительного образования Российской Федерации и Красноярского края:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 г. (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года n 678-Р);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказом Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”.

1.2. Направленность программы: данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

1.3. Новизна и актуальность программы.

Данные ЮНЕСКО свидетельствуют о том, что более 350 тысяч человек ежегодно терпят бедствия на воде, а из каждого миллиона людей, населяющих нашу планету, ежегодно тонет около 120 человек. Как правило, это дети и подростки, не обученные навыку плавания. Таким образом, каждый не умеющий плавать или держаться на поверхности воды, оказавшись на берегу водоема или в воде, подвергает опасности свою жизнь. Хорошо плавающий человек никогда не рискует жизнью, находясь в воде. Он знает, что всегда доплывет до берега или сумеет продержаться на воде, пока не подосплет помощь. Поэтому умение плавать - жизненно важный для каждого человека навык. Для того чтобы плавать, не нужно обладать особыми способностями. Быстрее всех осваивают технику плавания именно дети.

Кроме жизнесберегающей функции плавание имеет важное значение для физического развития детей, поскольку являются прекрасным средством закаливания и повышения стойкости организма к простудным заболеваниям, содействуют развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что в свою очередь вызывает рост и укрепление опорно-двигательного аппарата ребёнка. Поэтому квалифицированное обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных задач в области физического

воспитания и обеспечения безопасности, особенно среди подрастающего поколения.

В связи с этим дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» для детей 7 - 10 лет приобретает особое значение, поскольку ее реализация не только помогает обучающимся приобрести жизненно важные умения и навыки плавания, но и может послужить эффективным способом физического развития и укрепления здоровья.

1.4. Отличительные особенности программы.

1.5. Адресатом программы являются учащиеся младшего школьного возраста, характеризующегося гибкостью и подвижностью суставов, быстрой утомляемостью и одновременно быстрым восстановлением мышц, быстрым приростом физических и психических качеств, особенно таких как ловкость, быстрота, выносливость, наблюдательность. Дети этого возраста неусидчивы, много двигаются, предпочитают бегать и ходить, но не стоять и не сидеть. У детей высока склонность к подражанию и повторению.

1.6. 1.6. Срок реализации программы и объём учебных часов: курс обучения по данной программе рассчитан на 4 года (всего 280 часов, 70 часов в год).

1.7. Форма занятий.

Форма обучения – очная, включающая практические учебные занятия, соревнования. В случаях невозможности работы в очной форме предусмотрена очно-дистанционная работа. Для её реализации будут использованы сервисы «yandex», «элжур», «ЯКласс» и другие средства дистанционной коммуникации.

Особенности организации образовательного процесса: группы сформированы из учащихся одного возраста, состав групп постоянный.

1.7. Режим занятий - занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность занятия 45 минут.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

2.1. Цель программы: Создание условий для личностного и физического развития учащихся, формирования общей культуры и организации содержательного досуга посредством обучения различным видам плавания.

2.2. Задачи:

Личностные:

- формировать стойкое положительное отношение к физической культуре в целом и к плаванию в частности;
- формировать ценность здорового образа жизни и воспитывать ответственное отношение к своему здоровью;

- формировать и развивать навыки самоорганизации, коллективизма и взаимопомощи.

Метапредметные:

- развивать и совершенствовать физические качества (сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость);

- развивать интерес к самостоятельным занятиям плаванием;

- способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма обучающихся.

Предметные:

- научить техникам плавания и сформировать основные навыки плавания;

- познакомить с правилами безопасности на воде;

- научить простейшим способам контроля за физической нагрузкой.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Учебный (тематический) план.

1 год обучения.

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практик а	
Раздел 1. «Ознакомительные занятия»					
1.	Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены, врачебный контроль и самоконтроль, первая помощь.	2	1	1	Опрос
2.	Меры безопасности и правила поведения в бассейне, действия в экстремальной ситуации.	3	1	2	Опрос
3.	Профилактика простудных заболеваний.	2	1	1	Опрос
4.	Ознакомление учеников с водой-основа успешного обучения плаванию.	16	-	16	Наблюдение
Раздел 2. «Подготовительные упражнения и обучение плаванию»					

5.	Спортивное плавание кроль на груди -движение рук -движение ног -дыхание -согласованные движения -старты -повороты	20	-	20	Наблюдение
6.	Кроль на спине -движение рук -движение ног -дыхание -согласованные движения -старты -повороты	16	-	16	Наблюдение
7.	Эстафетное плавание	2	-	2	Наблюдение
8.	Комплексное плавание	2	-	2	Наблюдение
Раздел 3 «Оздоровительное плавание»					
9.	Игры	4	-	4	Наблюдение
Раздел 4 «Обучение плаванию»					
10.	Лично-командное первенство «День пловца»	1	-	1	Наблюдение
11.	Командное первенство «Юный пловец»	1	-	1	Наблюдение
Раздел 1 «Ознакомительные занятия»					
12.	Беседа: «Правила поведения на летних каникулах в открытых водоемах».	1	1	-	Опрос
	Итого	70	4	66	

2 год обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. «Ознакомительные занятия»					
1.	Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены, врачебный контроль и	1	1	-	Опрос

	самоконтроль, первая помощь				
2.	Меры безопасности и правила поведения в бассейне, действия в экстремальной ситуации	2	1	1	Опрос
3.	Профилактика простудных заболеваний	1	1	-	Опрос
Раздел 2. «Подготовительные упражнения и обучение плаванию»					
4.	Спортивное плавание кроль на груди -движение рук -движение ног -дыхание -согласованные движения -старты -повороты	21	-	21	Наблюдение, нормативы
5.	Кроль на спине -движение рук -движение ног -дыхание -согласованные движения -старты -повороты	21	-	21	Наблюдение, нормативы
6.	Эстафетное плавание	10		10	Наблюдение
7.	Комплексное плавание	9		9	Наблюдение
Раздел 3 «Оздоровительное плавание»					
8.	Игры	2		2	Наблюдение
Раздел 4 «Обучение плаванию»					
9.	Лично-командное первенство «День пловца»	1	-	1	Наблюдение
10.	Командное первенство «Юный пловец»	1	-	1	Наблюдение
Раздел 1 «Ознакомительные занятия»					
11.	Беседа: «Правила поведения на летних каникулах в открытых водоемах»	1	1	-	Опрос
	Итого	70	4	66	

3 год обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. «Ознакомительные занятия»					
1.	Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены, врачебный контроль и самоконтроль, первая помощь	1	1	-	Опрос
2.	Меры безопасности и правила поведения в бассейне, действия в экстремальной ситуации	3	1	2	Опрос
3.	Профилактика простудных заболеваний	1	1	-	Опрос
Раздел 2. «Подготовительные упражнения и обучение плаванию»					
4.	Спортивное плавание кроль на груди -движение рук -движение ног -дыхание -согласованные движения -старты -повороты	20	-	20	Наблюдение, нормативы
5.	Кроль на спине -движение рук -движение ног -дыхание -согласованные движения -старты -повороты	20	-	20	Наблюдение, нормативы
6.	Брасс -движение рук -движение ног -дыхание -согласованные движения -старты -повороты	12	-	12	Наблюдение, нормативы
7.	Эстафетное плавание	4	-	4	Наблюдение
8.	Комплексное плавание	4	-	4	Наблюдение

Раздел 3 «Оздоровительное плавание»					
9.	Водное поло	2	-	2	Наблюдение
Раздел 4 «Обучение плаванию»					
10.	Лично-командное первенство «День пловца»	1	-	1	Наблюдение
11.	Командное первенство «Юный пловец»	1	-	1	Наблюдение
Раздел 1 «Ознакомительные занятия»					
12.	Беседа: «Правила поведения на летних каникулах в открытых водоемах»	1	1	-	Опрос
	Итого	70	4	66	

4 год обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. «Ознакомительные занятия»					
1.	Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены, врачебный контроль и самоконтроль, первая помощь	1	1	-	Опрос
2.	Меры безопасности и правила поведения в бассейне, действия в экстремальной ситуации	3	1	2	Опрос
3.	Профилактика простудных заболеваний	1	1	-	Опрос
Раздел 2. «Подготовительные упражнения и обучение плаванию»					
4.	Спортивное плавание кроль на груди -движение рук -движение ног -дыхание -согласованные движения -старты -повороты	20	-	20	Наблюдение, нормативы

5.	Кроль на спине -движение рук -движение ног -дыхание -согласованные движения -старты -повороты	12	-	12	Наблюдение, нормативы
6.	Брасс -движение рук -движение ног -дыхание -согласованные движения -старты -повороты	12	-	12	Наблюдение, нормативы
7.	Дельфин -движение рук -движение ног -дыхание -согласованные движения -старты -повороты	12	-	12	Наблюдение, нормативы
8.	Эстафетное плавание	2	-	2	Наблюдение
9.	Комплексное плавание	2	-	2	Наблюдение
Раздел 3 «Оздоровительное плавание»					
10.	Водное поло	2	-	2	Наблюдение
Раздел 4 «Обучение плаванию»					
11.	Лично-командное первенство «День пловца»	1	-	1	Наблюдение
12.	Командное первенство «Юный пловец».	1		1	Наблюдение
Раздел 1 «Ознакомительные занятия»					
13.	Беседа: «Правила поведения на летних каникулах в открытых водоемах».	1	1	-	Опрос
	Итого	70	4	66	

3.2. Содержание учебного плана

1 год обучения

Раздел 1. «Ознакомительные занятия».

Тема 1: «Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены, врачебный контроль и самоконтроль, первая помощь».

Теория: влияние плавания на физическое развитие детей, органы кровообращения, костную и мышечную систему организма. Гигиенические требования к пловцу. Первая медицинская помощь.

Форма контроля: ответы на вопросы, наблюдение.

Тема 2: «Меры безопасности и правила поведения в бассейне, действия в экстремальной ситуации».

Теория: сообщение детям знаний о воде, бассейне, правилах поведения и безопасности в бассейне.

Форма контроля: ответы на вопросы, наблюдения.

Тема 3: «Профилактика простудных заболеваний».

Теория: сообщение детям о простудных заболеваниях, и что нужно делать, чтобы не заболеть.

Форма контроля: ответы на вопросы, наблюдение.

Тема 4: «Ознакомление учеников с водой- основа успешного обучения плаванию».

Практика: Погружение в воду с задержкой дыхания (с опорой и без), открывание глаз в воде, перемещение по дну шагом, бегом, прыжками. Задержка дыхания, выдох в воду в различном положении с задержкой дыхания.

Форма контроля: наблюдение.

Раздел 2. «Подготовительные упражнения и обучение плаванию».

Тема 5: «Спортивное плавание. Кроль на груди».

Практика: обучение правильному движению ног, рук, дыханию, согласованному движению, стартам и поворотам при плавании кроль на груди.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 6: «Спортивное плавание. Кроль на спине».

Практика: обучение правильному движению ног, рук, дыханию, согласованному движению, стартам и поворотам при плавании кроль на спине.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 7: «Эстафетное плавание».

Практика: обучение команд детей, своевременному старту и плаванию кролем на спине и на груди при проведении эстафеты. Дистанция -12 метров.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 8: «Комплексное плавание».

Практика: обучение плаванию кроль на груди, на спине в полной координации. Дистанция -12 метров.

Форма контроля: наблюдение.

Раздел 3. «Оздоровительное плавание».

Тема 9: «Игры».

Практика: применение знаний и навыков плавания на практике при проведении игр.

Форма контроля: наблюдение.

Раздел 4. «Обучение плаванию».

Тема 10: Лично -командное первенство «День пловца».

Практика: проведение в классах соревнований по плаванию среди мальчиков и девочек. Определение победителей для соревнований в школе.

Форма контроля: протоколы соревнований.

Тема 11: Командное первенство «Юный пловец».

Практика: проведение соревнований среди мальчиков и девочек в 1-4х классах. Определение победителей.

Раздел 1. № Ознакомительные занятия».

Тема 12: «Правила поведения на летних каникулах в открытых водоемах».

Теория: довести до детей как нужно себя вести на летних каникулах в открытых водоемах.

Форма контроля: Опрос.

2 год обучения

Раздел 1. «Ознакомительные занятия».

Тема 1: «Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены, врачебный контроль и самоконтроль, первая помощь».

Теория: влияние плавания на физическое развитие детей, органы кровообращения, костную и мышечную систему организма. Гигиенические требования к пловцу. Первая медицинская помощь.

Форма контроля: ответы на вопросы, наблюдение.

Тема 2: «Меры безопасности и правила поведения в бассейне, действия в экстремальной ситуации».

Теория: сообщение детям знаний о воде, бассейне, правилах поведения и безопасности в бассейне.

Форма контроля: ответы на вопросы, наблюдения.

Тема 3: «Профилактика простудных заболеваний».

Теория: сообщение детям о простудных заболеваниях, и что нужно делать, чтобы не заболеть.

Форма контроля: ответы на вопросы, наблюдение.

Раздел 2. «Подготовительные упражнения и обучение плаванию».

Тема 4: «Спортивное плавание. Кроль на груди».

Практика: совершенствование обучению правильного движения ног, рук, дыхания, согласованному движению, стартам и поворотам при плавании кроль на груди. Дистанция – 25 метров.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 5: «Спортивное плавание. Кроль на спине».

Практика: совершенствование обучению правильного движения ног, рук, дыхания, согласованному движению, стартам и поворотам при плавании кроль на спине. Дистанция – 25 метров.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 6: «Эстафетное плавание».

Практика: совершенствование обучения команд детей, своевременному старту и плаванию кролем на спине и на груди при проведении эстафеты. Дистанция -12 метров.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 7: «Комплексное плавание».

Практика: совершенствование обучения плаванию кроль на груди, на спине в полной координации. Дистанция -25 метров.

Форма контроля: наблюдение.

Раздел 3. «Оздоровительное плавание».

Тема 8: «Игры».

Практика: применение знаний и навыков плавания на практике при проведении игр.

Форма контроля: наблюдение.

Раздел 4. «Обучение плаванию».

Тема 9: Лично - командное первенство «День пловца».

Практика: проведение в классах соревнований по плаванию среди мальчиков и девочек. Определение победителей для соревнований в школе.

Форма контроля: протоколы соревнований.

Тема 10: Командное первенство «Юный пловец».

Практика: проведение соревнований среди мальчиков и девочек в 1-4х классах. Определение победителей.

Раздел 1. № Ознакомительные занятия».

Тема 11: «Правила поведения на летних каникулах в открытых водоемах».

Теория: довести до детей как нужно себя вести на летних каникулах в открытых водоемах.

Форма контроля: Опрос.

3 год обучения

Раздел 1. «Ознакомительные занятия».

Тема 1: «Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены, врачебный контроль и самоконтроль, первая помощь».

Теория: влияние плавания на физическое развитие детей, органы кровообращения, костную и мышечную систему организма. Гигиенические требования к пловцу. Первая медицинская помощь.

Форма контроля: ответы на вопросы, наблюдение.

Тема 2: «Меры безопасности и правила поведения в бассейне, действия в экстремальной ситуации».

Теория: сообщение детям знаний о воде, бассейне, правилах поведения и безопасности в бассейне.

Форма контроля: ответы на вопросы, наблюдения.

Тема 3: «Профилактика простудных заболеваний».

Теория: сообщение детям о простудных заболеваниях, и что нужно делать, чтобы не заболеть.

Форма контроля: ответы на вопросы, наблюдение.

Раздел 2. «Подготовительные упражнения и обучение плаванию»

Тема 4: «Спортивное плавание. Кроль на груди».

Практика: совершенствование обучению правильного движения ног, рук, дыхания, согласованному движению, стартам и поворотам при плавании кроль на груди. Дистанция – 38 метров.

Форма контроля: наблюдение, нормативы.

Тема 5: «Спортивное плавание. Кроль на спине».

Практика: совершенствование обучению правильного движения ног, рук, дыхания, согласованному движению, стартам и поворотам при плавании кроль на спине. Дистанция – 38 метров.

Форма контроля: наблюдение, нормативы.

Тема 6: «Спортивное плавание. Брасс».

Практика: обучение правильному движению рук, ног, дыханию, согласованному движению, стартам и поворотам при плавании брасс. Дистанция – 25 метров.

Форма контроля: наблюдение, нормативы.

Тема 7: «Эстафетное плавание».

Практика: совершенствование обучения команд детей, своевременному старту и плаванию кролем на спине и на груди при проведении эстафеты.

Дистанция -25 метров.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 8: «Комплексное плавание».

Практика: совершенствование обучения плаванию кроль на груди, на спине в полной координации. Дистанция -25 метров.

Форма контроля: наблюдение.

Раздел 3. «Оздоровительное плавание».

Тема 9: «Водное поло».

Практика: применение знаний и навыков плавания на практике при проведении игр.

Форма контроля: наблюдение.

Раздел 4. «Обучение плаванию».

Тема 10: Лично - командное первенство «День пловца».

Практика: проведение в классах соревнований по плаванию среди мальчиков и девочек. Определение победителей для соревнований в школе.

Форма контроля: протоколы соревнований.

Тема 11: Командное первенство «Юный пловец».

Практика: проведение соревнований среди мальчиков и девочек в 1-4х классах. Определение победителей.

Раздел 1. № Ознакомительные занятия».

Тема 12: «Правила поведения на летних каникулах в открытых водоемах».

Теория: довести до детей как нужно себя вести на летних каникулах в открытых водоемах.

Форма контроля: Опрос.

4 год обучения

Раздел 1. «Ознакомительные занятия».

Тема 1: «Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены, врачебный контроль и самоконтроль, первая помощь».

Теория: влияние плавания на физическое развитие детей, органы кровообращения, костную и мышечную систему организма. Гигиенические требования к пловцу. Первая медицинская помощь.

Форма контроля: ответы на вопросы, наблюдение.

Тема 2: «Меры безопасности и правила поведения в бассейне, действия в экстремальной ситуации».

Теория: сообщение детям знаний о воде, бассейне, правилах поведения и безопасности в бассейне.

Форма контроля: ответы на вопросы, наблюдения.

Тема 3: «Профилактика простудных заболеваний».

Теория: сообщение детям о простудных заболеваниях, и что нужно делать, чтобы не заболеть.

Форма контроля: ответы на вопросы, наблюдение.

Раздел 2. «Подготовительные упражнения и обучение плаванию»

Тема 4: «Спортивное плавание. Кроль на груди».

Практика: совершенствование обучению правильного движения ног, рук, дыхания, согласованному движению, стартам и поворотам при плавании кроль на груди. Дистанция – 50 метров.

Форма контроля: наблюдение, нормативы.

Тема 5: «Спортивное плавание. Кроль на спине».

Практика: совершенствование обучению правильного движения ног, рук, дыхания, согласованному движению, стартам и поворотам при плавании кроль на спине. Дистанция – 50 метров.

Форма контроля: наблюдение, нормативы.

Тема 6: «Спортивное плавание. Брасс».

Практика: совершенствование обучения правильному движению рук, ног, дыханию, согласованному движению, стартам и поворотам при плавании брасс. Дистанция – 38 метров.

Форма контроля: наблюдение, нормативы.

Тема 7: «Спортивное плавание. Дельфин».

Практика: обучение движению рук, ног, дыханию, согласованному движению, стартам и поворотам при плавании дельфином. Дистанция- 12 метров.

Тема 8: «Эстафетное плавание».

Практика: совершенствование обучения команд детей, своевременному старту и плаванию кролем на спине и на груди при проведении эстафеты. Дистанция -25 метров.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 9: «Комплексное плавание».

Практика: совершенствование обучения плаванию кроль на груди, на спине в полной координации. Дистанция -25 метров.

Форма контроля: наблюдение.

Раздел 3. «Оздоровительное плавание».

Тема 10: «Водное поло».

Практика: применение знаний и навыков плавания на практике при проведении игр.

Форма контроля: наблюдение.

Раздел 4. «Обучение плаванию».

Тема 11: Лично - командное первенство «День пловца».

Практика: проведение в классах соревнований по плаванию среди мальчиков и девочек. Определение победителей для соревнований в школе.

Форма контроля: протоколы соревнований.

Тема 12 Командное первенство «Юный пловец».

Практика: проведение соревнований среди мальчиков и девочек в 1-4х классах. Определение победителей.

Раздел 1. № «Ознакомительные занятия».

Тема 13: «Правила поведения на летних каникулах в открытых водоемах».

Теория: довести до детей как нужно себя вести на летних каникулах в открытых водоемах.

Форма контроля: Опрос.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- учащиеся демонстрируют положительное отношение к занятиям физической культурой и плаванием;
- учащиеся в повседневной жизни соблюдают правила ЗОЖ;
- учащиеся демонстрируют навыки самоорганизации, коллективизма и взаимопомощи.

Метапредметные:

- развиты и усовершенствованы физические качества (сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость);
- учащиеся в свободное время самостоятельно занимаются плаванием;
- у учащихся отмечается снижение уровня заболеваемости простудными заболеваниями.

Предметные:

- учащиеся выполняют необходимые нормативы (приложение 1);
- учащиеся знают и соблюдают правила безопасного поведения на воде;
- учащиеся знают и применяют на практике простейшие способы контроля за физической нагрузкой.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1	1	07.10.	23.05	35	70	70	По отд. расписанию	Май 2025 г.
2	2	07.10.	23.05	35	70	70	По отд. расписанию	Май 2025 г.
3	3	07.10.	23.05	35	70	70	По отд. расписанию	Май 2025 г.
4	4	07.10.	23.05	35	70	70	По отд. расписанию	Май 2025 г.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.2. Материально-техническое обеспечение:

Для реализации программы в учреждении имеется плавательная ванна –12,5 метров х 2 дорожки.

Для реализации программы в учреждении имеется необходимый инвентарь и оборудование:

- доска для плавания - 10 шт.
- мячи игровые - 4 шт.
- секундомер - 1 шт.
- медицинские весы - 1 шт.
- скакалки - 5 шт.
- обруч гимнастический - 2 шт.
- игрушки – 10 шт.
- тонущие игрушки разного вида и размера - 20 шт.
- очки для плавания – 5 шт.

6.2. Информационное обеспечение:

- Интернет-источники - <http://www.ukzdor.ru/plavanie.html>
- Иллюстрации с изображением водных видов спорта.
- Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.

- Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.
- Комплексы дыхательных упражнений.
- Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.

6.3. Кадровое обеспечение: реализацию программы могут осуществлять учителя физической культуры, имеющие соответствующую квалификацию (тренер по плаванию).

7. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

7.1. Формы аттестации.

- педагогическое наблюдение;
- опрос;
- прием нормативов ОФП и СФП;

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- соревнования;
- открытое занятие.

7.2. Оценочные материалы.

Результаты успешного освоения программы отслеживаются путем проведения вводного, текущего, промежуточного и итогового мониторинга.

Вводный мониторинг проводится в течение сентября первого года обучения. Его цель – определение уровня подготовки детей в начале обучения, начальное диагностирование.

Форма: Тестовые задания (мониторинг)

1. Скольжение на груди.
2. Скольжение на спине.
3. Плавание с плавательной доской при помощи движений ног способом кроль на груди.
4. Плавание произвольным способом.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

4.5. Методическое обеспечение.

Методы обучения:

- показ, разучивание, имитация упражнений;
- использование средств наглядности;
- исправление ошибок;
- подвижные игры на суше и в воде и другие игровые приемы;
- индивидуальная страховка и помощь;
- круговая тренировка;
- оценка (самооценка) двигательных действий;
- соревновательный эффект.

Формы организации образовательного процесса:

- теоретические занятия;
- практические занятия;
- упражнения;
- игры, игровые упражнения;
- участие в турнирах и соревнованиях.

Формы организации учебного занятия:

- групповая работа;
- индивидуальная работа;
- самостоятельная работа;
- практическая игровая деятельность;
- работа в парах;
- педагогическое сообщение;
- педагогический инструктаж;
- объяснение;
- беседа.

Педагогические технологии, используемые при реализации программы: технология группового обучения, коллективного взаимообучения, дифференцированного обучения, развивающего обучения, проблемного обучения, игровой деятельности, коммуникативная технология деятельности, здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия:

- 1) Организационный момент включает построение, расчет, рапорт, отметка присутствующих и др.
- 2) Краткое повторение пройденного.
- 3) Упражнения на суше для разминки.
- 4) Показ и выполнение имитационных упражнений.
- 5) Поименная переключка (перед входом в воду).
- 6) Упражнения для изучения и освоения элементов техники способов плавания и их согласования.
- 7) Упражнения для совершенствования техники изучаемого способа плавания.
- 8) Игры и развлечения в воде.
- 9) Подведение итога.

Дидактические материалы:

Задания, упражнения.

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 12»**

662610, Красноярский край, г. Минусинск, ул. Сургуладзе, д. 6
Тел. (39132) 4-10-52, e-mail: shkola12minusa@mail.ru, сайт: <http://minusa-school12.ru/>

СОГЛАСОВАНО

Управляющим советом
МОБУ «СОШ № 12»

(протокол №1 от 30.08.2024 г.)

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом
МОБУ «СОШ № 12»

(протокол №1 от 30.08.2024 г.)

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом МОБУ «СОШ №
12»

№ 01-27-344 от 03.10.2024 г.

**Рабочая программа к
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Плавание»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовая

Возраст обучающихся: 6-7 лет

Год обучения: 1

Составители:

тренер-преподаватель

Соколенко Александр Николаевич,

тренер-преподаватель

Демидов Валерий Петрович

Минусинск, 2024 г.

1. Содержание

1.1. Учебный (тематический) план.

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практик а	
Раздел 1. «Ознакомительные занятия»					
1.	Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены, врачебный контроль и самоконтроль, первая помощь.	2	1	1	Опрос
2.	Меры безопасности и правила поведения в бассейне, действия в экстремальной ситуации.	3	1	2	Опрос
3.	Профилактика простудных заболеваний.	2	1	1	Опрос
4.	Ознакомление учеников с водой-основа успешного обучения плаванию.	16	-	16	Наблюдение
Раздел 2. «Подготовительные упражнения и обучение плаванию»					
5.	Спортивное плавание кроль на груди -движение рук -движение ног -дыхание -согласованные движения -старты -повороты	20	-	20	Наблюдение
6.	Кроль на спине -движение рук -движение ног -дыхание -согласованные движения -старты -повороты	16	-	16	Наблюдение
7.	Эстафетное плавание	2	-	2	Наблюдение
8.	Комплексное плавание	2	-	2	Наблюдение
Раздел 3 «Оздоровительное плавание»					
9.	Игры	4	-	4	Наблюдение

Раздел 4 «Обучение плаванию»					
10.	Лично-командное первенство «День пловца»	1	-	1	Наблюдение
11.	Командное первенство «Юный пловец»	1	-	1	Наблюдение
Раздел 1 «Ознакомительные занятия»					
12.	Беседа: «Правила поведения на летних каникулах в открытых водоемах».	1	1	-	Опрос
	Итого	70	4	66	

1.2. Содержание учебного плана

Раздел 1. «Ознакомительные занятия».

Тема 1: «Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены, врачебный контроль и самоконтроль, первая помощь».

Теория: влияние плавания на физическое развитие детей, органы кровообращения, костную и мышечную систему организма. Гигиенические требования к пловцу. Первая медицинская помощь.

Форма контроля: ответы на вопросы, наблюдение.

Тема 2: «Меры безопасности и правила поведения в бассейне, действия в экстремальной ситуации».

Теория: сообщение детям знаний о воде, бассейне, правилах поведения и безопасности в бассейне.

Форма контроля: ответы на вопросы, наблюдения.

Тема 3: «Профилактика простудных заболеваний».

Теория: сообщение детям о простудных заболеваниях, и что нужно делать, чтобы не заболеть.

Форма контроля: ответы на вопросы, наблюдение.

Тема 4: «Ознакомление учеников с водой- основа успешного обучения плаванию».

Практика: Погружение в воду с задержкой дыхания (с опорой и без), открывание глаз в воде, перемещение по дну шагом, бегом, прыжками. Задержка дыхания, выдох в воду в различном положении с задержкой дыхания.

Форма контроля: наблюдение.

Раздел 2. «Подготовительные упражнения и обучение плаванию».

Тема 5: «Спортивное плавание. Кроль на груди».

Практика: обучение правильному движению ног, рук, дыханию, согласованному движению, стартам и поворотам при плавании кроль на груди.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 6: «Спортивное плавание. Кроль на спине».

Практика: обучение правильному движению ног, рук, дыханию, согласованному движению, стартам и поворотам при плавании кроль на спине.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 7: «Эстафетное плавание».

Практика: обучение команд детей, своевременному старту и плаванию кролем на спине и на груди при проведении эстафеты. Дистанция -12 метров.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 8: «Комплексное плавание».

Практика: обучение плаванию кроль на груди, на спине в полной координации. Дистанция -12 метров.

Форма контроля: наблюдение.

Раздел 3. «Оздоровительное плавание».

Тема 9: «Игры».

Практика: применение знаний и навыков плавания на практике при проведении игр.

Форма контроля: наблюдение.

Раздел 4. «Обучение плаванию».

Тема 10: Лично - командное первенство «День пловца».

Практика: проведение в классах соревнований по плаванию среди мальчиков и девочек. Определение победителей для соревнований в школе.

Форма контроля: протоколы соревнований.

Тема 11: Командное первенство «Юный пловец».

Практика: проведение соревнований среди мальчиков и девочек в 1-4х классах. Определение победителей.

Раздел 1. № Ознакомительные занятия».

Тема 12: «Правила поведения на летних каникулах в открытых водоемах».

Теория: довести до детей как нужно себя вести на летних каникулах в открытых водоемах.

Форма контроля: Опрос.

2. Календарно-тематический план

№ занятия	Дата проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма аттестации/контроля
Раздел 1. «Ознакомительные занятия»						
1		Инструктаж	2	Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены, врачебный контроль и самоконтроль, первая помощь	Бассейн	Опрос
2		Инструктаж	3	Меры безопасности и правила поведения в бассейне, действия в экстремальной ситуации	Бассейн	Опрос
3		Инструктаж	2	Профилактика простудных заболеваний	Бассейн	Опрос
4 5 6 7 8 9 10 11 12		Практическое занятие	16	Ознакомление участников с водой - основа успешного обучения плаванию	Бассейн	Наблюдение
13 14 15 16 17 18		Практическое занятие	20	Спортивное плавание кроль на груди -движение рук -движение ног -дыхание -согласованные движения -старты	Бассейн	Наблюдение

19				-повороты		
20		Практическое занятие	16	Кроль на спине	Бассейн	Наблюдение
21	-движение рук					
22	-движение ног					
23	-дыхание					
24	-согласованные движения					
25	-старты -повороты					
26		Практическое занятие	2	Эстафетное плавание	Бассейн	Наблюдение
27		Практическое занятие	2	Комплексное плавание	Бассейн	Наблюдение
Раздел 3. «Оздоровительное плавание»						
28		Практическое занятие	4	Игры	Бассейн	Наблюдение
29						
30						
31						
Раздел 4. «Обучение плаванию»						
32		Практическое занятие	1	Личное командное первенство «День пловца»	Бассейн	Наблюдение
33		Практическое занятие	1	Командное первенство «Юный пловец»	Бассейн	Наблюдение
Раздел 1. «Ознакомительные занятия»						
34		Инструктаж	1	Беседа: Правила поведения на летних каникулах в открытых водоемах	Бассейн	Опрос

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 12»**
662610, Красноярский край, г. Минусинск, ул. Сургуладзе, д. 6
Тел. (39132) 4-10-52, e-mail: shkola12minusa@mail.ru, сайт: <http://minusa-school12.ru/>

СОГЛАСОВАНО
Управляющим советом
МОБУ «СОШ № 12»

(протокол №1 от 30.08.2024 г.)

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МОБУ «СОШ № 12»

(протокол №1 от 30.08.2024 г.)

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом МОБУ «СОШ №
12»
№ 01-27-344 от 03.10.2024 г.

**Рабочая программа к
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Плавание»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовая

Возраст обучающихся: 7-8 лет

Год обучения: 2

Составители:

тренер-преподаватель

Соколенко Александр Николаевич,

тренер-преподаватель

Демидов Валерий Петрович

Минусинск, 2024 г.

1.Содержание

1.1. Учебный (тематический) план.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. «Ознакомительные занятия»					
1.	Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены, врачебный контроль и самоконтроль, первая помощь	1	1	-	Опрос
2.	Меры безопасности и правила поведения в бассейне, действия в экстремальной ситуации	2	1	1	Опрос
3.	Профилактика простудных заболеваний	1	1	-	Опрос
Раздел 2. «Подготовительные упражнения и обучение плаванию»					
4.	Спортивное плавание кроль на груди -движение рук -движение ног -дыхание -согласованные движения -старты -повороты	21	-	21	Наблюдение, нормативы
5.	Кроль на спине -движение рук -движение ног -дыхание -согласованные движения -старты -повороты	21	-	21	Наблюдение, нормативы
6.	Эстафетное плавание	10		10	Наблюдение
7.	Комплексное плавание	9		9	Наблюдение
Раздел 3 «Оздоровительное плавание»					
8.	Игры	2		2	Наблюдение
Раздел 4 «Обучение плаванию»					
9.	Лично-командное первенство «День	1	-	1	Наблюдение

	пловца»				
10.	Командное первенство «Юный пловец»	1	-	1	Наблюдение
Раздел 1 «Ознакомительные занятия»					
11.	Беседа: «Правила поведения на летних каникулах в открытых водоемах»	1	1	-	Опрос
	Итого	70	4	66	

1.2. Содержание учебного плана

Раздел 1. «Ознакомительные занятия».

Тема 1: «Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены, врачебный контроль и самоконтроль, первая помощь».

Теория: влияние плавания на физическое развитие детей, органы кровообращения, костную и мышечную систему организма. Гигиенические требования к пловцу. Первая медицинская помощь.

Форма контроля: ответы на вопросы, наблюдение.

Тема 2: «Меры безопасности и правила поведения в бассейне, действия в экстремальной ситуации».

Теория: сообщение детям знаний о воде, бассейне, правилах поведения и безопасности в бассейне.

Форма контроля: ответы на вопросы, наблюдения.

Тема 3: «Профилактика простудных заболеваний».

Теория: сообщение детям о простудных заболеваниях, и что нужно делать, чтобы не заболеть.

Форма контроля: ответы на вопросы, наблюдение.

Раздел 2. «Подготовительные упражнения и обучение плаванию».

Тема 4: «Спортивное плавание. Кроль на груди».

Практика: совершенствование обучению правильного движения ног, рук, дыхания, согласованному движению, стартам и поворотам при плавании кроль на груди. Дистанция – 25 метров.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 5: «Спортивное плавание. Кроль на спине».

Практика: совершенствование обучению правильного движения ног, рук, дыхания, согласованному движению, стартам и поворотам при плавании кроль на спине. Дистанция – 25 метров.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 6: «Эстафетное плавание».

Практика: совершенствование обучения команд детей, своевременному старту и плаванию кролем на спине и на груди при проведении эстафеты. Дистанция -12 метров.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 7: «Комплексное плавание».

Практика: совершенствование обучения плаванию кроль на груди, на спине в полной координации. Дистанция -25 метров.

Форма контроля: наблюдение.

Раздел 3. «Оздоровительное плавание».

Тема 8: «Игры».

Практика: применение знаний и навыков плавания на практике при проведении игр.

Форма контроля: наблюдение.

Раздел 4. «Обучение плаванию».

Тема 9: Лично - командное первенство «День пловца».

Практика: проведение в классах соревнований по плаванию среди мальчиков и девочек. Определение победителей для соревнований в школе.

Форма контроля: протоколы соревнований.

Тема 10: Командное первенство «Юный пловец».

Практика: проведение соревнований среди мальчиков и девочек в 1-4х классах. Определение победителей.

Раздел 1. № Ознакомительные занятия».

Тема 11: «Правила поведения на летних каникулах в открытых водоемах».

Теория: довести до детей как нужно себя вести на летних каникулах в открытых водоемах.

Форма контроля: Опрос.

2. Календарно-тематический план

№ п/п	Дата проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Раздел 1. «Ознакомительные занятия»						
1		Инструктаж	1	Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены, врачебный контроль и самоконтроль, первая помощь	Бассейн	Опрос
2		Инструктаж	2	Меры безопасности и правила поведения в бассейне, действия в экстремальной ситуации	Бассейн	Опрос
3		Инструктаж	1	Профилактика простудных заболеваний	Бассейн	Опрос
Раздел 2. «Подготовительные упражнения и обучение плаванию»						
4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14		Практическое занятие	21	Спортивное плавание кроль на груди -движение рук -движение ног -дыхание -согласованные движения -старты -повороты	Бассейн	Наблюдение
15 16 17 18 19		Практическое занятие	21	Кроль на спине -движение рук -движение ног -дыхание -согласованные движения	Бассейн	Наблюдение

20				-старты		
21				-повороты		
22						
23						
24						
25						
26		Практическое занятие	10	Эстафетное плавание	Бассейн	Наблюдение
27						
28		Практическое занятие	9	Комплексное плавание	Бассейн	Наблюдение
29						
Раздел 3. «Оздоровительное плавание»						
30		Практическое занятие	2	Игры	Бассейн	Наблюдение
31						
Раздел 4. «Обучение плаванию»						
32		Практическое занятие	1	Личное командное первенство «День пловца»	Бассейн	Наблюдение
33		Практическое занятие	1	Командное первенство «Юный пловец»	Бассейн	Наблюдение
Раздел 1. «Ознакомительные занятия»						
34		Инструктаж	1	Беседа: Правила поведения на летних каникулах в открытых водоемах	Бассейн	Опрос

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 12»**
662610, Красноярский край, г. Минусинск, ул. Сургуладзе, д. 6
Тел. (39132) 4-10-52, e-mail: shkola12minusa@mail.ru, сайт: <http://minusa-school12.ru/>

СОГЛАСОВАНО
Управляющим советом
МОБУ «СОШ № 12»

(протокол №1 от 30.08.2024 г.)

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МОБУ «СОШ № 12»

(протокол №1 от 30.08.2024 г.)

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом МОБУ «СОШ №
12»
№ 01-27-344 от 03.10.2024 г.

**Рабочая программа к
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Плавание»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовая

Возраст обучающихся: 8-9 лет

Год обучения: 3

Составители:
тренер-преподаватель
Соколенко Александр Николаевич,
тренер-преподаватель
Демидов Валерий Петрович

Минусинск, 2024 г.

1. Содержание

1.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. «Ознакомительные занятия»					
1.	Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены, врачебный контроль и самоконтроль, первая помощь	1	1	-	Опрос
2.	Меры безопасности и правила поведения в бассейне, действия в экстремальной ситуации	3	1	2	Опрос
3.	Профилактика простудных заболеваний	1	1	-	Опрос
Раздел 2. «Подготовительные упражнения и обучение плаванию»					
4.	Спортивное плавание кроль на груди -движение рук -движение ног -дыхание -согласованные движения -старты -повороты	20	-	20	Наблюдение, нормативы
5.	Кроль на спине -движение рук -движение ног -дыхание -согласованные движения -старты -повороты	20	-	20	Наблюдение, нормативы
6.	Брасс -движение рук -движение ног -дыхание -согласованные движения -старты -повороты	12	-	12	Наблюдение, нормативы

7.	Эстафетное плавание	4	-	4	Наблюдение
8.	Комплексное плавание	4	-	4	Наблюдение
Раздел 3 «Оздоровительное плавание»					
9.	Водное поло	2	-	2	Наблюдение
Раздел 4 «Обучение плаванию»					
10.	Лично-командное первенство «День пловца»	1	-	1	Наблюдение
11.	Командное первенство «Юный пловец»	1	-	1	Наблюдение
Раздел 1 «Ознакомительные занятия»					
12.	Беседа: «Правила поведения на летних каникулах в открытых водоемах»	1	1	-	Опрос
	Итого	70	4	66	

1.2. Содержание учебного плана

Раздел 1. «Ознакомительные занятия».

Тема 1: «Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены, врачебный контроль и самоконтроль, первая помощь».

Теория: влияние плавания на физическое развитие детей, органы кровообращения, костную и мышечную систему организма. Гигиенические требования к пловцу. Первая медицинская помощь.

Форма контроля: ответы на вопросы, наблюдение.

Тема 2: «Меры безопасности и правила поведения в бассейне, действия в экстремальной ситуации».

Теория: сообщение детям знаний о воде, бассейне, правилах поведения и безопасности в бассейне.

Форма контроля: ответы на вопросы, наблюдения.

Тема 3: «Профилактика простудных заболеваний».

Теория: сообщение детям о простудных заболеваниях, и что нужно делать, чтобы не заболеть.

Форма контроля: ответы на вопросы, наблюдение.

Раздел 2. «Подготовительные упражнения и обучение плаванию»

Тема 4: «Спортивное плавание. Кроль на груди».

Практика: совершенствование обучению правильного движения ног, рук, дыхания, согласованному движению, стартам и поворотам при плавании кроль на груди. Дистанция – 38 метров.

Форма контроля: наблюдение, нормативы.

Тема 5: «Спортивное плавание. Кроль на спине».

Практика: совершенствование обучению правильного движения ног, рук, дыхания, согласованному движению, стартам и поворотам при плавании кроль на спине. Дистанция – 38 метров.

Форма контроля: наблюдение, нормативы.

Тема 6: «Спортивное плавание. Брасс».

Практика: обучение правильному движению рук, ног, дыханию, согласованному движению, стартам и поворотам при плавании брасс. Дистанция – 25 метров.

Форма контроля: наблюдение, нормативы.

Тема 7: «Эстафетное плавание».

Практика: совершенствование обучения команд детей, своевременному старту и плаванию кролем на спине и на груди при проведении эстафеты. Дистанция -25 метров.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 8: «Комплексное плавание».

Практика: совершенствование обучения плаванию кроль на груди, на спине в полной координации. Дистанция -25 метров.

Форма контроля: наблюдение.

Раздел 3. «Оздоровительное плавание».

Тема 9: «Водное поло».

Практика: применение знаний и навыков плавания на практике при проведении игр.

Форма контроля: наблюдение.

Раздел 4. «Обучение плаванию».

Тема 10: Лично - командное первенство «День пловца».

Практика: проведение в классах соревнований по плаванию среди мальчиков и девочек. Определение победителей для соревнований в школе.

Форма контроля: протоколы соревнований.

Тема 11: Командное первенство «Юный пловец».

Практика: проведение соревнований среди мальчиков и девочек в 1-4х классах. Определение победителей.

Раздел 1. № Ознакомительные занятия».

Тема 12: «Правила поведения на летних каникулах в открытых водоемах».

Теория: довести до детей как нужно себя вести на летних каникулах в открытых водоемах.

Форма контроля: Опрос.

2.Календарно-тематический план

№ п/п	Дата проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Раздел 1. «Ознакомительные занятия»						
		Инструктаж	1	Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены, врачебный контроль и самоконтроль, первая помощь	Бассейн	Опрос
		Инструктаж	3	Меры безопасности и правила поведения в бассейне, действия в экстремальной ситуации	Бассейн	Опрос
		Инструктаж	1	Профилактика простудных заболеваний	Бассейн	Опрос
Раздел 2. «Подготовительные упражнения и обучение плаванию»						
		Практическое занятие	20	Спортивное плавание кроль на груди -движение рук -движение ног -дыхание -согласованные движения -старты -повороты	Бассейн	Наблюдение, нормативы
		Практическое занятие	20	Кроль на спине -движение рук -движение ног -дыхание -согласованные движения -старты -повороты	Бассейн	Наблюдение, нормативы
		Практическое	12	Брасс	Бассейн	Наблюдение,

		занятие		-движение рук -движение ног -дыхание -согласованные движения -старты -повороты		нормативы
		Практическое занятие	4	Эстафетное плавание	Бассейн	Наблюдение
		Практическое занятие	4	Комплексное плавание	Бассейн	Наблюдение
Раздел 3. «Оздоровительное плавание»						
		Практическое занятие	2	Водное поло	Бассейн	Наблюдение
Раздел 4. «Обучение плаванию»						
		Практическое занятие	1	Личное командное первенство «День пловца»	Бассейн	Наблюдение
		Практическое занятие	1	Командное первенство «Юный пловец»	Бассейн	Наблюдение
Раздел 1. «Ознакомительные занятия»						
		Инструктаж	1	Беседа: Правила поведения на летних каникулах в открытых водоемах	Бассейн	Опрос

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 12»
662610, Красноярский край, г. Минусинск, ул. Сургуладзе, д. 6
Тел. (39132) 4-10-52, e-mail: shkola12minusa@mail.ru, сайт: <http://minusa-school12.ru/>

СОГЛАСОВАНО
Управляющим советом
МОБУ «СОШ № 12»

(протокол №1 от 30.08.2024 г.)

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МОБУ «СОШ № 12»

(протокол №1 от 30.08.2024 г.)

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом МОБУ «СОШ №
12»
№ 01-27-344 от 03.10.2024 г.

**Рабочая программа к
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Плавание»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовая

Возраст обучающихся: 9-10 лет

Год обучения: 4

Составители:
тренер-преподаватель
Соколенко Александр Николаевич,
тренер-преподаватель
Демидов Валерий Петрович

Минусинск, 2024 г.

1.Содержание

1.1. Учебный (тематический) план.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. «Ознакомительные занятия»					
1.	Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены, врачебный контроль и самоконтроль, первая помощь	1	1	-	Опрос
2.	Меры безопасности и правила поведения в бассейне, действия в экстремальной ситуации	3	1	2	Опрос
3.	Профилактика простудных заболеваний	1	1	-	Опрос
Раздел 2. «Подготовительные упражнения и обучение плаванию»					
4.	Спортивное плавание кроль на груди -движение рук -движение ног -дыхание -согласованные движения -старты -повороты	20	-	20	Наблюдение, нормативы
5.	Кроль на спине -движение рук -движение ног -дыхание -согласованные движения -старты -повороты	12	-	12	Наблюдение, нормативы
6.	Брасс -движение рук -движение ног -дыхание -согласованные движения -старты -повороты	12	-	12	Наблюдение, нормативы
7.	Дельфин -движение рук	12	-	12	Наблюдение, нормативы

	-движение ног -дыхание -согласованные движения -старты -повороты				
8.	Эстафетное плавание	2	-	2	Наблюдение
9.	Комплексное плавание	2	-	2	Наблюдение
Раздел 3 «Оздоровительное плавание»					
10.	Водное поло	2	-	2	Наблюдение
Раздел 4 «Обучение плаванию»					
11.	Лично-командное первенство «День пловца»	1	-	1	Наблюдение
12.	Командное первенство «Юный пловец».	1		1	Наблюдение
Раздел 1 «Ознакомительные занятия»					
13.	Беседа: «Правила поведения на летних каникулах в открытых водоемах».	1	1	-	Опрос
	Итого	70	4	66	

1.2. Содержание учебного плана

Раздел 1. «Ознакомительные занятия».

Тема 1: «Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены, врачебный контроль и самоконтроль, первая помощь».

Теория: влияние плавания на физическое развитие детей, органы кровообращения, костную и мышечную систему организма. Гигиенические требования к пловцу. Первая медицинская помощь.

Форма контроля: ответы на вопросы, наблюдение.

Тема 2: «Меры безопасности и правила поведения в бассейне, действия в экстремальной ситуации».

Теория: сообщение детям знаний о воде, бассейне, правилах поведения и безопасности в бассейне.

Форма контроля: ответы на вопросы, наблюдения.

Тема 3: «Профилактика простудных заболеваний».

Теория: сообщение детям о простудных заболеваниях, и что нужно делать, чтобы не заболеть.

Форма контроля: ответы на вопросы, наблюдение.

Раздел 2. «Подготовительные упражнения и обучение плаванию»

Тема 4: «Спортивное плавание. Кроль на груди».

Практика: совершенствование обучению правильного движения ног, рук, дыхания, согласованному движению, стартам и поворотам при плавании кроль на груди. Дистанция – 50 метров.

Форма контроля: наблюдение, нормативы.

Тема 5: «Спортивное плавание. Кроль на спине».

Практика: совершенствование обучению правильного движения ног, рук, дыхания, согласованному движению, стартам и поворотам при плавании кроль на спине. Дистанция – 50 метров.

Форма контроля: наблюдение, нормативы.

Тема 6: «Спортивное плавание. Брасс».

Практика: совершенствование обучения правильному движению рук, ног, дыханию, согласованному движению, стартам и поворотам при плавании брасс. Дистанция – 38 метров.

Форма контроля: наблюдение, нормативы.

Тема 7: «Спортивное плавание. Дельфин».

Практика: обучение движению рук, ног, дыханию, согласованному движению, стартам и поворотам при плавании дельфином. Дистанция- 12 метров.

Тема 8: «Эстафетное плавание».

Практика: совершенствование обучения команд детей, своевременному старту и плаванию кролем на спине и на груди при проведении эстафеты. Дистанция -25 метров.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 9: «Комплексное плавание».

Практика: совершенствование обучения плаванию кроль на груди, на спине в полной координации. Дистанция -25 метров.

Форма контроля: наблюдение.

Раздел 3. «Оздоровительное плавание».

Тема 10: «Водное поло».

Практика: применение знаний и навыков плавания на практике при проведении игр.

Форма контроля: наблюдение.

Раздел 4. «Обучение плаванию».

Тема 11: Лично - командное первенство «День пловца».

Практика: проведение в классах соревнований по плаванию среди мальчиков и девочек. Определение победителей для соревнований в школе.
Форма контроля: протоколы соревнований.

Тема 12 Командное первенство «Юный пловец».

Практика: проведение соревнований среди мальчиков и девочек в 1-4х классах. Определение победителей.

Раздел 1. № «Ознакомительные занятия».

Тема 13: «Правила поведения на летних каникулах в открытых водоемах».

Теория: довести до детей как нужно себя вести на летних каникулах в открытых водоемах.

Форма контроля: Опрос.

2. Календарно-тематический план

№ занятия	Дата проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма аттестации/контроля
Раздел 1. «Ознакомительные занятия»						
1		Инструктаж	1	Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены, врачебный контроль и самоконтроль, первая помощь	Бассейн	Опрос
2		Инструктаж	3	Меры безопасности и правила поведения в бассейне, действия в экстремальной ситуации	Бассейн	Опрос
3		Инструктаж	1	Профилактика простудных заболеваний	Бассейн	Опрос
Раздел 2. «Подготовительные упражнения и обучение плаванию»						
4 5 6 7 8 9		Практическое занятие	20	Спортивное плавание кроль на груди -движение рук -движение ног -дыхание -согласованные движения -старты -повороты	Бассейн	Наблюдение, нормативы
10 11 12 13 14		Практическое занятие	12	Кроль на спине -движение рук -движение ног -дыхание -согласованные движения	Бассейн	Наблюдение, нормативы

15				-старты -повороты		
16 17 18 19 20 21		Практическое занятие	12	Брасс -движение рук -движение ног -дыхание -согласованные движения -старты -повороты	Бассейн	Наблюдение, нормативы
22 23 24 25		Практическое занятие	12	Дельфин -движение рук -движение ног -дыхание -согласованные движения -старты -повороты	Бассейн	Наблюдение, нормативы
26 27		Практическое занятие	2	Эстафетное плавание	Бассейн	Наблюдение
28 29		Практическое занятие	2	Комплексное плавание	Бассейн	Наблюдение
30 31		Практическое занятие	2	Водное поло	Бассейн	Наблюдение
Раздел 4. «Обучение плаванию»						
32		Практическое занятие	1	Личное командное «День пловца»	Бассейн	Наблюдение
33		Практическое занятие	1	Командное первенство «Юный пловец»	Бассейн	Наблюдение

Раздел 1. «Ознакомительные занятия»						
34		Инструктаж	1	Беседа: Правила поведения на летних каникулах в открытых водоемах	Бассейн	Опрос

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аикин В.А. Обучение плаванию детей дошкольного возраста: методические рекомендации - Омск; ГИФК, 1988. - 52с.
2. Аршавский И.А. Возрастная физиология. - М.: Медицина, 1975. - 247с.
3. Ашмарин В.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 223с.
4. Баранин И. Обучение детей плаванию. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 150с.
5. Безотечествов К.И. Обучение плаванию детей, страдающих водобоязнью: Методические разработки в помощь преподавателям физ. воспитания. - Томск, 1983. - 26с.
6. Белиц-Гейман С.В. Мы учимся плавать. - М: Просвещение, 1987. - 80 с
7. Булгакова Н.Ж. обучение плаванию в школе. - М.: Просвещение, 1974. - 192с.
8. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М: Физкультура и спорт, 1999. - 184с.
9. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь - плавание. М.: ООО "Издательство АСТ" 2002. - 160с., ил.
10. Вайцеховский С.М. Быстрая вода. - М.: Молодая гвардия, 1983. - 175с.
11. Вороненко С.Ф., Зиновьев А.А. Некоторые особенности методики ускоренного обучения плаванию. Хабаровск, 1989. - 50 с.
12. Гончар И.Л. Плавание: методика преподавания: учебное пособие. - Минск.: Хата, 1994. - 336с.
13. Гринев В.Т., Погребной А.И., Костюк Ю.И., Звягинцева Т.М. Биомеханические основы обучения плаванию. - Краснодар: ГИФК, 1990. - 81 с., ил.
14. Дорошенко И.В. Учись плавать. - М.: Советский спорт, 1989. - 64 с., ил
15. Дукальский В.В., Марьяничева Е.Г. Игры на воде при обучении детей плаванию. Учебное пособие для студентов ИФК. - Краснодар, 1990. - 111с.
16. Каунсилмен Д. Наука о плавании. - М.: Физкультура и спорт, 1972. - 431с.
17. Козлов А.В. Плавание доступно всем. - Л.: Лениздат, 1986. - 95с.
18. Криворученко Т.С. Особенности физического развития детей и подростков. - Кишинев.: Молдова, 1976. - 115с.
19. Кубышкин В.И. Учите школьников плавать. - М.: Просвящение, 1983. - 120с.
20. Макаренко Л.П. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 218 с.
21. Макаренко Л.П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию // Плавание - М.: Физкультура и спорт, 1985. - С.37-59
22. Макаренко Л.П. Юный пловец: учебное пособие для тренеров ДЮСШ и студентов ИФК. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 288 с.
23. Маслов В.И. Плавать должны все. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 95с.
24. Медяников В.В., Радыгин Ю.И. К вопросу интенсификации начального обучения плаванию // Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - С.59-67

25. Никитин Б., Никитина В. Резервы здоровья наших детей/ Б. Никитин. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
26. Никитский Б.Н. Плавание: Учебник для студентов физического воспитания. - М.: Просвещение, 1981. - 304с.
27. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. - М.: Просвещение, 1985. - 99с.
28. Фирсов З.П. Плавать раньше, чем ходить. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 64с.
29. Фирсов З.П. Плавание для всех. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 118 с.