

Администрация Ленинского района МО «Город Саратов»
муниципальное общеобразовательное учреждение "Гимназия №89"
Ленинского района г. Саратова
(МОУ «Гимназия № 89»)

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от «31» августа 2023г.

«Утверждаю»
Директор МОУ «Гимназия № 89»
Т.В.Астахова
Приказ № 304 «31» августа 2023г.



МУНИЦИПАЛЬНОЕ Подписано цифровой
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ подписью:
МУНИЦИПАЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
"ГИМНАЗИЯ № 89" "ГИМНАЗИЯ № 89"
ЛЕНИНСКОГО ЛЕНИНСКОГО
РАЙОНА Г. САРАТОВА РАЙОНА Г. САРАТОВА
САРАТОВА Дата: 2023.09.26
16:27:12 +04'00'

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ»

Срок реализации программы 1 год
Возраст 6-17 лет

Автор-составитель программы:
Евсеев Андрей Иванович,
тренер-преподаватель

Саратов – 2023 г.

Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная дополнительная общеразвивающая программа разработана на основании следующих документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства обрнауки РФ от 18.11.15 № 09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Приказ Минпросвещения РФ от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 № 196»;
- Постановление от 28.01.2021 № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ министерства образования Саратовской области от 14.02.2020 № 323 «О внесении изменений в приказ министерства образования Саратовской области от 21.05.2019 № 1077»;
- Распоряжение Правительства Саратовской области от 13.07.2021 № 193-Пр. О региональном плане мероприятий по реализации в 2021 – 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.
- Устав МОУ «Гимназии № 89» Ленинского района города Саратова.

Программа относится к программам физкультурно-спортивной направленности.

Плавание является одним из важнейших средств всестороннего физического воспитания. Нахождение в водной среде оказывает благоприятное влияние на организм человека: повышает сопротивление воздействию температурных колебаний, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. У людей, систематически занимающихся плаванием, возрастает величина ударного объема сердца, частота сердечных сокращений в покое снижается.

Занятия плаванием укрепляют аппарат внешнего дыхания, вырабатывают правильный ритм дыхания, увеличивают жизненную емкость легких. Особенно велико оздоровляющее и укрепляющее воздействие плавания на детский организм. Систематические занятия плаванием содействуют воспитанию у детей сознательной дисциплины и организованности, настойчивости и трудолюбия, смелости и уверенности в своих силах. Разнообразные упражнения в воде способствуют совершенствованию двигательных навыков и способностей детей.

Актуальность программы.

Здоровье российских учащихся находится на низком уровне. Как свидетельствует статистика, распространенность патологии и заболеваемости среди учащихся в возрасте от трех до 17 лет ежегодно увеличивается на 4–5%. К основным факторам риска формирования здоровья, в первую очередь, относятся: несоблюдение санитарно-эпидемиологического благополучия в образовательных учреждениях, неполноценное питание, несоблюдение гигиенических нормативов режима учебы и отдыха, сна и пребывания на воздухе. Объем учебных программ, их информативная насыщенность не всегда соответствуют функционально-возрастным возможностям учащихся. Кроме того, на здоровье губительно сказывается низкая двигательная активность. Ее дефицит уже в младших классах составляет 35–40%, а среди старшекласников – 75–85 %.

Занятия физической культурой в общеобразовательной школе проводятся 2-3 раза в неделю, что недостаточно для изменения показателей уровня здоровья учащихся. В немалой степени неблагополучие здоровья возникает от недостаточного уровня грамотности в вопросах сохранения и укрепления здоровья самих учащихся, их родителей.

Учитывая это, возникает необходимость в создании образовательной программы, построенной на дополнительных занятиях физическими упражнениями с использованием различных форм и видов спортивной деятельности.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, способствует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание - одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. Занятие плаванием способствует формированию навыков здорового и безопасного образа жизни.

Отличительные особенности программы

С целью определения особенностей программы «Обучение плаванию», были проанализированы следующие дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы:

- «Плавание», разработчик Марченков В.С., учитель физической культуры, Саратов, 2021
- «Плавание», автор-составитель тренерский совет спортивного клуба

плавания «Сириус», г. Энгельс, 2021

- «Плавание», Бабанова Т.Н., инструктор-методист, Бубирь Д.В., учитель физической культуры, г. Энгельс, 2021

В отличие от них:

- программа рассчитана на учащихся от младшего возраста 6 лет до 13 лет;
- данная программа предусматривает с первого занятия обучение одновременно всем спортивным и неспортивным способам плавания, методика предусматривает упражнения, помогающие ребенку быстро освоиться в водной среде и овладеть техникой различных способов плавания;
- гимназия имеет материально-технические возможности для обучения плаванию в условиях образовательного учреждения, а именно школьный бассейн;
- проведение встреч и мастер-классов со знаменитыми спортсменами.

Адресат программы:

Программа предназначена для детей 6-17 лет, для учащихся 1-11 классов.

Возрастные особенности учащихся

Младший школьный возраст (6-12 лет) – важный период физического развития, формирования двигательной функции и становления личности человека. В этом возрасте необходимо своевременно и эффективно стимулировать нормальное протекание естественного процесса физического развития, повышать сопротивляемость организма неблагоприятным внешним воздействиям, а также формировать осознанную потребность детей в двигательной активности. Всестороннее развитие в младшем школьном возрасте в значительной степени зависит от двигательной активности, которая служит источником не только познания окружающего мира, но и психического, физического развития маленького человека. Своевременность и высокая эффективность использования различных средств физической культуры, в том числе плавание, в этом возрасте содействуют гармоничному развитию детей, положительно влияют на их умственную сферу.

Подростковый возраст (13-17 лет) – переломный период в развитии двигательной функции ребенка. В этом возрасте продолжается овладение базовыми двигательными действиями, включая технику основных видов спорта. Углубляются знания по личной гигиене, влиянию занятий физическими упражнениями на основные системы организма, на развитие волевых и нравственных качеств, развиваются координационные и кондиционные способности.

Срок освоения, объем программы.

Программа «Обучение плаванию» рассчитана на 9 месяцев.

Режим занятий.

Занятия проводятся 5 дней в неделю – понедельник, среда, пятница по 2 часа, вторник четверг по 1.5 часа.

Полностью программа реализуется за 324 часа;

Количество детей в группе 10-15 человек.

1.2. Цель и задачи рабочей программы:

Цель – содействие формированию здорового образа жизни средствами привлечения учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом в целом и к плаванию в частности.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта – плавание;
- обучить основам техники плавания, стартов, поворотов;
- обучить основам прикладного плавания.

Развивающие:

- способствовать физическому развитию учащихся, укреплению здоровья, закаливанию организма;
- развивать физические качества: координация, гибкость, сила, двигательных навыков;
- развивать коммуникативную компетенцию: умение общаться и взаимодействовать со сверстниками и с другими людьми;

Воспитывающие:

- прививать положительное отношение и устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культуры и спорта;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

1.3 Планируемые результаты:

Предметные результаты

К концу обучения учащийся должен знать:

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

Должны уметь:

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

Должны демонстрировать:

- владение техникой плавания;
- устойчивое позитивно-эмоциональное отношение к воде;
- адекватная (критичная) самооценка плавательных возможностей;
- общее позитивное самовосприятие;
- сформированность плавательных навыков.

Метапредметные результаты

- проявляет такие физические качества, как сила, гибкость, скоростные и скоростно-силовые качества;
- способен организовать сотрудничество и совместную деятельность с партнером по команде.

Личностные результаты

- проявляет интерес к занятиям обучения плаванию и готовность к самостоятельным занятиям;
- приветствует приоритет закаливания и ведения здорового и безопасного образа жизни.

1.4. Содержание программы

Учебный план

№	Наименование разделов и тем	Общее кол-во час.	В том числе	
			теория	практика
1	Введение в спорт	45	2	43
2	Плавание «кроль»	144	1	143
3	Плавание «басс»	86	1	85
4	Плавание «баттерфляй»	25	1	24
5	Контроль и соревнования	24	1	23
ИТОГО:		324	6	318

Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение в спорт

1.1 Введение в вид спорта «Плавание» История развития плавания.

Инструктаж по технике безопасности и правилам

1.2 Гигиена, режим, питание пловца. Врачебный контроль, самоконтроль, основные средства восстановления, правильное питание, режим труда и отдыха.

1.3 Основы тренировки Техника спортивного плавания, стартов, поворотов, передачи эстафет. Значимость специальной и общей подготовки в тренировке пловца. Значимость спорта на организм человека, и на воспитание характера.

1.4 Обучение подготовительным упражнениям по освоению бассейна (с водой) Ходьба по дну бассейна, держась за руки, без поддержки, с

движениями рук. Подскоки с круговыми движениями руками. Игра: «Кто быстрее добежит». Погружение с головой, держась за бортик бассейна. Погружение с головой с открыванием глаз. Всплытие «Поплавок», «Звездочкой» на груди и на спине. Выдох в воду «остудить чай», пускать пузыри в ладони с водой, опустив подбородок, лицо в воду.

Скольжение на груди после отталкивания ногами от бортика. Свободное плавание, игра «Морской бой».

1.5 Обучение элементарным движениям в воде руками и ногами и передвижения по дну Упражнения выполняются на мелкой части бассейна: «поплавок», «звездочка» на груди и на спине, скольжение на груди на спине, скольжение на груди на спине с работой ногами. Работа ног у бортика бассейна. Передвижение по дну с различным исходным положением.

2. Раздел 2. Плавание «кроль»

2.1 Обучение технике плавания кроль на груди. Совершенствование подготовительных упражнений по освоению с водой. Обучение работы ног кроль на груди. Ознакомление с техникой плавания кроль на груди. Развитие общей координации движения. Обучение работы ног кроль на груди. Ознакомление с техникой плавания кроль на груди. Развитие общей координации движения. Обучение работы ног кроль на груди. Обучение работы рук кроль на груди. Обучение движения ног и рук кроль на груди и их согласования с дыханием. Развитие двигательных качеств. Обучение техники плавания кролем на груди, согласование работы ног и рук с дыханием. Скоростно-силовая подготовка. Обучение техники плавания кролем на груди, согласование работы ног и рук с дыханием. Развитие выносливости. Согласование работы ног и рук с дыханием при плавании кролем на груди. Совершенствование работы рук и ног при плавании кролем на груди. Развитие выносливости.

2.2 Обучение технике плавания кроль на спине Совершенствование техники плавания кролем на груди. Изучение техники движения рук и ног кроль на спине. Развитие быстроты. Изучение техники движения рук и ног кроль на спине. Развитие быстроты. Улучшение согласованности движений руками, ногами и дыхания при плавании способом кроль на груди и кроль на спине. Развитие координации. Совершенствование плавания кроль на груди. Развитие координации. Сдача контрольного норматива: 50 м. кроль на груди. Изучение техники движения рук и ног кроль на спине. Развитие быстроты. Улучшение согласованности движений руками и ногами при плавании способом кроль на спине. Развитие скорости. Совершенствования плавания кроль на спине. Развитие выносливости. Комплексное развитие физических качеств. Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков (кроль на груди). Развитие выносливости. Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков (кроль на спине). Развитие выносливости. Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков (кроль на груди). Развитие выносливости. Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков (кроль на спине). Развитие выносливости.

3 Раздел 3. Плавание «басс»

3.1 Обучение технике плавания басс Обучение техники плавание способом басс. Улучшение общей координации движений. Улучшение координации движений способом басс. Развитие ловкости. Совершенствование техники плавания способом басс. Развитие выносливости. Сдача контрольного норматива: 50 м. способом басс. Комплексное развитие физических качеств. Тренировочные задания по психологической подготовке.

Комплексное развитие физических качеств Дистанционное плавание 8 x (25 батт + 50 н/сп. + 75 басс + 100 в/ст)

Игра «Чей рекорд!»

4 Раздел 4. Плавание «баттерфляй»

4.1 Обучение технике плавания баттерфляй Обучение техники плавание способом баттерфляй. Улучшение общей координации движений. Совершенствование техники плавание способом баттерфляй. Развитие выносливости. Сдача контрольного норматива: 50 м. способом баттерфляй. Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков всех способов плавания. Развитие выносливости.

4.2 Обучение выполнению стартов Обучение стартовому прыжку с тумбочки. Развитие быстроты.

4.3. Обучение выполнению поворотов Обучение простому открытому и закрытому поворотам. Развитие выносливости. Тренировочные задания для совершенствования тактического мастерства. 1. Совершенствование двигательных навыков. 2. Развитие выносливости. Совершенствование техники комплексного плавания. Отработка выполнения стартов. Развитие быстроты. Тренировочные задания по психологической подготовке. Комплексное развитие физических качеств. Совершенствование двигательных навыков. Развитие выносливости. Тренировочные задания для совершенствования тактического мастерства. Тренировочные задания по психологической подготовке. Комплексное развитие физических качеств. Совершенствование двигательных навыков. Развитие ловкости. Развитие быстроты.

5 Раздел 5. Контроль и соревнования

5.1 Сдача контрольных нормативов

100 м. комплексное плавание Комплексное плавание 200 м., к/пл. с помощью ног 200 м.

Прием контрольного норматива. Свободное купание.

5.2 Участие в соревнованиях Проведение праздника на воде «День соревнований»

Построение, поздравление с окончанием года, распределение по командам. 1. Разминка 200 к/пл. 2. Эстафеты: - кроль на груди; - кроль на спине; - басс; - баттерфляй; - ведение мяча; - проныривайте в ластах; - «тележка»; - «паровозик». 3. Заплыв капита-нов. 4. Построение, поздравление победителей.

Формы аттестации и их периодичность:

1. Мониторинг (постоянного наблюдения за образовательным процессом)
2. Экспресс-тестирование (погружение под воду, скольжение на груди, техника плавания «кроль», «кроль» на груди, гребковые движения руками);
3. Приём и фиксация контрольных нормативов по программе ГТО.

Формы контроля при реализации программы

- **входной** по выявлению уровня умения держаться на воде;
- **текущий** после изучения тем: опрос, выполнение упражнений, анализ выполненного задания, корректировка двигательных ошибок, игра.
- **итоговый** (по итогам освоения программы) сдача нормативов, соревнования.

Формы отслеживания и фиксации результатов представляются в виде: результатов контрольных нормативов, протоколов соревнований и т.п.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Методическое обеспечение программы

Образовательная деятельность в объединениях «Плавание» осуществляется с помощью словесных, практических, наглядных, репродуктивных, игровых методов.

Основными формами проведения занятий являются: учебно-тренировочное занятие, турниры по плаванию, товарищеские встречи, спортивные эстафеты, соревнования, тестирование, спортивные праздники, открытые занятия для родителей.

Программа ориентирована на плавательную подготовку. Занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть проводится на суше и включает объяснение задач, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия, выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление на суше с теми элементами техники движений, которые дети затем будут делать в воде. Все это создает благоприятные условия для функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает учеников к выполнению задач основной части занятия.

В основной части занятий решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов. В заключительной части необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце занятия дети спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения.

Заканчивается занятие подведением итогов и организованным уходом.

Содержание программы предусматривает формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью. На каждом этапе им дается теоритический и практический

материал по основным направлениям обучения. Занятия проводятся в плавательном бассейне.

2.2. Условия реализации программы

Комплектование групп производится при условии отсутствия противопоказаний к занятиям плавания, наличия справки от врача.

Материально-техническое обеспечение:

- плавательная ванна – 25 метров, 1,2, 3, 4 дорожки
- доска для плавания - 20 шт.
- нарукавники, спасательные жилеты – 20шт.
- мячи игровые - 4 шт.
- секундомер - 1шт.
- колобашки – 10 шт.
- нудлс -10шт.
- багры -2 шт.
- спасательный круг – 2шт.
- спасательный плот – 1 шт.
- лопатки для плавания – 10шт.
- игрушки – 10 шт.
- тонущие игрушки разного вида и размера - 10 шт.
- очки для плавания – 10 шт.

Дидактические материалы:

- иллюстрации с изображением водных видов спорта;
- схемы и плакаты, иллюстрирующие различные способы и стили плавания;
- правила соревнований по плаванию;
- инструктаж по технике безопасности;
- картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы

Информационное обеспечение:

- учебная литература;
- учебные видеофильмы и аппаратура для их просмотра;
- интернет-источники - <http://www.ukzdor.ru/plavanie.html>.

Кадровое обеспечение:

Программа может реализовываться тренером-преподавателем, имеющим среднее-специальное или высшее образование, без требований к уровню, профессиональной категории.

Календарный учебный график

№ п/п	Название раздела/темы	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
	Раздел 1. Введение в спорт	45	2	43
1.	Введение в вид спорта «Плавание». История развития плавания. Инструктаж по технике безопасности и правилам.	2	2	
2.	Техника спортивного плавания, стартов, поворотов, передачи эстафет.	2		2
3.	Гигиена, режим, питание пловца. Основы тренировки.	1,5		1,5
4.	Техника спортивного плавания, стартов, поворотов, передачи эстафет.	2		2
5.	Комплексное плавание (закрепление приобретенных навыков плавания всеми способами)	1,5		1,5
6.	Основы тренировки.	2		2
7.	Комплексное плавание (закрепление приобретенных навыков плавания всеми способами)	2		2
8.	Комплексное плавание	1,5		1,5
9.	Общеразвивающее плавание	2		2
10.	Дистанционное плавание.	1,5		1,5
11.	Дистанционное плавание.	2		2
12.	Техника стартов, поворотов	2		2
13.	Общеразвивающее плавание	1,5		1,5
14.	Комплексное плавание	2		2
15.	Дистанционное плавание	1,5		1,5
16.	Техника спортивного плавания, стартов, поворотов, передачи эстафет.	2		2
17.	Гигиена, режим, питание пловца. Основы тренировки.	2		2
18.	Техника спортивного плавания, стартов, поворотов, передачи эстафет.	1,5		1,5
19.	Комплексное плавание (закрепление приобретенных навыков	2		2

	плавания всеми способами)			
20.	Основы тренировки.	1,5		1,5
21.	Комплексное плавание (закрепление приобретенных навыков плавания всеми способами)	2		2
22.	Комплексное плавание	2		2
23.	Общеразвивающее плавание	1,5		1,5
24.	Дистанционное плавание.	2		2
25.	Дистанционное плавание.	1,5		1,5
	Раздел 2. Плавание «кроль»	144	1	143
26.	Обучение сложно-координационным упражнениям в технике плавания кроль на груди.	2	1	1
27.	Разучивание сложно координационных упражнений в воде.	2		2
28.	Совершенствование работы ног кроль на груди.	1,5		1,5
29.	Разучивание сложно координационных упражнений в воде.	2		2
30.	Техника выполнения гребка кроль на груди.	1,5		1,5
31.	Совершенствование техники плавания кроль на груди	2		2
32.	Совершенствование техники плавания кроль на груди	2		2
33.	Плавание кролем на груди. Развитие выносливости.	1,5		1,5
34.	Согласование работы ног и рук с дыханием 3-3; 5-5; 7-7 при плавании кролем на груди.	2		2
35.	Совершенствование работы рук и ног при плавании кролем на груди.	1,5		1,5
36.	Кроль 5-5	2		2
37.	Улучшение согласованности движений руками, ногами и дыхания при плавании способом кроль на груди и кроль на спине.	2		2
38.	Сдача контрольных нормативов: кроль на	1,5		1,5

	груди.			
39.	Комплексное развитие физических качеств.	2		2
40.	Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков (кроль на груди).	1,5		1,5
41.	Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков (кроль на груди).	2		2
42.	Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков (кроль на груди).	2		2
43.	Тактическая подготовка в спарринге с отработкой финиша.	1,5		1,5
44.	Эстафетное плавание со сменой этапов на разных расстояниях	2		2
45.	Эстафетное плавание со сменой этапов на разных расстояниях	1,5		1,5
46.	Совершенствование техники плавания кроль на груди. Развитие выносливости.	2		2
47.	Плавание кролем на груди, согласование работы ног и рук с дыханием, обучение рациональной технике плавания. Развитие выносливости	2		2
48.	Развитие выносливости	1,5		1,5
49.	Плавание кролем на груди, согласование работы ног и рук с дыханием, обучение рациональной технике плавания.	2		2
50.	Согласование работы ног и рук с дыханием 3-3; 5-5; 7-7 при плавании кролем на груди.	1,5		1,5
51.	Согласование работы ног и рук с дыханием 3-3; 5-5; 7-7 при плавании кролем на груди.	2		2
52.	Совершенствование работы рук и ног при плавании кролем на груди.	2		2
53.	Совершенствование работы рук и ног при плавании кролем на груди.	1,5		1,5
54.	Развитие выносливости - тренировочные задания интервальными и непрерывными.	2		2
55.	Развитие выносливости - тренировочные задания интервальными и непрерывными.	1,5		1,5
56.	Развитие быстроты – тренировочные	2		2

	задания с применением повторного метода			
57.	Развитие быстроты – тренировочные задания с применением повторного метода тренировки	2		2
58.	Кроль 5x200	1,5		1,5
59.	Развитие быстроты	2		2
60.	Комплексное плавание 200 м	1,5		1,5
61.	Баттерфляй упражнения	2		2
62.	Улучшение согласованности движений руками, ногами и дыхания при плавании способом кроль на груди и кроль на спине.	2		2
63.	Улучшение согласованности движений руками, ногами и дыхания при плавании способом кроль на груди и кроль на спине.	1,5		1,5
64.	Сдача контрольных нормативов на груди.	2		2
65.	Комплексное развитие физических качеств.	1,5		1,5
66.	Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков (кроль на груди).	2		2
67.	Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков (кроль на груди).	2		2
68.	Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков (кроль на груди).	1,5		1,5
69.	Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков (кроль на груди).	2		2
70.	Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков (кроль на груди).	1,5		1,5
71.	Выполнение заданий на тактическую подготовку.	2		2
72.	Выполнение заданий на тактическую подготовку.	2		2
73.	Согласование работы ног и рук с дыханием 3-3; 5-5; 7-7 при плавании кролем на груди.	1,5		1,5
74.	Совершенствование работы рук и ног при	2		2

	плавании кролем на груди.			
75.	Совершенствование работы рук и ног при плавании кролем на груди.	1,5		1,5
76.	Развитие выносливости - тренировочные задания интервальными и непрерывными.	2		2
77.	Развитие выносливости - тренировочные задания интервальными и непрерывными.	2		2
78.	Развитие быстроты – тренировочные задания с применением повторного метода	1,5		1,5
79.	Развитие быстроты – тренировочные задания с применением повторного метода тренировки	2		2
80.	Кроль 5х200	1,5		1,5
81.	Развитие быстроты	2		2
82.	Комплексное плавание 200 м	2		2
83.	Баттерфляй упражнения	1,5		1,5
84.	Улучшение согласованности движений руками, ногами и дыхания при плавании способом кроль на груди и кроль на спине.	2		2
85.	Улучшение согласованности движений руками, ногами и дыхания при плавании способом кроль на груди и кроль на спине.	1,5		1,5
86.	Сдача контрольных нормативов на груди.	2		2
87.	Комплексное развитие физических качеств.	1,5		1,5
88.	Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков (кроль на груди).	2		2
89.	Обучение сложно-координационным упражнениям в технике плавания кроль на груди.	1,5		1,5
90.	Разучивание сложно координационных упражнений в воде.	2		2
91.	Совершенствование работы ног кроль на груди.	2		2
92.	Разучивание сложно координационных упражнений в воде.	1,5		1,5
93.	Техника выполнения гребка кроль на груди.	2		2

94.	Совершенствование техники плавания кроль на груди	1,5		1,5
95.	Совершенствование техники плавания кроль на груди	2		2
96.	Плавание кролем на груди. Развитие выносливости.	2		2
97.	Согласование работы ног и рук с дыханием 3-3; 5-5; 7-7 при плавании кролем на груди.	1,5		1,5
98.	Совершенствование работы рук и ног при плавании кролем на груди.	2		2
99.	Кроль 5-5	1,5		1,5
100.	Улучшение согласованности движений руками, ногами и дыхания при плавании способом кроль на груди и кроль на спине.	2		2
101.	Сдача контрольных нормативов: кроль на груди.	2		2
102.	Комплексное развитие физических качеств.	1,5		1,5
103.	Плавание кролем на груди. Развитие выносливости.	2		2
104.	Согласование работы ног и рук с дыханием 3-3; 5-5; 7-7 при плавании кролем на груди.	1,5		1,5
105.	Совершенствование работы рук и ног при плавании кролем на груди.	2		2
	Раздел 3. Плавание «басс»	86	1	85
106.	Отработка согласования движений техники басс	2	1	1
107.	Улучшение общей координации движений.	1,5		1,5
108.	Отработка согласования движений техники плавания басс	2		2
109.	Развитие координации. разучивание сложно-координационных упражнений способом басс: плавания при помощи ног руки за спиной.	1,5		1,5
110.	Развитие координации. разучивание сложно-координационных упражнений способом басс: басс на спине	2		2
111.	Развитие координации. разучивание	2		2

	сложно-координационных упражнений способом брасс: брасс на боку			
112.	Разучивание техники плавания раздельный брасс на скольжение	1,5		1,5
113.	Совершенствование техники плавания способом брасс.	2		2
114.	Совершенствование техники плавания способом брасс.	1,5		1,5
115.	Сдача контрольного норматива: способом брасс.	2		2
116.	Комплексное развитие физических качеств Дистанционное плавание	2		2
117.	Совершенствование техники плавания брасс. Развитие ловкости.	1,5		1,5
118.	Разучивание техники плавания раздельный брасс на скольжение	2		2
119.	Улучшение координации движений способом брасс. Развитие ловкости.	1,5		1,5
120.	Улучшение общей координации движений способом брасс. Совершенствование двигательных навыков	2		2
121.	Тренировочные задания для совершенствования тактического мастерства. Совершенствование техники плавания способом брасс.	1,5		1,5
122.	Развитие координации, разучивание сложно координационных упражнений способом брасс.	2		2
123.	Улучшение координации движений способом брасс. Развитие ловкости.	1,5		1,5
124.	Развитие координации, разучивание сложно координационных упражнений способом брасс.	2		2
125.	Развитие координации, разучивание сложно координационных упражнений способом брасс.	2		2
126.	Отработка согласования движений техники брасс	1,5		1,5
127.	Брасс на скольжение	2		2
128.	Развитие координации, разучивание сложно-координационных упражнений способом брасс: брасс на боку, два гребка руками – один толчок ногами.	1,5		1,5
129.	Разучивание техники плавания	2		2

	раздельный брасс на скольжение.			
130.	Совершенствование техники плавания способом брасс. Развитие выносливости.	1,5		1,5
131.	Сдача контрольного норматива: способом брасс.	2		2
132.	Комплексное развитие физических качеств	1,5		1,5
133.	Дистанционное плавание каждым способом и т.д.	2		2
134.	Дистанционное плавание каждым способом и т.д.	2		2
135.	Сдача контрольного норматива: способом брасс.	1,5		1,5
136.	Отработка согласования движений техники брасс	2		2
137.	Улучшение общей координации движений.	1,5		1,5
138.	Отработка согласования движений техники плавания брасс	2		2
139.	Развитие координации. разучивание сложно-координационных упражнений способом брасс: плавания при помощи ног руки за спиной.	2		2
140.	Развитие координации. разучивание сложно-координационных упражнений способом брасс: брасс на спине	1,5		1,5
141.	Развитие координации. разучивание сложно-координационных упражнений способом брасс: брасс на боку	2		2
142.	Разучивание техники плавания раздельный брасс на скольжение	1,5		1,5
143.	Совершенствование техники плавания способом брасс.	2		2
144.	Совершенствование техники плавания способом брасс.	2		2
145.	Сдача контрольного норматива: способом брасс.	1,5		1,5
146.	Комплексное развитие физических качеств Дистанционное плавание	2		2
147.	Развитие координации. разучивание сложно-координационных упражнений способом брасс: брасс на боку	1,5		1,5
148.	Разучивание техники плавания раздельный брасс на скольжение	2		2

149.	Совершенствование техники плавания способом брасс.	2		2
150.	Совершенствование техники плавания способом брасс.	1,5		1,5
151.	Сдача контрольного норматива: способом брасс.	2		2
152.	Комплексное развитие физических качеств Дистанционное плавание	1,5		1,5
153.	Комплексное развитие физических качеств Дистанционное плавание	2		2
	Раздел 4. Плавание «баттерфляй»	25	1	24
154.	Обучение сложно-координационным упражнениям в технике плавания баттерфляй.	2	1	1
155.	Обучение сложно-координационным упражнениям в технике плавания баттерфляй.	1,5		1,5
156.	Обучение сложно-координационным упражнениям в технике плавания баттерфляй на спине.	2		2
157.	Обучение сложно-координационным упражнениям в технике плавания баттерфляй: плавание волной	1,5		1,5
158.	Обучение сложно-координационным упражнениям в технике плавания баттерфляй: плавание волной.	2		2
159.	Обучение сложно-координационным упражнениям в технике плавания баттерфляй: плавание волна с помощью одной руки с чередованием дыхания	2		2
160.	Обучение сложно-координационным упражнениям в технике плавания баттерфляй: плавание	1,5		1,5
161.	Обучение сложно-координационным упражнениям в технике плавания баттерфляй: плавание	2		2
162.	Обучение сложно-координационным упражнениям в технике плавания баттерфляй.	1,5		1,5
163.	Обучение сложно-координационным упражнениям в технике плавания баттерфляй на спине.	2		2
164.	Обучение сложно-координационным упражнениям в технике плавания	2		2

	баттерфляй: плавание волной			
165.	Обучение сложно-координационным упражнениям в технике плавания баттерфляй: плавание волной.	1,5		1,5
166.	Обучение сложно-координационным упражнениям в технике плавания баттерфляй: плавание волна с помощью одной руки с чередованием дыхания	1,5		1,5
167.	Плавание волна с помощью одной руки с чередованием дыхания	2		2
	Раздел 5. Контроль и соревнования	24	1	23
168.	Контроль и соревнования	2	1	1
169.	Сдача контрольных нормативов. Комплексное плавание	1,5		1,5
170.	Прием контрольного норматива.	2		2
171.	Свободное плавание.	2		2
172.	Проведение соревнований.	2		2
173.	Проведение соревнований.	1,5		1,5
174.	Отработка техники	2		2
175.	Отработка поворотов	1,5		1,5
176.	Сдача контрольных нормативов. Комплексное плавание	2		2
177.	Прием контрольного норматива.	2		2
178.	Свободное плавание.	1,5		1,5
179.	Проведение соревнований.	2		2
180.	Проведение соревнований.	1,5		1,5
181.	Отработка техники	2		2
182.	Отработка поворотов	2		2
183.	Контроль и соревнования	1,5		1,5
184.	Сдача контрольных нормативов. Комплексное плавание	2		2
185.	Прием контрольного норматива.	2		2
186.	Свободное плавание.	2		2

	Всего	324	6	318

Оценочные материалы

Для диагностики целевых показателей реализации программы используются:

- методика Т.В. Орловой «Какое у тебя здоровье?». Для изучения сформированности ценностного отношения к здоровью у школьников;
- методика Н.П. Капустина «Диагностика уровня воспитанности учащихся начальных классов» (диагностика поведенческого компонента);
- методика Шемшуриной А.И. «Диагностика нравственной воспитанности»;
- методика диагностики личностного роста. (авторы И.В. Кулешова, П.В. Степанов, Д.В. Григорьев).

Программа предусматривает пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых предметных, метапредметных и личностных результатов:

Результат	Формы контроля
Личностный	
Сформирована мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни	Методика « Мотивы занятий спортом» А. В. Шаболтас.
Выработана дисциплинированность, упорство и настойчивость в достижении поставленных целей Проявляет интерес к развитию баскетбола в России, гордость за Родину и достижения отечественных спортсменов в прошлом и настоящем	Методика Е.П.Ильина, Е.К.Фещенко
Метапредметный	
уметь демонстрировать физические качества: силу, гибкость, скоростные и скоростно-силовые качества; - уметь организовать сотрудничество и совместную деятельность с партнером по команде.	
Познавательный	
Умеет вести наблюдение за показателями своего физического развития	Внешние признаки утомления при занятиях физическими упражнениями (по Н.Б. Танбиану)
Регулятивный	
Умеет управлять своими эмоциями в различных ситуациях	Методика Н. Холла на эмоциональный интеллект
Коммуникативный	

Умеет оказывать помощь своим сверстникам	Тест коммуникативных умений Михельсона
Предметный	
Знает правила техники безопасности на занятиях	Опрос: 1.Правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях «Обучение плаванию» 2.Правила поведения в бассейне. 3.Значимость специальной и общей подготовки в занятии. 4.Правила поведения и режим дня. 5.Питание пловца.
Знает об истории плавания – как вида спорта	Опрос: Развитие плавания в России. Самоконтроль. Режим дня во время соревнований.
Знает основы техники плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй, выполнение стартов и поворотов))	Экспресс-тестирование на занятиях. Комплекс упражнений в воде, упражнения на задержку дыхания. Игры в воде Сдача норм программы ГТО
Знает основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения	Опрос: Правила поведения и режим дня. Питание пловца

Оценочные материалы:

1. Методика «Мотивы занятий спортом» А. В. Шаболтас.

Методика предназначена для выявления доминирующих целей (личностных смыслов) занятий спортом и включает в себя 10 мотивов-категорий (мотив эмоционального удовольствия мотив социального самоутверждения, мотив физического самоутверждения и т.д.), соответствующих определенным высказываниям (суждениям).

Наиболее предпочтительны для опрашиваемого те мотивы, по которым он набрал наибольшее количество баллов.

2. Тест «Упорство» (Методика Е.П.Ильина, Е.К.Фещенко)

Опросник содержит описание ряда ситуаций. Следует представить себя в этих ситуациях и оценить, насколько они для вас характерны. Чем больше баллов набрано, тем выше у вас упорство — стремление к достижению желаемого или необходимого, несмотря на временные неудачи.

3. Тест «Настойчивость» (Методика Е.П.Ильина, Е.К.Фещенко)

Опросник содержит описание ряда ситуаций, которые нужно оценить. Чем больше баллов набрано, тем выше у тебя настойчивость — устойчивое стремление к достижению отдаленных во времени целей, несмотря на возникающие затруднения.

4. Внешние признаки утомления при занятиях физическими упражнениями (по Н.Б. Танбиану)

О степени утомления судят по внешним субъективным признакам (окраска кожи, потливость, движение, внимание, самочувствие), которые невозможно измерить

5. Тест на эмоциональный интеллект (методика Н. Холла) показывает, как человек использует эмоции в своей жизни, и учитывает разные стороны эмоционального интеллекта: отношение к себе и к другим, способности к общению; отношение к жизни и поиски гармонии. Чем больше сумма баллов по той или иной шкале (шкала «Эмоциональная осведомленность», шкала «Управление своими эмоциями»; шкала «Самотивация»; шкала «Эмпатия»; шкала «Управление эмоциями других людей») тем больше выражено данное эмоциональное проявление.

6. Тест Л. Михельсона (перевод и адаптация Ю.З. Гильбуха) предназначен для определения уровня коммуникативной компетентности и качества сформированности основных коммуникативных умений.

Данный тест представляет собой разновидность теста достижений, то есть, построен по типу задачи, у которой есть правильный ответ. В тесте предполагается некоторый эталонный вариант поведения, который соответствует компетентному, уверенному, партнерскому стилю. Степень приближения к эталону можно определить по числу правильных ответов. Неправильные ответы подразделяются на неправильные «снизу» (зависимые) и неправильные «сверху» (агрессивные).

Список литературы

1. Булгакова Н.Ж., Попов О.И., Распопова Е.А. «Теория и методика плавания», 2014 г
2. Горбунов Г.Д., Гогунев Е.Н. «Психология физической культуры и спорта» М.: Академия, 2009г.
3. Ильин Е.П. «Психология спорта» – СПб : Питер, 2016г
4. Лафлин Т. «Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому»
Издательство: Манн, Иванов и Фербер. 2016г. 5.
5. Лукьяненко В.П. «Сущность понятия и основное предназначение учебного предмета «Физическая культура». «Физическая культура в школе. №6»М. «Школьная пресса»,2014г.
6. Литвинов А.А. «Теория и методика обучения плаванию». Изд.: Академия, 2014 год
7. Примерные программы основного общего образования / Физическая культура. – М.: «Просвещение», 2015г.
8. Перова Е.И. «Комплекс ГТО в XXI веке». Физическая культура в школе. №6. М. «Школьная пресса», 2014г
9. Педролетти Мишель. «Основы плавания. Обучение и путь к совершенству»
Издательство: Феникс.2016г.
10. Сейтмухаметова М.В. «ФГОС для учителей физической культуры». «Физическая культура в школе. №7»М. «Школьная пресса», 2014г.
11. Булгакова Н.Ж., Попов О.И., Распопова Е.А. «Теория и методика плавания», 2014 г

Электронные ресурсы.

takzdorovo.ru "Здоровая Россия"

www.minsport.gov.ru

www.gto

window.edu.ru

standart.edu.ru

Список литературы для детей и родителей.

Булгакова Н.Ж. «Познакомьтесь – плавание» М. : «Аст. Астрель», 2002г.

Нечунаев И.П. «Плавание. Книга – тренер» М.: «Эксмо», 2012г.

Электронные ресурсы

takzdorovo.ru "Здоровая Россия" - официальный сайт программы

www.minsport.gov.ru