

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ
«ДЕТСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР
«ДЕЛЬФИН №8»

ПРИНЯТА

на заседании Педагогического совета
Протокол № 1
от 29.08.2025 г.

Согласовано
Директор ГБОУ «Набережночелнинская
школа №87»



Е.В.Максимова

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУДО ЦОИ «Дельфин №8»

Иванов П.В.

Введено приказом №

от «

ИИН

1650083158



АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«НАЧАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7 – 11 лет

Срок реализации: 1 год обучения

Авторы-составители:

Костенко Юлия Валентиновна,
методист

Сабирова Ландыш Марселевна,
педагог дополнительного образования

Информационная карта

1.	Образовательная организация	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Набережные Челны «Детский физкультурно-оздоровительный центр «Дельфин №8»
2.	Полное название программы	Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Начальное обучение плаванию»
3.	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4.	Сведения о разработчиках	
4.1.	ФИО, должность	Костенко Юлия Валентиновна, методист
4.2.	ФИО, должность	Сабирова Ландыш Марсильевна, педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации	1 год – 102 часа
5.2.	Возраст обучающихся	7–11 лет
5.3.	Характеристика программы: - по типу - по уровню усвоения - по форме организации содержания и учебного процесса	адаптированная общеразвивающая модульная
5.4.	Цель программы	Обучение детей младшего школьного возраста плаванию способом «Кроль», закаливание и укрепление детского организма, содействие физическому и духовно-нравственному воспитанию.
5.5.	Программа размещена на сайте организации	https://edu.tatar.ru/n_chelny/page1579.htm/page4101630.htm
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Формы: учебное занятие, практическое занятие, контрольные испытания. Методы:

		- словесные (объяснение, беседа, рассказ, анализ) - наглядные (показ фильмов, демонстрация) - эмоциональные (подбор ассоциаций, образных сравнений); - частично-поисковые (эвристические); - игровые; - практические (упражнения воспроизводящие); - дистанционные (материал на электронных носителях; интернет – источники и др.).
7.	Формы мониторинга	Входной контроль. Текущий контроль. Промежуточный контроль. Аттестация по завершению освоения программы.
8.	Результативность реализации программы	Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля: - входной контроль (сентябрь); - текущий контроль (в течение учебного года); - промежуточный контроль (май); - итоговый контроль (май). Сохранность контингента – 85% Освоение программы обучающимися: - эффективный уровень - 60% - оптимальный уровень – 38% - низкий уровень - 2%
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	29.08.2025 г.

Оглавление

Информационная карта		2
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы		
1	Пояснительная записка	5
2	Цель и задачи	10
3	Учебный план программы	10
4	Учебно-тематический план	12
5	Содержание программы	13
6	Планируемые результаты программы	17
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы		
1	Организационно-педагогические условия реализации программы	20
2	Формы аттестации/контроля	22
3	Оценочные материалы	24
4	Список литературы	24
Приложения		
1	Приложение №1. Календарный учебный график	27
2	Приложение №2. Основы методики обучения техники плавания	32
3	Приложение №3. Игровые формы проведения занятий	42
4	Приложение №4. Методические рекомендации	45
5	Приложение №5. Рабочая программа по воспитательной работе	48

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1. Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа «Начальное обучение плаванию» разработана в рамках дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по начальному обучению плаванию «Дельфинчик», реализуемой в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования города Набережные Челны «Детский физкультурно-оздоровительный центр «Дельфин №8».

Направленность – физкультурно-спортивная.

НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Данная программа разработана и реализуется в соответствии с основными нормативными документами Российской Федерации, Республики Татарстан и уровня муниципального образования город Набережные Челны:

- Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г. с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 31.07.2025 г.).
- Федеральный закон от 13 июля 2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (ред. от 22.06.2024 г.).
- Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
- Указ Президента Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
- Указ Президента Российской Федерации от 28 февраля 2024 г. № 145 «О Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации».
- Указ Президента Российской Федерации от 9 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
- Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства».
- План основных мероприятий до 2027 года, проводимых в рамках Десятилетия детства, утверждённый распоряжением Правительства РФ от 6 июля 2018 г. № 1375-р (ред. от 14.12.2019).

- Указ Президента РФ от 17 мая 2023 г. № 358 «О Стратегии комплексной безопасности детей в Российской Федерации на период до 2030 года».
- Национальный проект «Молодежь и дети», разработанный Правительством Российской Федерации по Указу Президента РФ от 07 мая 2024 г. № 309.
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (с изм. на 01.07.2025).
- Распоряжение Правительства РФ от 01 июля 2025 г. № 996-р «Об утверждении изменений в Концепции развития дополнительного образования до 2030 года».
- Распоряжение Правительства РФ от 01 июля 2025 г. № 1745-р «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
- Распоряжение Правительства РФ от 20 сентября 2019 г. № 2129-р (ред. 07.02.2022) «Об утверждении Стратегии развития туризма в Российской Федерации на период до 2035 года».
- Постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» ((с изм. на 24.07.2025).
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации (ред. от 15.02.2025).
- Распоряжение Правительства РФ от 01 июля 2024 г. № 1734-р «Об утверждении Плана мероприятий по реализации в 2024-2026 г.г. Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
- Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- Приказ Минпросвещения России от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (ред. от 21.04.2023).
- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (ред. от 22.02.2023).
- Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки РФ от 04 августа 2023 г. № 1493 «Об утверждении Требований к структуре

официального сайта образовательной организации в информационно-коммуникационной сети «Интернет» и формату представления информации».

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

- Приказ Минпросвещения России от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (ред. 30.08.2024).

- Письмо Минпросвещения России от 29 сентября 2023 г. № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»).

- Письмо Минпросвещения России от 31 января 2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).

- Государственная программа «Развитие образования и науки Республики Татарстан на 2014-2025 годы», утвержденная Кабинетом Министров РТ от 22 февраля 2014 г. № 110 (изм. 02.10.2023).

- Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных), Казань, РЦВР, 2023 г.

- Лицензия на осуществление образовательной деятельности МАУДО «ДФОЦ «Дельфин № 8» № 7575 от 02.12.2015 г.

- Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Детский физкультурно-оздоровительный центр «Дельфин № 8».

- Программа размещена на сайте МАУДО «ДФОЦ «Дельфин №8» (https://edu.tatar.ru/n_chelny/page1579.htm/page4101630.htm).

Дети с различными нарушениями зрения нуждаются в профилактической и коррекционной работе, направленной на нормализацию двигательных функций. Эта работа должна предусматривать комплексный характер, оказывать положительное влияние на все ослабленные функции ребенка, обеспечивая наилучшие условия его жизнедеятельности и развития.

Реализация программы способствует всестороннему решению задач физического развития и укрепления здоровья детей, удовлетворения их образовательных потребностей, самореализации и социальной адаптации. Организация образовательного процесса оптимизируется под потребности и возможности обучающихся и основывается на принципах доступности и приоритетности: к каждому ребенку подходить с позиции, что он может, несмотря на имеющиеся особые образовательные потребности.

Актуальность данной программы в том, она соответствует запросам родителей, желающих улучшить здоровье своего ребенка через занятия плаванием и позволяет удовлетворить потребность обучающихся в двигательной активности, не испытывая непосильных физических нагрузок.

Для всех детей с нарушением зрения характерна малая двигательная активность, ограниченные возможности практической микро- и макроориентировки, в открытом и закрытом пространстве отмечаются затруднения в словесных обозначениях пространственных отношений, в выделении объемных предметов, определении и расстояния и удаленности предметов.

Новизна Программы заключается в том, что в содержание программы, наряду с общеразвивающими и спортивно-физкультурными компонентами, включены комплексы оздоровительных и корректирующих процедур в условиях плавательного бассейна. Обучающиеся не только получают основные навыки плавания, но и учатся применять их при освоении более сложных координационных движений в воде.

Отличительной особенностью Программы является включение в образовательный процесс различных специальных упражнений (упражнения с нудлами и пластиковыми шариками), подвижных игр, просмотра видеофильмов, проведение соревнований внутри группы. Это позволяет разнообразить процесс обучения и повысить эффективность занятий.

Педагогическая целесообразность Программы обусловлена тем, что плавание является одним из важных звеньев физического развития, оно стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Занятия

плаванием развивают выносливость, силу, быстроту, подвижность в суставах, координацию движений, устраняют возбудимость и раздражительность.

Адресатами программы являются школьники начальных классов ГБОУ «Набережночелнинская школа №87 для детей с ограниченными возможностями здоровья».

Отличительной особенностью учащихся данных школ является:

- слабое зрение с остротой от 0,05 до 0,4 на лучше видящем глазу с переносимой коррекцией;
- высокая острота зрения при прогрессирующих или часто рецидивирующих заболеваниях, при наличии астенических явлений, возникающих при чтении и письме на близком расстоянии;
- косоглазие и амблиопия, имеющие более высокую остроту зрения (выше 0,4) для продолжения лечения зрения;
- сложные дефекты, имеющие сочетание психических и (или) физических недостатков, подтвержденных в установленном порядке (умственная отсталость, задержка психического развития, нарушения зрения, опорно-двигательного аппарата).

Объем программы

Программа рассчитана на 1 год с общим количеством 102 учебных часа.

Срок освоения программы

Занятия проводятся на протяжении всего учебного года за исключением праздничных дней и школьных каникул согласно учебно-тематическому плану.

Форма обучения: очная.

Формы организации образовательного процесса

Программа предусматривает групповую форму занятий. Количество обучающихся в группе – 6-8 человек.

В дни школьных каникул обучающиеся занимаются по дополнительному плану, в который входят воспитательные события из Рабочей программы воспитания.

Формы проведения занятий:

- учебные занятия;
- беседы;
- обучающие и развивающие игры;
- соревнования внутри группы.

Режим занятий

Учебная нагрузка составляет 3 часа в неделю, продолжительность одного занятия составляет 40 минут.

2. Цель и задачи программы

Цель программы: обучение детей младшего школьного возраста плаванию способом «Кроль», закаливание и укрепление детского организма, содействие физическому и духовно-нравственному воспитанию.

Задачи программы:

Обучающие:

- освоить основные правила безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне);
- сформировать общие представления о плавании, его значении в жизни человека;
- обучить основному способу плавания «Кроль».

Воспитательные:

- формировать навыки здорового образа жизни и ответственного отношения к своему здоровью;
- способствовать воспитанию уважительного отношения к друг другу, к коллективу, к Родине;
- способствовать воспитанию трудолюбия, дисциплины, самообладания и силы воли.

Развивающие:

- способствовать развитию двигательной активности и физических качеств (сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость, координация);
- содействовать развитию координационных возможностей;
- оказывать помощь в укреплении здоровья, закаливании организма обучающихся.

Коррекционные:

- способствовать коррекции основных движений в ходьбе в условиях зала и чаши бассейна;
- корректировать координационные способности;
- корректировать отклонения в поведении.

3. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
Теоретическая подготовка					
1.1.	Вводное занятие. План работы объединения. Инструктаж по технике безопасности.	2	2		Устный опрос
1.2.	Физическая культура и спорт в России. Краткий	1	1		

	обзор развития плавания в России.				
1.3.	Одежда и обувь для занятия плаванием.	1	1		
1.4.	Личная гигиена, питание, режим дня. Профилактика заболеваний.	1	1		
1.5.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений.	1	1		Просмотр видеофильмов
Общая физическая подготовка					
2.1.	Упражнения на координацию.	15	2	13	Практическое выполнение
2.2.	Упражнения на гибкостью.	15	2	13	Практическое выполнение
2.3.	Упражнение на выносливость.	15	2	13	Практическое выполнение
2.4.	Дыхательные упражнения.	15	2	13	Практическое выполнение
2.5.	Упражнения на растяжку.	15	2	13	Практическое выполнение
Специальная физическая подготовка					
3.1.	Освоение с водой.	9		9	Практическое выполнение
3.2.	Кроль на груди.	4	1	3	Практическое выполнение
3.3.	Кроль на спине.	4	1	3	Практическое выполнение
3.5.	Прикладное плавание.	2	1	1	Практическое выполнение
Соревновательная деятельность					
4.1.	Контрольные испытания.	2		2	Практическое выполнение
Всего		102	12	90	

4. Учебно-тематический план

Содержание занятий	Всего	Сентяб	Октябрь	Ноябрь	Декабр	Январь	Феврал	Март	Апрель	Май	Форма аттестации/ контроль
1. Теоретическая подготовка	6	2	1	1		1	1				
1.1. Вводное занятие. План работы объединения. Инструктаж по технике безопасности.	2	1				1					Устный опрос
1.2. Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития плавания в России.	1						1				
1.3. Одежда и обувь для занятия плаванием.	1	1									
1.4. Личная гигиена, питание, режим дня. Профилактика заболеваний.	1		1								
1.5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений.	1			1							Просмотр видеофильмов
2. Практика	94	11	10	10	11	10	11	11	10	10	
2.1. ОФП на суше и в воде.	75	9	8	8	8	8	9	9	8	8	Практическое выполнение
2.2. СФП и СТП на суше и в воде.	19	2	2	2	3	2	2	2	2	2	Практическое выполнение
3. Контрольные испытания.	2	1							1		Практическое выполнение
Итого:	102	14	11	11	11	11	12	11	11	10	

5. Содержание программы

Раздел 1. Теоретическая подготовка (6 часов).

Теоретическая подготовка

1.1. Вводное занятие. План работы объединения. Инструктаж по технике безопасности. Требования к занимающимся.

- Техника безопасности на занятиях.
- Правила поведения на воде.
- Правила личной гигиены.
- Значение плавания в жизни человека.
- Гигиена.
- Здоровый образ жизни.

1.2. Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития плавания в России.

Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Плавание, как вид спорта. История возникновения и развитие спортивного плавания. Перспективы плавания как олимпийского вида спорта. Выдающиеся пловцы мира, достижения российских пловцов на международных соревнованиях.

Практические занятия

Просмотр фильмов и роликов по теме.

1.3. Одежда и обувь для занятия плаванием.

Гигиенические требования к одежде и обуви обучающихся. Особенности подбора купальника(плавок), очков, шапочек, шлепок.

Практические занятия

Подбор плавательных принадлежностей на занятия и уход за ними.

1.4. Личная гигиена, питание, режим дня. Профилактика заболеваний.

Личная гигиена пловца, профилактика различных заболеваний.

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся плаванием: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая характеристика занятий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях плаванием, гигиенические основы закаливания.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность воспитанников.

Практические занятия

Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены на занятиях.

1.5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений.

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение работы сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий плаванием.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий плаванием.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий плаванием.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Помощь при различных травмах. Помощь утопающему. Респираторные и простудные заболевания. Пищевые отравления.

Практические занятия

Оказание первой медицинской помощи условно пострадавшему (определение травмы, практическое оказание помощи). Наложение жгута, ватно-марлевые повязки, обработка ран.

Раздел 2. Практика (94 часов).

2.1. Общая физическая подготовка (75 часов).

Значение общей физической подготовки. Разминка. Заминка.

Строевые упражнения: построение в колонну, расчет по порядку на первый-второй, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в круг;

Легкоатлетические упражнения: ходьба на носках, пятках, в полуприсяде, в приседе; бег с разной скоростью и направлением, бег вперед и спиной вперед, прыжки в длину и на месте, со скакалкой, метания, попеременное передвижение шагом и бегом, ходьба и бег противходом и по диагонали и т.д.

Общеразвивающие упражнения на суше: упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений, упражнения на гибкость, скоординированность, расслабление; упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах; упражнения направленные на формирование дыхания, как целостного акта.

Общеразвивающие упражнения на суше; упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений, упражнения на гибкость, скоординированность, расслабление; упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах.

Дыхательные упражнения: выполнение продолжительного и «взрывного» выдоха в воду после задержки дыхания из различных исходных положений.

Подготовительные упражнения по освоению с водой: передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки, с различными исходными положениями рук (за спиной, вытянуты вверх и пр.), передвижение с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.), передвижение по дну с помощью гребковых движений руками.

Лежание и скольжение: на груди и спине с различными положениями рук, скольжение толчком ногами от дна и от бортика, скольжение на боку, скольжение с вращением, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами, упражнения «Поплавок», «Медуза» и пр.

Подвижные игры на воде и суше: «Салочки», «Выбивалы», «Невод», «Лягушата», «Дельфины», «Кто дальше проскользит», эстафеты, спортивные игры.

Восстановительные мероприятия: активный отдых (компенсаторное плавание); специальные упражнения для активного отдыха и расслабления; упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия; аутогенная и психорегулирующая тренировка; мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения; самомассаж (общий, точечный, вибро- и гидромассаж); варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий.

2.2. Специальная физическая подготовка (19 часов).

Дыхательные упражнения: выполнение продолжительного и «взрывного» выдоха в воду после задержки дыхания из различных исходных положений;

- подготовительные упражнения по освоению с водой: передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки, с различными исходными положениями рук (за спиной, вытянуты вверх и пр.),

- передвижение с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.),

- передвижение по дну с помощью гребковых движений руками; упражнения на ознакомление со свойствами воды;

- упражнения, способствующие развитию ориентировки и формированию безопорного положения тела в воде; прыжки и нырания;

- выполнение упражнений, знакомящих с сопротивлением воды и способом передвижения по дну; на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде; помогающих овладеть выдохом в воду; всплывание и лежание на воде;

скольжение по поверхности, движения рук и ног; для освоения техники дыхания; для совершенствования координации движений при определенном способе плавания.

- специальные имитационные упражнения:

- дыхательные упражнения: выполнение продолжительного и «взрывного» выдоха в воду после задержки дыхания из различных исходных положений;

- скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития выносливости, упражнения для развития координационной способности;

- упражнения на совершенствование техники плавания, плавание в лопатках; развитие гибкости и подвижности в суставах; разучивание плавательных движений способов кроль на груди и на спине; подвижные игры на воде, связанные с умением передвигаться в воде и погружаться под воду; совершенствование координации движения, силы, быстроты и выносливости.

- выполнение упражнений: знакомство с сопротивлением воды и способом передвижения по дну; на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде; помогающих овладеть выдохом в воду; всплытие и лежание на воде; скольжение по поверхности, движения рук и ног; для освоения техники дыхания; для совершенствования координации движений при определенном способе плавания; прыжки и ныряния;

- специальные имитационные упражнения.

Техническая подготовка.

Теория. Понятие способов плавания. Характеристика способов плавания: кроль, брасс, кроль на спине, баттерфляй.

Практика. Выполнение подводящих и подготовительных упражнений:

-передвижение по дну бассейна шагом (в воде);

-передвижение по дну бассейна бегом (в воде);

-передвижение по дну бассейна прыжками (в воде);

-передвижение по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук;

-передвижения в воде на руках по дну бассейна;

-игры в воде связанные с передвижениями по дну бассейна различными способами;

-опускание лица в воду стоя на дне;

-открывание глаз в воде стоя на дне;

-приседания в воде; погружения в воду (с опорой);

-погружение в воду (без опоры);

-погружения с рассматриванием предметов;

-игры, связанные с погружением в воду,

- передвижением и ориентированием под водой;
- выдох перед собой в воздух; выдох в воду; выдох на границе воды и воздуха;
- игры с использованием выдоха в воду;
- упражнение на всплывание; лежание на груди; лежание на спине;
- упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью тренера;
- скольжение на груди, отталкиваясь от дна; скольжение на груди, отталкиваясь от стенок бассейна; скольжение в сочетании с выдохом в воду; скольжение в сочетании с движениями рук; скольжение на спине, отталкиваясь от дна; скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна;
- скольжение на спине в сочетании с дыханием; скольжение на спине с движениями рук;
- игры, связанные со скольжением на груди и спине; движения ногами на суше; движения ногами в воде, сидя; движения ногами в воде, опираясь на руки; движения ногами, лежа на груди с опорой.

2.3. Контрольные испытания (2 часа).

Значение соревнований. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Регламент соревнований. Подготовка и проведение соревнований. Место проведения соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований. Права и обязанности участников соревнований. Понятие ранга соревнования и рейтинга участников. Определение результатов и итоговый протокол.

Виды и характер эстафет. Подготовка и проведение эстафеты. Место проведения эстафеты. Меры, обеспечивающие безопасность проведения эстафеты. Права и обязанности участников эстафеты. Определение результатов.

Практическая часть проводится в форме соревнований, эстафет, игр, выполнения упражнений и т.д.

6. Планируемые результаты освоения программы

№ п/п	Темы	Знания, умения, навыки	Форма контроля
1. Теоретическая подготовка			
1.1	План работы объединения. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Требования к обучающимся.	Знать технику безопасности и правила поведения на занятиях.	Устный опрос

1.2.	Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития плавания в России.	Знать понятие «спорт», «физическая культура». Знать основные этапы развития плавания.	Устный опрос
1.3.	Одежда и обувь для занятий плаванием.	Знать базовые понятия по теме. Знать, в чем специфика одежды и обуви для пловцов. Уметь содержать в порядке одежду и обувь.	Устный опрос. Опрос с помощью тестов.
1.4	Личная гигиена, питание, режим дня. Профилактика заболеваний.	Знать базовые понятия «личная гигиена», «режим дня». Знать гигиенические требования при занятиях плаванием. Знать в чем состоит профилактика заболеваний.	Устный опрос. Опрос с помощью теста. Педагогическое наблюдение.
1.5.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений.	Знать базовые понятия по теме.	Устный опрос.
2. Общая физическая подготовка			
2.1	Упражнения на координацию.	Вращение прямых рук вперед-назад.	Практические знания и умения.
2.2	Упражнения на гибкость.	стоя наклон вперед касание пальцев до пола.	Практические знания и умения.
2.3	Упражнение на выносливость.	Подтягивание из положения виса лежа.	Практические знания и умения.
2.4	Дыхательные упражнения.	Знать и уметь делать вдох-выдох под воду при работе ног кроль на груди с досочкой.	Практические знания и умения.
2.5	Упражнения на растяжку.	Знать упражнения на растяжку рук.	Практические знания и умения.

3. Специальная физическая подготовка			
3.1	Освоение с водой.	Знать свойства воды. Уметь выполнять выдох в воду. Уметь выполнять упражнения «звездочка», «стрелочка», «поплавок».	Включенное педагогическое наблюдение. Практические знания и умения.
3.2	Кроль на груди.	Знать базовое понятие плавания способом «кроль на груди». Знать примерные упражнения по данному способу плавания. Уметь проплывать с помощью ног способом «кроль на груди».	Включенное педагогическое наблюдение. Практические знания и умения.
3.3.	Кроль на спине.	Знать базовое понятие плавания способом «кроль на спине». Знать примерные упражнения по данному способу плавания. Уметь проплывать с помощью ног способом «кроль на спине».	Включенное педагогическое наблюдение. Практические знания и умения.
3.4	Прикладное плавание.	Знать базовое понятие прикладного плавания. Знать примерные упражнения по данному способу плавания.	Включенное педагогическое наблюдение. Практические знания и умения.
4. Соревновательная деятельность			
4.1	Контрольное испытание.	Знать и уметь использовать специальную подготовку во время соревновательных подвижных игр, эстафеты.	Включенное педагогическое наблюдение.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы

1. Организационно-педагогические условия реализации программы

Занятия по программе проводятся в бассейне, соответствующем санитарно-гигиеническим требованиям. Соблюдается температурный и питьевой режим, проводится проветривание и влажная уборка. Имеется инвентарь, необходимый для организации занятий.

Перечень инвентаря	
Плавательные доски	25
Колобашки	25
Тонущие предметы	20
Спасательный пояс	5
Спасательный круг	2
Пластиковые шарики	35
Нудлы	25
Резиновые игрушки	30

Методическое обеспечение

Программа предусматривает теоретические и практические занятия. Теоретические занятия проводятся в виде бесед. При организации спортивно-оздоровительных групп с глухими и слабослышащими учащимися необходимо учитывать, что у этих детей основной дефект сопровождается рядом вторичных отклонений со стороны двигательной сферы, функциональных систем организма, здоровья в целом. Отсутствие слуха, недостаточное развитие речи создают определенные трудности при обучении физическим упражнениям. Поэтому в работе с глухими спортсменами особая роль отводится показу, который необходимо сочетать с доступными для них объяснениями посредством жестовой, тактильной, устной и письменной речи.

Для проведения теоретических занятий используются учебные видеофильмы, презентации, фотографии.

При проведении практических занятий используется игровая, соревновательная форма, которая дает возможность ребятам проявить свои знания и умения: упражнения на развитие выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости, соревнования по плаванию, эстафеты.

Основные формы организации учебных занятий:

- тренировочные (физические упражнения, подвижные игры);
- соревнования, эстафеты;
- сюжетно-ролевые игры.

Приемы и методы:

Словесные: объяснение, беседа, рассказ, убеждение, опрос.

Наглядные: наглядный пример упражнений, наблюдение, показ иллюстраций.

Практические: соревнования, игры, эстафеты.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

При реализации образовательной программы используются педагогические технологии:

- игровая технология, задача которой является обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений и навыков, что способствует достижению и сохранению высокого уровня познавательной активности и высокого уровня мотивации;
- технология дифференцированного обучения предполагает учёт личностных, возрастных особенностей обучающихся и уровня их психического и физического развития;
- здоровье сберегающие технологии, направленные на формирование у детей ценностного отношения к здоровью.

При организации учащимися ОВЗ принято изучать технику плавания по частям в постепенно усложняющихся условиях - сначала на суше, потом в воде; сначала стоя на дне - затем в скольжении; сначала с поддержкой — затем в плавании, это дает возможность овладеть навыком плавания.

Адекватные способы управления поведением, объяснения заданий, команды, сигналы, поощрения и коррекция являются основой успешного обучения движениям. Простейшие игры с элементами соревнования, имитацией движений животных, птиц, рыб проговариванием вслух и др. являются основным учебным материалом на первых и последующих уроках плавания при условии, что упражнение, ставшее элементом игры, должно быть предварительно освоено всей группой. Повседневное постоянство порядка и условий проведения занятий, поведения инструктора и его требований значительно упрощают организацию учебного процесса и повышают успешность обучения. Занятия по обучению плаванию желательно проводить в форме группового урока. Группа учеников комплектуется от 2–3-х до 6 человек одной категории. Однако преобладающей формой обучения остается индивидуальный метод, когда инструктор или его помощники, волонтеры, родители находятся в воде и оказывают непосредственную помощь обучаемому.

Для обеспечения ориентации и безопасности, учащихся с ОВЗ следует:

- использовать звуковые маяки;
- провести инструктаж помощников, обозначив их роль и функции в каждом конкретном случае;
- ознакомить учащихся с условными сигналами;
- ознакомить и научить пользоваться тактильными ориентирами: бортик бассейна, дорожка, лестница, доска, длина и глубина бассейна;

- объяснять задания нужно громко, с хорошей артикуляцией, образными сравнениями, знакомыми понятиями.

При обучении движениям широко применяется «контактный» метод, особенно в случае, если учащийся не понял упражнения со слов педагога или составил о нем неправильное представление. Контактный показ бывает пассивным и активным. При пассивном показе педагог, взяв руки учащегося, выполняет движения вместе с ним. При активном методе учащийся осязает положение частей тела сопровождающего или преподавателя при выполнении им какого-либо движения, что позволяет создать правильное представление о положении тела и направлении движения. Во всех случаях преподаватель направляет внимание ученика на ощущения, возникающие в мышцах, суставах, связках при выполнении двигательных действий. Для лучшего запоминания упражнения применяют многократное повторение отдельных элементов, опираясь на слуховые, осязательные, обонятельные и мышечно-двигательные ощущения.

Свисток используют для привлечения внимания к началу выполнения упражнения или остановки для исправления ошибок. В процессе обучения применяется шест для касания, который помимо сопровождающего, находящегося в воде, обеспечивает безопасность ученика и предотвращает его травмирование о бортик бассейна. Шест используется в качестве сигнального средства при выполнении упражнений, так как в силу плохой акустики в бассейне словесные команды ученик просто не слышит.

2. Формы аттестации/контроля

Оценка качества реализации Программы включает в себя входной, текущий контроль успеваемости, промежуточную и аттестацию по завершению освоения программы обучающимися.

Входной контроль проводится в начале учебного года для оценивания физических данных и возможностей обучающихся в форме тестирования.

Текущий контроль

Целью текущего контроля является определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Текущий контроль проводится для учета и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления учащегося после предшествующих нагрузок, желания заниматься, наличие положительных и отрицательных эмоций.

Текущий контроль направлен на поддержание учебной дисциплины, правильную организацию самостоятельной работы, имеет воспитательные цели, носит стимулирующий характер. Текущий контроль над работой обучающегося осуществляет педагог, отражая в оценках достижения обучающегося, темпы его

продвижения в освоении материала, качество выполнения заданий и т. п. Одной из форм текущего контроля может стать контрольное занятие.

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года также за счет аудиторного времени. Основными критериями оценки занимающихся являются регулярность посещения занятий, выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Форма проведения промежуточной аттестации определяется на заседании психолого-педагогического консилиума и отражает результаты развития обучающегося. Результаты проверки успеваемости заносятся в протокол.

Аттестация по завершении освоения программы осуществляется в конце учебного курса и проводится в форме, определяемой педагогом, исходя из уровня индивидуальных физических и психических возможностей обучающихся. По итогам определяется уровень обучающегося: «удовлетворительный», «оптимальный», «эффективный».

Применяются следующие **методы контроля**:

- методы практического контроля в форме педагогического наблюдения: анализ и оценка педагогом выполнения учебных заданий учащимися, реакций организма учащихся на нагрузки с учетом ощущений занимающихся, соответствие поведения учащихся установленным правилам (содержание и дозировка упражнений обеспечивают не только образовательный эффект (формирование двигательных умений и навыков), но и развитие физических и нравственных качеств, интеллектуальной и эмоциональной сферы занимающихся на основе активизации соответствующих видов их деятельности, расширения познавательного интереса;
- методы устного контроля в форме контрольной беседы, фронтального опроса, рассказа ученика (ученики побуждаются к продумыванию предстоящих действий в паузах между физическими упражнениями на основе анализа предыдущих, на основе наблюдений за действиями товарищей, при подведении итогов урока на основе анализа учителя и самооценки учащимися результативности выполненных на уроке видов деятельности);
- тестовый контроль (сдача контрольных, тестовых упражнений);
- методы самоконтроля используются учеником для прослеживания результативности личных занятий физическими упражнениями.

3.Оценочные материалы

Применяются следующие задания по ОФП и СФП:

Задание	Показатель	
	Девочки	Мальчики
	От 7 лет	От 7 лет
Общая физическая подготовка		
Подтягивание из положения виса лежа; раз	4	6
Сгибание и разгибание рук; раз	10	12
Приседание 30-35 раз	без учета времени	без учета времени
Специальная физическая подготовка		
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см.	30	35
Наклон вперед стоя на возвышении до пола	+	+
Техническая и плавательная подготовка		
Плавание: - 12 м кроль на груди - 12 м кроль на спине Экспертная оценка техники плавания	без учета времени	без учета времени
Теоретическая подготовка		
Правила поведения в бассейне. Названия основных способов плавания, правила прохождения дистанции комплексное плавание Последовательность проведения разминки пловца. Организация режима дня.	знать и уметь использовать на практике	знать и уметь использовать на практике

5. Список литературы и информационных ресурсов:

1. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура: учебник для студентов высших учебных заведений / С.П. Евсеев. - Москва : Спорт, 2018. - 464 с
2. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб: Детство-пресс, 2003.
3. Антонов Ю.Е., Кунзецова М.Н., Саулина Т.Ф. Здоровый школьник. Социально-оздоровительная технология 21 века. - М.: 2000.
4. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 2001.
5. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. - СПб: Детство-пресс, 2005.

6. Железняк Н.Ч., Желобович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. – М.: Скрипторий 2003, 2010.
7. Кареева Т.Г. Образовательное пространство ДОУ. Формирование ЗОЖ у школьников (Планирование, система работы). - Волгоград: Учитель,
8. Петрова, Н. Л., Баранов, В. А. Плавание: техника обучения детей с раннего возраста. Санкт-Петербург, 2011.
9. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
10. Антонов Ю.Е., Кунзецова М.Н., Саулина Т.Ф. Здоровый дошкольник. Социально-оздоровительная технология 21 века. - М.: 2000.
11. Аронова Е.Ю., Хашабова К.А. Здоровый образ жизни/ Физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками в детском саду и дома. – М.:Школьная пресса, 2007.
12. Большакова И.А. Маленький дельфин. Нетрадиционная методика обучения плаванию детей школьного возраста. – М.: Аркти, 2005.
13. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 2001.
14. Крутецкая В.А. Правила здоровья и оказание первой помощи. – СПб: Литера, 2008.
15. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ. Пособие для медицинских работников и воспитателей. - М.: Аркти, 2002.
16. Мартынова Л.В., Попкова Т.Н. Игры и развлечения на воде. - М.: 2006.
17. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка/ пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений. – М.: Издательство Аркти, 2000.
21. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. - СПб: Детство-пресс, 2012.
22. Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. Здоровячок (система оздоровления дошкольников). – Воронеж, 2007.
23. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игры, праздники. - М.: Издательство Скрипторий, 2003.
25. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. - СПб: Речь, 2001.
28. Сидорова И.В. Как научить ребенка плавать. Практическое пособие. - М.: Айрис Пресс, 2011.
30. Шелухина И.П. Мальчики и девочки. Дифференцированный подход к воспитанию детей старшего дошкольного возраста. – М.: Творческий центр «Сфера», 2008.

30. Шелухина И.П. Мальчики и девочки. Дифференцированный подход к
31. Верхало Ю.Н. Табель оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем по видам спорта среди инвалидов с нарушением зрения, интеллекта, слуха и с поражением опорно-двигательного аппарата. – М., 2007.
32. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 1. – М., 2005.
33. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 2. – М., 2007.
34. «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации» (письмо Росспорта от 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685).
35. Рожков П.А., Сладкова Н.А., Поляков Б.А., Выходец И.Т. Классификационный кодекс и международные стандарты. – М., 2008.
36. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник. – М., 2007.
37. Давыдов В.Ю., Бакунин В.С., Савьин В.И. и др. Морфологические критерии отбора и контроля в плавании: Метод рекомендации. - М.: 1991 – 36 с.
38. Методические рекомендации по развитию гибкости у квалифицированных пловцов/Платонов В. Н., Сенча В. М., Шабпр" Мохамед 27. Монжи. -К.: КГИФК, 1982.
39. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. –М., 1983.
40. Филин В. П., Фомин Н. А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура, а спорт, 1980.
41. Плавание. Государственная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. Москва. «Советский спорт». 2004
42. Программы для внешкольных учреждений. Москва. Просвещение. 1977.

Сайты:

1. Международная ассоциация спорта слепых: www.ibsa.es.
2. Международный паралимпийский комитет: www.paralympic.org.
3. Минспорттуризм России: <http://mism.gov.ru>.
4. Паралимпийский комитет России: www.paralymp.ru.
5. Сурдлимпийский комитет России: www.deafsport.ru

Приложение №1

Календарный учебный график

№	Дата	Кол-во	Тема занятия	Форма
---	------	--------	--------------	-------

п/п		часов		контроля
1		1	Вводное занятие. План работы объединения. Инструктаж по ТБ. Одежда и обувь для занятия плаванием.	Беседа.
2		1	Контрольный норматив.	Практическое выполнение.
3		1	ОРУ на координацию Освоение с водой: ходьба, прыжки, выпрыгивания из воды, приседания под воду. Игра с мячом.	Практическое выполнение.
4		1	ОРУ на верхний плечевой пояс. Освоение с водой дыхательные упр. в воду с опорой «Звездочка» на груди. Плавания с нудлами.	Практическое выполнение.
5		1	ОРУ на координацию рук. Освоение с водой дыхательные упр. в воду с опорой «Звездочка» на спине. Игра с мячом	Практическое выполнение.
6		1	ОРУ на верхний плечевой пояс. Дыхательные упр. «Поплавок». Игра с мячом.	Практическое выполнение.
7		1	ОРУ на координацию. Дыхательные упражнения. Работа ног возле бортика. «Стрелочка» на груди и на спине. Плавания с нудлами.	Практическое выполнение.
8		1	ОРУ на гибкость рук. Работа ног в воде возле бортика с дыханием, с различными положениями рук. «Скольжение» на груди и на спине. Растяжка.	Практическое выполнение.
9		1	ОРУ на выносливость ног. Скольжение на груди и на спине с досочкой. Дых. упр – я с опорой. Игра.	Практическое выполнение.
10		1	ОРУ на координацию. «Скольжение», «Стрелочка» на груди и на спине с досочкой. Работа ног с досочкой. Плавания с нудлами.	Практическое выполнение.
11		1	ОРУ на растяжку. Работа ног: возле бортика, с досочкой, с дыханием, с различными положениями рук. Игра нудлами. Игра.	Практическое выполнение.
12		1	ОРУ на укрепление м-ц рук. Плавание с досочками, с дыханием, с различными положениями рук. «Скольжение». Игра с пластиковым мячом.	Практическое выполнение.
13		1	ОРУ на гибкость рук. Работа ног в воде возле бортика с дыханием, с досочками. Скольжение на груди и на спине с досочками. Растяжка.	Практическое выполнение.
14		1	ОРУ на верхний плечевой пояс. Работа с досочками с дыханием, лежание на спине с досочками. Игра	Практическое выполнение.
15		1	Личная гигиена, питание, режим дня.	Беседа. Опрос
16		1	ОРУ на укрепление м-ц рук. Плавание с досочками «Скольжение». Игра с пл.мячом.	Практическое выполнение.
17		1	ОРУ на координацию. «Скольжение», «Стрелочка» на груди и на спине. Работа ног с досочкой	Практическое выполнение.
18		1	ОРУ на верхний плечевой пояс.	Практическое

			Дыхательные упр. «Поплавок». Подвижные игры.	выполнение.
19		1	ОРУ на координацию. Дах-е упр. Работа ног возле бортика. «Стрелочка» на груди и на спине. Растяжка.	Практическое выполнение.
20		1	ОРУ на гибкость рук. Работа ног в воде возле бортика с дыханием. Скольжение на груди и на спине. Растяжка.	Практическое выполнение.
21		1	ОРУ на выносливость ног. Скольжение на груди и на спине. Дых. упр-я. Игра.	Практическое выполнение.
22		1	ОРУ на координацию. «Скольжение», «Стрелочка» на груди и на спине. Работа ног с дощечкой	Практическое выполнение.
23		1	ОРУ на растяжку. Работа ног: возле бортика, с дощечкой, С дыханием. Игра.	Практическое выполнение.
24		1	ОРУ на координацию. «Скольжение», «Стрелочка» на груди и на спине с дощечкой. Работа ног с дощечкой с дыханием. Упр-я с нудлами.	Практическое выполнение.
25		1	ОРУ на выносливость ног. Скольжение на груди и на спине. Дых. упр-я. Игра с пл.мячом.	Практическое выполнение.
25		1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	Просмотр видеофильма.
26		1	ОРУ на гибкость.Подводящие упражнения кроль на груди. Упражнения с нудлами. Подвижные игры.	Практическое выполнение.
27		1	ОРУ для рук плечевого пояса.Подводящие упражнения кроль на спине с дощечками. Игра с пл. шариками.	Практическое выполнение.
28		1	ОРУ на координацию.Упражнения с нудлами. Ноги кроль на груди с дощечками. Игра.	Практическое выполнение.
29		1	ОРУ на координацию. Ноги кроль на груди с дощечками. Упражнения с пл. шариками.	Практическое выполнение.
30		1	ОРУ на выносливость.Подводящие упражнения кроль на груди. с дощечками. Упражнения с нудлами	Практическое выполнение.
31		1	ОРУ для рук плечевого пояса. Подводящие упражнения кроль на спине с дощечками.	Практическое выполнение.
32		1	ОРУ на гибкостьНоги кроль на груди с дощечками. Упражнения с нудлами. Игра.	Практическое выполнение.
33		1	ОРУ на растяжку. Подводящие упражнения кроль на груди. Упражнения с пл. шариками.	Практическое выполнение.
34		1	ОРУ на координацию. Ноги кроль на груди с дощечками. Упражнения с нудлами.	Практическое выполнение.
35		1	ОРУ для рук плечевого пояса. Подводящие упражнения кроль на спине. Упражнения с пл. шариками. Подв.игры	Практическое выполнение.
36		1	ОРУ на выносливость Ноги кроль на груди с нудлами. Дыхательные упр-я. Игра.	Практическое выполнение.

37		1	Ноги кроль на груди. Плавание кроль на спине с дыханием с досочками. Упражнения с пл. шариками. Игра.	Практическое выполнение.
38		1	Подводящие упражнения кроль на спине с досочками. Дыхательные упражнения.	Практическое выполнение.
39		1	ОРУ на выносливость Ноги кроль на груди с нудлами. Игра.	Практическое выполнение.
40		1	ОРУ на гибкость. Плавание кроль на спине с досочками с дыханием. Упражнения с пл. шариками.	Практическое выполнение.
41		1	ОРУ для рук плечевого пояса. Ноги кроль на груди с досочками с дыханием. Упражнения с нудлами.	Практическое выполнение.
42		1	ОРУ на растяжку. Плавание кроль на спине с досочкой с дыханием. Упражнения с пл. шариками.	Практическое выполнение.
43		1	ОРУ для рук плечевого пояса. Ноги кроль на груди с досочкой с дыханием. Упражнения с нудлами.	Практическое выполнение.
44		1	ОРУ на выносливость. Плавание кроль на спине с дыханием. Упражнения с пл. шариками.	Практическое выполнение.
45		1	ОРУ на гибкость. Ноги кроль на груди с досочкой с дыханием. Упражнения с нудлами.	Практическое выполнение.
46		1	ОРУ на растяжку. Руки кроль на спине с досочкой с дыханием. Упражнения с пл. шариками.	Практическое выполнение.
47		1	ОРУ на координацию. Руки кроль на спине с досочкой с дыханием. Упражнения с нудлами.	Практическое выполнение.
48		1	ОРУ для рук плечевого пояса. Ноги кроль на груди с досочками с дыханием. Упражнения с пл. шариками. Растяжка.	Практическое выполнение.
49		1	План работы объединения. Инструктаж по ТБ. Правила поведения в бассейне.	Беседа. Опрос
50		1	ОРУ для рук плечевого пояса. Ноги кроль на груди с досочками с дыханием. Упражнения с нудлами.	Практическое выполнение.
51		1	ОРУ на растяжку. Плавание кроль на спине с досочкой с дыханием. Упражнения с пл. шариками.	Практическое выполнение.
52		1	ОРУ на координацию рук. Плавание кроль на спине с дыханием. Игра	Практическое выполнение.
53		1	ОРУ на выносливость. Руки кроль на спине с досочкой. Упражнения с шариками.	Практическое выполнение.
54		1	ОРУ для рук плечевого пояса Ноги кроль на груди с досочками с дыханием. Упражнения с пл. шариками. Растяжка.	Практическое выполнение.
55		1	ОРУ на координацию. Ноги кроль на спине с досочкой с дыханием. Упражнения с нудлами.	Практическое выполнение.
56		1	ОРУ на координацию. Плавание кроль на спине с дыханием. Подвижные игры.	Практическое выполнение.
57		1	ОРУ на гибкость. Ноги кроль на спине с	Практическое

			различными положениями рук	выполнение.
58		1	ОРУ для рук плечевого пояса. Ноги кроль на груди с дощечками с дыханием. Упражнения с пл. шариками. Растяжка.	Практическое выполнение.
59		1	ОРУ на растяжку.Плавание кроль на спине с дыханием с дощечкой. Упражнения с пл. шариками	Практическое выполнение.
60		1	ОРУ на выносливость.Подводящие упражнения кроль на спине с нудлами	Практическое выполнение.
61		1	ФК и спорт в России. Краткий обзор развития плавания в России.	Просмотр видеофильма.
62		1	ОРУ на гибкость.Подводящие упражнения кроль на груди. Упражнения с пл. шариками	Практическое выполнение.
63		1	ОРУ для рук плечевого поясаПодводящие упражнения кроль на спине	Практическое выполнение.
64		1	ОРУ на координациюНоги кроль на груди	Практическое выполнение.
65		1	Ноги кроль на груди	Практическое выполнение.
66		1	ОРУ на выносливость.Подводящие упражнения кроль на груди	Практическое выполнение.
67		1	ОРУ на растяжку. Подводящие упражнения кроль на спине с нудлами	Практическое выполнение.
68		1	ОРУ на гибкость. Ноги кроль на груди с дощечкой с дыханием. Упражнения с нудлами.	Практическое выполнение.
69		1	ОРУ на растяжку. Подводящие упражнения кроль на груди с нудлами. Подв.игра.	Практическое выполнение.
70		1	ОРУ для рук плечевого пояса. Ноги кроль на груди с дощечками с дыханием. Упражнения с пл. шариками. Растяжка.	Практическое выполнение.
71		1	ОРУ для рук плечевого пояса.Подводящие упражнения кроль на спине с нудлами	Практическое выполнение.
72		1	ОРУ на выносливость.Подводящие упражнения кроль на спине с нудлами. Игра	Практическое выполнение.
73		1	ОРУ для рук плечевого пояса. Ноги кроль на груди с дощечкой с дыханием. Упражнения с нудлами.	Практическое выполнение.
74		1	ОРУ для рук плечевого пояса. Ноги кроль на груди с дощечками с дыханием. Упражнения с нудлами.	Практическое выполнение.
75		1	ОРУ на гибкость.Подводящие упражнения кроль на груди с нудлами. Игра.	Практическое выполнение.
76		1	ОРУ на растяжку.Подводящие упражнения кроль на спине. Упражнения с пл. шариками	Практическое выполнение.
77		1	ОРУ для рук плечевого пояса.Подводящие упражнения кроль на груди с нудлами.Игра.	Практическое выполнение.
78		1	ОРУ на растяжку.Плавание кроль на спине с дыханием с дощечкой. Упражнения с пл. шариками	Практическое выполнение.

79		1	ОРУ на выносливость.Подводящие упражнения кроль на спине с нудлами.	Практическое выполнение.
80		1	ОРУ на гибкость.Руки кроль на груди с досочкой с дыханием. Упражнения с нудлами.	Практическое выполнение.
81		1	ОРУ для рук плечевого пояса.Руки кроль на груди с досочкой. Упражнения с пл. шариками	Практическое выполнение.
82		1	ОРУ для рук плечевого пояса. Ноги кроль на груди с досочками с дыханием. Упражнения с пл. шариками. Растяжка.	Практическое выполнение.
83		1	ОРУ на координацию. Ноги кроль на спине с досочкой с дыханием. Упражнения с нудлами.	Практическое выполнение.
84		1	ОРУ для рук плечевого пояса. Плавание кроль на спине с дыханием. Игра.	Практическое выполнение.
85		1	ОРУ для рук плечевого пояса. Ноги кроль на груди с досочками с дыханием. Упражнения с пл. шариками. Растяжка.	Практическое выполнение.
86		1	ОРУ на растяжку.Плавание кроль на спине с дыханием с досочкой. Упражнения с пл. шариками	Практическое выполнение.
87		1	ОРУ на выносливость.Подводящие упражнения кроль на спине с нудлами.	Практическое выполнение.
88		1	Контрольный норматив.	Практическое выполнение.
89		1	ОРУ для рук плечевого пояса. Ноги кроль на груди с досочками с дыханием. Упражнения с пл. шариками. Растяжка.	Практическое выполнение.
90		1	ОРУ на гибкость. Ноги кроль на спине с различными положениями рук. Упражнения с пл. шариками.	Практическое выполнение.
91		1	ОРУ на гибкость. Руки кроль на груди с досочкой с дыханием, с руками. Упражнения с нудлами.	Практическое выполнение.
92		1	ОРУ для рук плечевого пояса. Ноги кроль на груди с досочками с дыханием. Упражнения с пл. шариками. Растяжка.	Практическое выполнение.
93		1	ОРУ на выносливость.Плавание кроль на спине с дыханием. Упражнения с нудлами..	Практическое выполнение.
94		1	ОРУ для рук плечевого пояса.Руки кроль на груди с досочкой. Упражнения с пл. шариками.	Практическое выполнение.
95		1	ОРУ на координацию. Руки кроль на спине с досочкой с дыханием, с руками. Упражнения с нудлами.	Практическое выполнение.
96		1	ОРУ для рук плечевого пояса. Ноги кроль на груди с досочками с дыханием с руками. Упражнения с пл. шариками. Растяжка.	Практическое выполнение.
97		1	ОРУ на гибкость. Ноги кроль на спине с различными положениями рук	Практическое выполнение.

98		1	ОРУ на выносливость. Плавание кроль на спине с дыханием. Упражнения с пл. шариками.	Практическое выполнение.
99		1	ОРУ на гибкость. Руки кроль на груди с досочкой с дыханием, с руками. Упражнения с нудлами.	Практическое выполнение.
100		1	ОРУ на координацию рук. Плавание кроль на спине с дыханием. Игра.	Практическое выполнение.
101		1	ОРУ на гибкость. Руки кроль на груди с досочкой с дыханием. Упражнения с нудлами. Игра	Практическое выполнение.
102		1	Подвижные игры. Свободное плавание.	Практическое выполнение.

Приложение №2

Основы методики обучения плаванию Методические указания по изучению техники

Нижеперечисленные упражнения являются основным учебным материалом. Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой методической последовательности.

Техника изучается отдельно в следующем порядке:

- положение тела,
- дыхание,
- движения ногами,
- движения руками,
- общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше - проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;
- изучение движений в воде с неподвижной опорой - при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна, дно или берег водоема; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;
- изучение движений в воде с подвижной опорой - при изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;

- изучение движений в воде без опоры - все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

- движения ногами с дыханием;
- движения руками с дыханием;
- движения ногами и руками с дыханием;
- плавание в полной координации.

Упражнения для освоения с водой

Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды

Задачи:

- быстрое освоение с водой, ликвидация чувства страха перед новой, непривычной средой;
- ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью и сопротивлением воды;
- формирование умения опираться о воду и отталкиваться от нее основными гребущими поверхностями: ладонью, предплечьем, стопой, голенью (это необходимо в дальнейшем для овладения гребковыми движениями руками и ногами).

Упражнения:

1. Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или бортик бассейна.
2. Ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно - сначала шагом, потом бегом.
3. Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег, со сменой направления движения.
4. Ходьба приставными шагами (левым и правым боком) без помощи рук с переходом на бег.
5. Ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед, кисти соединены.
6. «Кто выше выпрыгнет из воды?» Присесть, оттолкнуться ногами и руками от воды и выпрыгнуть вверх.
7. Поочередные движения ногами (как удар в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени.
8. Поочередные движения ногами (как остановка мяча внутренней стороной стопы) брассом.
9. Бег вперед с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками.
10. То же вперед спиной.

11. Стоя на дне, шлепать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулаки; ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжатыми пальцами.
12. «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять движения руками вправо-влево, вперед-назад с изменением темпа движений.
13. «Пишем восьмерки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.
14. Стоя на дне, вытянув руки вперед, повернуть кисти ладонями наружу и развести руки в стороны («раздвинуть» воду в стороны); затем повернуть кисти ладонями вниз и соединить перед грудью.
15. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, отгребая воду в стороны-назад без выноса рук из воды.
16. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять попеременные гребковые движения руками.
17. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
18. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять одновременные гребковые движения руками.
19. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.
20. Опустившись в воду до подбородка и стоя прямо (ноги на ширине плеч), выполнять движения руками перед грудью в виде «лежачей» восьмерки.
21. То же, чуть-чуть оторвать ноги от дна и удержаться на поверхности воды, стараясь с каждой новой попыткой продержаться на воде как можно дольше.

Погружения в воду с головой, ныряние и открывание глаз в воде

Задачи:

- устранение инстинктивного страха перед погружением в воду; ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды;
- обучение открыванию глаз и ориентировке в воде.

Упражнения

1. Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытирать глаза руками.
2. Набрать в ладони воду и умыть лицо.
3. Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.
4. Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.
5. Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду.

6. То же, держась за бортик бассейна.
7. «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.
8. Ныряние под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.
9. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.
10. «Достань клад». Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку (шапочку), брошенную на дно бассейна.
11. Упражнение в парах «водолазы». Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу.
12. Упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера.

Всплывания и лежания на воде

Задачи:

- ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости;
- освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении;
- освоение возможного изменения положения тела в воде.

Упражнения:

1. Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.
2. То же, что и предыдущее упражнение, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.
3. «Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись в воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.
4. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.
5. «Звездочка». Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду; руки и ноги в стороны).
6. «Звездочка» в положении на груди: несколько раз свести и развести руки и ноги.
7. - Держась рукой за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика.
8. - «Звездочка» в положении на спине: опуститься по шею в воду затем опустив затылок в воду (смотреть строго вверх; уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны.

9. - В том же исходном положении несколько раз свести и развести руки и ноги.

10. «Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - «звездочка» в положении на груди.

Выдохи в воду

Задачи:

- освоение навыка задержки дыхания на вдохе;
- умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе;
- освоение выдохов в воду.

Упражнения:

1. Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.
2. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).
3. Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду - выдох.
4. То же, опустив лицо в воду.
5. То же, погрузившись в воду с головой.
6. Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.
7. Упражнение в парах - «насос». Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.
8. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи-выдохи (для вдоха поднимать голову вперед).
9. Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево.
10. То же, поворачивая голову для вдоха направо.
11. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево.
12. То же, поворачивая голову для вдоха направо.

Скольжения

Задачи:

- освоение равновесия и обтекаемого положения тела;
- умение вытягиваться вперед в направлении движения;
- освоение рабочей позы пловца и дыхания.

Упражнения:

1. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами.
2. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища.
3. То же, поменяв положение рук.

4. То же, руки вдоль туловища.
5. Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра.
6. Скольжение на спине, руки вдоль туловища.
7. То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.
8. То же, поменяв положение рук.
9. То же, руки вытянуты вперед.
10. Скольжение с круговыми вращениями тела - «винт».
11. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед; в середине скольжения сделать выдох-вдох, подняв голову вперед.
12. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища; в середине скольжения сделать выдох-вдох в левую сторону.
13. То же, поменяв положение рук; выдох-вдох в правую сторону/
14. Скольжение на правом боку: в середине скольжения сделать быстрый выдох-вдох.
15. То же на левом боку.

Упражнения для изучения техники кроля на груди

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания:

1. И.п. - сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.
2. И.п. - лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.
3. И.п. - сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.
4. И.п. - лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.
5. И.п. - лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.
6. И.п. - то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.
7. То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох - при имитации опускания лица в воду.
8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.
9. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая - вдоль туловища; затем поменять положение рук.
10. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая - вдоль туловища; в) обе руки

вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох - во время опускания лица в воду.

Основные методические указания:

В упражнениях 1-10 следить, чтобы ноги в коленях не сгибались, носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь. В упражнениях 1-4 темп движений быстрый. В упражнениях 5-10: следить за ровным, вытянутым Положением тела у поверхности воды, движения должны быть энергичными, с небольшой амплитудой и в среднем темпе, стопы расслаблены. Упражнения э—б, 9-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем - в согласовании с дыханием.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

1. И.п. - стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад - «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.

2. И.п. - стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая - впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем.

3. И.п. - то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая - у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.

4. И.п. - стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая - на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.

5. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.

6. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.

7. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).

8. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.

9. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три-три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

10. Основные методические указания:

В упражнениях 11-14: движения выполнять прямыми руками, гребок делать под туловищем, касаясь бедра в конце гребка, ладонь развернута назад. В упражнении 14: гребок должен быть длинным, без раскачивания плеч, вдох-в

момент касания бедра рукой. Упражнения 15—19: следить за ровным положением тела, чтобы гребок выполнялся напряженной кистью, ладонь развернута назад, без сгибания руки локтем назад; выполняются вначале в скольжении после отталкивания от дна бассейна из и.п. одна рука впереди, другая - у бедра, затем - с надувным кругом между ногами. Упражнения 15-17 выполняется вначале на задержке дыхания, затем в согласовании с дыханием.

Упражнения для изучения общего согласования движений

1. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая - у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.

2. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений). То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух- и четырехударной координации движений).

3. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

Основные методические указания:

В упражнении 20: вначале делается два, затем три и более циклов движений. Упражнения 21-22 вначале делаются на задержке дыхания, затем вдох делается на два цикла движений, затем — на каждый цикл.

Упражнения для изучения техники кроля на спине

Упражнения для изучения движений ногами:

1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.

2. И.п. - лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.

3. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.

4. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.

5. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).

6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед (голова между руками).

Основные методические указания:

Следить за вытянутым, ровным положением тела. Голова лежит затылком в воде, уши наполовину погружены в воду, взгляд направлен вверх. Таз и бедра у

поверхности. Ноги должны сильно вспенивать воду, колени не должны показываться из воды.

Упражнения для изучения движений руками

1. И.п. - стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»).
2. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.
3. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.
4. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.
5. То же, при помощи попеременных движений руками.
6. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).
7. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.
8. Плавание при помощи движений одной рукой, другая - вытянута вперед. То же, поменяв положение рук.
9. Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.
10. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая - вдоль туловища). После счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит над водой.
11. Основные методические указания:
12. Движения выполнять почти прямыми руками, следить за правильной ориентацией кисти. Руки проносить по воздуху прямыми, прямо над плечом, вкладывать в воду на ширине плеча. Не запрокидывать голову. Таз и бедра - у поверхности воды. Вытянутая вперед рука напряжена, тянется в направлении движения. Вначале упражнения делаются в скольжении из и.п. одна рука впереди, другая - у бедра, затем - с кругом между ногами.

Упражнения для изучения общего согласования движений:

1. И.п. - лежа на спине, правая вверх, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая - гребок, левая - пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.

2. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.
3. То же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).
4. Основные методические указания:
5. Движения выполнять непрерывно, без пауз. Смена положений рук должна проходить одновременно.

Кроль на груди

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
2. Нырание в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.
3. И.п. - стоя на суше в наклоне вперед, в руках гимнастическая палка. Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями бедер.
4. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).
5. То же, с акцентированно ускоренным проносом руки.
6. Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бедрами.
7. То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнуто высоком положении.
8. То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.
9. То же, что и упражнение 10, но с лопаточками.
10. Плавание кролем с помощью движений руками (с поплавком между бедрами), с заведением руки после выхода ее из воды за спину (задание - коснуться пальцами поплавка или ягодиц).

Кроль на спине

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
2. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая - вверх.

3. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.

4. Нырание в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.

5. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.

6. То же с лопаточками.

7. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнуто длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.

8. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.

9. Плавание кролем на спине с «подменой» (аналогично упражнениям 15 и 16 для кроля на груди).

10. Плавание кролем на спине на «сцепление» (аналогично упражнениям 17 и 18 для кроля на груди).

Приложение №3

Игровые формы проведения занятий

1. «Рыбалка». Цель игры: обучение передвижению в воде, развитие ловкости, координации движения. Игра проводится в бассейне на мелком ограниченном участке. Дети находятся на дорожках (по 2-3 человека) у стенки бассейна лицом к центру. Тренер- преподаватель бросает в воду по 5 - 6 ярких рыбок (на каждую дорожку). По сигналу начинается «рыбалка», дети передвигаются по своей дорожке и «поймав» рыбку, транспортируют ее к бортику бассейна в лукошко, возвращаются за следующей. Дети передвигаются в воде, помогая себе руками и ногами. Маленькие дети работают в нарукавниках. Правила игры: в воде нельзя толкаться, брызгаться, вырывать рыбку у другого, применять силу. Ловить и транспортировать только по одной рыбке. Отмечаются дети, поймавшие большее количество рыбы, а игра начинается сначала.

2. «Собери пирамидку». Цель игры: учить классифицировать предметы по цвету и размерам, обучение передвижению в воде с помощью ног. Игра проводится в бассейне на мелком ограниченном участке. Дети находятся на дорожках (по 1 человеку) у стенки бассейна лицом к центру. Тренер- преподаватель бросает в воду пирамидку, предварительно разобрав ее (на каждую дорожку) По сигналу начинается игра, дети передвигаются по своей дорожке к первому элементу пирамидки (основание), транспортируют его к бортику бассейна называя цвет, возвращаются за следующим и так далее, пока пирамидка не будет собрана. Дети

передвигаются в воде с помощью ног, помогая себе руками. Маленькие дети работают в наруканиках. Правила игры: транспортировать только по одному предмету и собирать согласно роста пирамиды. Отмечаются дети, правильно и быстро собравшие пирамидку, и игра начинается сначала.

Игры в воде для детей, умеющих плавать

1.«Сборщики жемчуга». Цель игры: обучение передвижению под водой на задержке дыхания, открывание глаз в воде, развитие ловкости, координации движения. Игра проводится в бассейне на мелком (для младших), на глубоком (для старших) участке. Тренер-преподаватель бросает в воду предметы. Дети находятся у бортика в воде. По сигналу «водолазы» передвигаются под водой (плывут) и собирают предметы, транспортируют их к бортику бассейна, возвращаются за следующим. Правила игры: в воде не вырывать предмет у другого, не применять силу. Собирать и транспортировать только по одному предмету. Отмечаются дети, поймавшие большее количество «жемчуга», игра начинается сначала.

2.«Водолазы». Цель игры: обучение задержке дыхания под водой на глубоком вдохе, открывание глаз в воде. Игра проводится в бассейне на мелком участке. Дети находятся у бортика в воде. По сигналу «водолазы» делают глубокий вдох и погружаются под воду, держась за бортик бассейна, открывают глаза. Правила игры: погрузившись в воду, открыв глаза, «водолазы» находятся на задержке дыхания, затем производят медленный «сброс» воздуха - пауза и по необходимости выныривают из воды, делая вдох. Побеждает тот, кто вынырнул последним, т.е. находился в воде большее количество времени. Отмечаются дети, показавшие хорошие результаты. После свободного дыхания (через 5-7 мин.) игра начинается сначала. Во время занятия можно проводить эту игру 3-4 раза.

Групповые игры в бассейне

Когда ребенок уже уверенно себя чувствует в бассейне, увлекательным станет для него игра в группе. Вопросы «кто больше» или «кто быстрее» способны пробудить азарт и вызвать желание принять участие в групповой деятельности.

Полезны игры «кошки-мышки» или «волк и гуси», где нужна ловкость, чтобы убежать или спрятаться от хищника или другого известного ребенку персонажа. Любимыми детскими играми можно назвать «собачку», «пятнашки», «эстафету» и всевозможные игры с мячом. Соревновательный момент поддерживает интерес к процессу обучения плаванию и дает возможность обучающему незаметно включать все новые тренировочные задания. Взрослый должен понимать, что любые занятия с детьми предполагают игровую форму обучения. Организованное в виде игры плавание в бассейне превращается в

зазорный и радостный процесс, всесторонне развивающий тело, логику и фантазию.

Игра «Корабли» может быть включена в занятие, когда дети осваивают упражнения «скольжение на груди, на спине». Каждый ребёнок превращается в «корабль», который выходит в море. Какой корабль дальше уплыл? Кроме обучающих игр, в занятия нередко включают общеразвивающие игры. Часто такие игры имеют элемент соревнования. Например, в игре **«Почтальон»**. По команде преподавателя дети, находясь в воде, берут с бортика «письма» (маленькие плавательные доски или другие предметы). Передвигаясь по дну, они относят «письма» по адресу (на противоположный берег), стараясь как можно быстрее добежать до «адресата». Вариантов игры «Почтальон» множество. Например, можно менять способ передвижения (шагом, бегом, прыжками) и количество раз доставки «почты». Детям нравятся игры с мячами. Для занятий в воде подходят лёгкие, надувные мячи.

В игре **«Наведём порядок»** можно использовать не только мячи, но и другие надувные игрушки. 8 детей, разделенные на две команды - «Ловкие» и «Умелые». Одна команда (4 человека) находится в воде около одного бортика, другая команда - около противоположного бортика. По середине бассейна поперёк натянута разделительная дорожка с поплавками. На воде на каждой половине бассейна плавают по 5-6 мячей или надувных игрушек. По команде преподавателя дети начинают передвигаться по дну на своей половине бассейна и перекидывать мячи (или игрушки) на сторону соперника, стараясь очистить свою площадку. Когда в игре наступает момент, что все мячи оказались на одной площадке, преподаватель подаёт сигнал окончания игры. Побеждает та команда, которой удалось «навести порядок», перебросив все мячи на сторону соперника. Надо заметить, что эта игра заставляет детей активно двигаться, и поэтому дети способны проявлять интерес к ней определённое время (до появления чувства утомления). Когда дети начинают менее активно двигаться, даже если не было момента, что все мячи оказались на одной стороне, игру следует закончить. Преподаватель объявляет, что игра закончилась вничью, и хвалит всех за интересную игру. Если над водой протянуть канат, дети могут через нее перебрасывать мячи друг другу.

Приложение №4

Методические рекомендации

Физическая подготовка - это процесс воспитания физических способностей, необходимых в спортивной деятельности. Физическая подготовка неразрывно

связана с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием, укреплением здоровья.

Физическую подготовку подразделяют на **общую и специальную**.

Общая физическая подготовка

Задачами общей физической подготовки являются:

- всесторонне развитие организма спортсмена, повышение уровня развития силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
- оздоровление пловцов, закаливание;
- создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок;
- улучшение морально-волевой подготовки, т.е. «закалка боевых качеств»;
- устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техники упражнений.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

Строевые упражнения. Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Используются как средство организации занимающихся.

Ходьба и бег: ходьба с высоким подниманием колена, на носках, пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклоном вперед туловищем, ходьба в приседе и полуприседе, сочетание ходьбы с различными движениями руками; ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной и двух ногах; ритмические ходьба и бег с изменением частоты шага, с изменением направления; бег в умеренном темпе по стадиону или на местности, бег на скорость на отрезках 15-30м. Цель этого упражнения в подготовительной части – выработка подвижности ног, баланса и подготовка сердечно-сосудистой системы к более сильной работе. В основной части для укрепления различных групп мышц и развития физических качеств (выносливости, скорости).

Общеразвивающие упражнения, выполняемые в движении: выполняются на отрезках 10-15м передвижение в упоре сзади согнув ноги («таракашка»), из и.п. упор лежа поочередно переставляя руки и ноги («крокодил»), из и.п. упор лежа передвижение боком («скалолаз») и.д. В основной части для укрепления различных групп мышц и развития физических качеств.

Упражнения для рук плечевого пояса: из различных и.п. сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками одновременно, поочередно, попеременно, поднятие и опускание плеч,

круговые движения ими, те же движения с постепенно увеличивающейся амплитудой; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; то же, но в упоре лежа сзади; сгибание и разгибание туловища в упоре лежа; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке и др.

В подготовительной части используется для разогревания мышц, подготовки организма к основной работе. В основной части для укрепления различных групп мышц и развития физических качеств.

Упражнения для туловища и шеи и ног: наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания, сгибание и разгибание туловища; из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же исходном положении поднимание прямых ног вверх; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход сед углом и т.п.

В подготовительной части используется для разогревания мышц, подготовки организма к основной работе. В основной части для укрепления различных групп мышц и развития физических качеств.

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах: маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставов; волнообразные движения туловищем; повороты туловища; сгибание и разгибание туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др.

В основной части для укрепления различных групп мышц и развития физических качеств (силы, силовой-выносливости).

Прыжки: прыжки в длину и высоту с места, с разбега; прыжки через простые препятствия, прыжки через скакалку, различные виды прыжков на одной, на двух ногах и др.

Специальная физическая подготовка

Задачи:

- совершенствование физических качеств, наиболее необходимых и характерных для данного вида спорта;
- преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в «своем» виде спорта;
- избирательное развитие отдельных мышц и группы мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализируемого упражнения.

К основным средствам специальной подготовки относятся:

- имитационные упражнения: движения руками, ногами, туловищем, как при

плавании кролем на груди, на спине, брассом и баттерфляем в сочетании с дыханием;

- прыжки вверх вперед из и.п. «старт пловца»;

- на гимнастическом мате группировки, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на груди и спине.

- упражнения на растягивание и подвижность в суставах:специальный комплекс упражнений, используемый пловцами для увеличения подвижности в плечевом, голеностопном, тазобедренном суставах, позвоночном столбе.

- дыхательные упражнения: выполнение продолжительного и «взрывного» выдоха в воду после задержки дыхания из различных исходных положений;

- подготовительные упражнения по освоению с водой: передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки, с различными исходными положениями рук (за спиной, вытянуты вверх и пр.), передвижение с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.), передвижение по дну с помощью гребковых движений руками; упражнения на ознакомление со свойствами воды;

- упражнения, способствующие развитию ориентировки и формированию безопорного положения тела в воде; прыжки и ныряния;

- выполнение упражнений, знакомящих с сопротивлением воды и способом передвижения по дну; на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде; помогающих овладеть выдохом в воду; всплывание и лежание на воде; скольжение по поверхности, движения рук и ног; для освоения техники дыхания; для совершенствования координации движений при определенном способе плавания.

- специальные имитационные упражнения.

Приложение №5

Рабочая программа по воспитательной работе

Целью реализации Программы является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

Для достижения цели необходимо решение следующих задач:

- обеспечение поддержки семейного воспитания, содействие формированию ответственного отношения родителей или законных представителей к воспитанию детей;
- повышение эффективности комплексной поддержки уязвимых категорий детей (с ограниченными возможностями здоровья, оставшихся без попечения родителей, находящихся в социально опасном положении, сирот), способствующей их социальной реабилитации и полноценной интеграции в общество;
- обеспечение условий для повышения социальной, коммуникативной и педагогической компетентности родителей, создание условий для воспитания здоровой, счастливой, свободной, ориентированной на труд личности;
- формирование у детей высокого уровня духовно-нравственного развития;
- поддержка единства и целостности, преемственности и непрерывности воспитания;
- обеспечение защиты прав и соблюдение законных интересов каждого ребенка;
- формирование внутренней позиции личности по отношению к окружающей социальной действительности;
- развитие на основе признания определяющей роли семьи и соблюдения прав родителей кооперации и сотрудничества субъектов системы воспитания (семьи, общества).

Ожидаемые результаты

- приобретение детьми социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), понимания социальной реальности и повседневной жизни;
- формирование позитивных отношений ребенка к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.
- получение обучающимися опыта самостоятельного общественного действия: «действия для людей и на людях».

Направления деятельности (модули)

№ п/п	Направление деятельности (модуль)	Воспитательные задачи по данному направлению
1	Поддержка семейного	- содействие развитию культуры семейного воспитания детей на основе традиционных

	воспитания	семейных духовно-нравственных ценностей; – популяризацию лучшего опыта воспитания детей в семьях, в том числе многодетных и приемных; – возрождение значимости больших много поколенных семей, профессиональных династий; – создание условий для расширения участия семьи в воспитательной деятельности организаций, осуществляющих образовательную деятельность и работающих с детьми; – создание условий для просвещения и консультирования родителей по правовым, экономическим, медицинским, психолого-педагогическим и иным вопросам семейного воспитания.
Ожидаемые результаты реализации направления Программы: – понимание семьи как основы российского общества; – наличие представлений о семейных ценностях, гендерных семейных ролях и уважения к ним; – элементарные представления о культурно-исторических и этнических традициях российской семьи; – осознание ценности семьи и семейных традиций; – осмысление роли семьи в своей жизни и жизни других людей; – уважительное отношение к родителям, старшим, доброжелательное отношение к сверстникам и младшим; – повышение уровня сплоченности детского коллектива и родителей; – укрепление семейных взаимоотношений; – интерес к совместному досугу детей и родителей; – осознание необходимости сотрудничества поколений, повышение учебной мотивации, возможность дальнейшего сотрудничества педагога, обучающихся и родителей.		
2	Расширение воспитательных возможностей информационных ресурсов	– создание условий, методов и технологий для использования возможностей информационных ресурсов, в первую очередь информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», в целях воспитания и социализации детей;

		– содействие популяризации в информационном пространстве традиционных российских культурных, в том числе эстетических, нравственных и семейных ценностей и норм поведения; – воспитание в детях умения совершать правильный выбор в условиях возможного негативного воздействия информационных ресурсов; – обеспечение условий защиты детей от информации, причиняющей вред их здоровью и психическому развитию.
Ожидаемые результаты реализации направления Программы: – формирование информационной культуры и адаптация детей в современном информационном пространстве; – представление о возможном негативном влиянии на морально-психологическое состояние человека компьютерных игр, сети Интернет, кино, телевизионных передач, рекламы; – демонстрация в информационном пространстве традиционных российских культурных, в том числе эстетических, нравственных и семейных ценностей и норм поведения; – умение использовать современные информационные технологии в саморазвитии и самовоспитании.		
3	Гражданское воспитание	– создание условий для воспитания у детей активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества; – развитие культуры межнационального общения; формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; – воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям; – развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;

		– формирование стабильной системы нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям; – разработку и реализацию программ воспитания, способствующих правовой, социальной и культурной адаптации детей, в том числе детей из семей мигрантов.
Ожидаемые результаты реализации направления Программы: – формирование активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества; – ценностное отношение к своему национальному языку и культуре; – формирования политической культуры и правовой культуры, а так же патриотизма и культуры межнациональных отношений; – формирование неприятия антиобщественных норм поведения; – формирование патриотических чувств и сознания, сохранение и развитие чувства гордости за свою Родину.		
4	Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	– создание системы комплексного методического сопровождения деятельности педагогических работников по формированию российской гражданской идентичности; формирование у детей патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества; – развитие у подрастающего поколения уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества.
Ожидаемые результаты реализации направления Программы: – проявление российской гражданской идентичности; – ценностное отношение к своему национальному языку и культуре;		

– демонстрация патриотизма и гражданской солидарности; – наличие представлений о национальных героях и важнейших событиях – истории России и ее народов, а также о символах государства - Флаге, Гербе России, о флаге и гербе своего города, республики; – интерес к государственным праздникам и важнейшим событиям в жизни России, малой Родины; – уважение к защитникам Отечества – стремление активно участвовать в делах Центра и города.		
5	Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей	– развития у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия); – формирования выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра; – развития сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; – содействие формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; – оказание помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.
Ожидаемые результаты реализации направления Программы: – первоначальные представления о базовых национальных российских ценностях; – демонстрация основ нравственного самосознания личности; – проявление критичности к собственным намерениям, мыслям и поступкам; – раскрытие способностей к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, к принятию ответственности за их результаты, целеустремленности и настойчивости в достижении результата; – элементарные представления о религиозной картине мира, роли традиционных религий в развитии Российского государства, в истории и культуре нашей страны; – различие хороших и плохих поступков; – умение отвечать за свои поступки;		

		– знание правил вежливого поведения, культуры речи, умение пользоваться «волшебными» словами, быть опрятным, чистым, аккуратным; – отрицательное отношение к аморальным поступкам, грубости, оскорбительным словам и действиям, в том числе в содержании художественных фильмов и телевизионных передач; – позитивное отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам.
6	Приобщение детей к культурному наследию	– развитие российского культурного наследия, в том числе литературного, музыкального, художественного, театрального и кинематографического; – воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; – увеличение доступности детской литературы для семей, приобщение детей к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы; – создание условий для доступности музейной и театральной культуры для детей; – создание условий для сохранения, поддержки и развития этнических культурных традиций и народного творчества.
Ожидаемые результаты реализации направления Программы: – демонстрация эстетических знаний, эстетической культуры; – умение видеть прекрасное в жизни, природе, труде; – знание выдающихся деятелей и произведений литературы и искусства; – апробация своих возможностей в музыке, литературе, сценическом и изобразительном искусстве. – представления о душевной и физической красоте человека; – формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; – интерес к чтению, произведениям искусства, детским спектаклям, концертам, выставкам, музыке; – интерес к занятиям художественным творчеством; – стремление к опрятному внешнему виду; – отрицательное отношение к некрасивым поступкам и неряшливости.		
7	Популяризация научных знаний	– создание условий для получения детьми достоверной информации о передовых

	среди детей	достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества.
Ожидаемые результаты реализации направления Программы: – относиться к образованию как универсальной человеческой ценности нашего века; – критически воспринимать информацию, транслируемую печатными и электронными СМИ; – овладение навыками учебной деятельности, навыками самоконтроля учебных действий; – умение решать проектные задачи; – овладение основами самостоятельного приобретения знаний, умение работать со словарями, энциклопедиями, картами, атласами и др.; – наличие желания и готовности учиться; – потребность в углубленном изучении избранной области знаний, их самостоятельном добывании.		
8	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья	– формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; – формирование в детской и семейной среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; – развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек.
<u>Ожидаемые результаты реализации направления Программы:</u> – ценностное отношение к сохранению здоровья; – элементарные представления о единстве и взаимовлиянии различных видов здоровья человека: физического, нравственного (душевного), социально-психологического (здоровья семьи и коллектива); – умение сохранять и поддерживать собственное здоровье;		

– знание основных факторов среды, негативно влияющих на здоровье человека, понимание механизма их влияния и последствий; – овладение основами личной гигиены и здорового образа жизни; – понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества; – знание и выполнение санитарно-гигиенических правил, соблюдение здоровьесберегающего режима дня; – интерес к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях; – первоначальные представления о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека.		
9	Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение	– воспитания у детей уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям; – развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий; – содействие профессиональному самоопределению, приобщения детей к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.
Ожидаемые результаты реализации направления Программы: – первоначальные представления о нравственных основах учебы, ведущей роли образования, труда и значении творчества в жизни человека и общества; – уважение к труду и творчеству старших и сверстников; – проявление способностей к реализации творческого потенциала, – сформированность способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе выбора, к принятию ответственности за результаты труда, целеустремленности и настойчивости в достижении учебной цели; – демонстрация способности конструировать возможные варианты будущего; – демонстрация способности к профессиональному самоопределению и самообразованию; – знания широкого спектра профессиональной деятельности человека; – первоначальные навыки коллективной работы, в том числе при разработке и реализации учебных и творческих проектов; – умение проявлять дисциплинированность, последовательность;		

– умение соблюдать порядок на рабочем месте; – бережное отношение к результатам своего труда, труда других людей, к имуществу Центра, личным вещам.		
10	Экологическое воспитание	– развитие у детей и их родителей экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира.
Ожидаемые результаты реализации направления Программы: – демонстрация ценностного отношения к природе и всем формам жизни, художественно-эстетического восприятия природы, экологической культуры; – развитие интереса к природе, природным явлениям и формам жизни, понимание активной роли человека в природе; – элементарный опыт природоохранительной деятельности; – бережное, гуманное отношение ко всему живому; – собственная инициатива и активное участие в различных формах социально-культурной деятельности; – достаточно устойчивая ориентация на здоровый образ жизни, безопасную жизнедеятельность, социальную самоидентификацию и контроль над собственными действиями.		

Примерный календарный план

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1. Поддержка семейного воспитания		
1.1.	Беседа «Значение семьи в жизни человека»	сентябрь
1.2.	Беседа «Об уважении к матери и отцу, бабушкам и дедушкам, братьям и сёстрам»	октябрь
1.3.	Соревнования «Семейные старты»	ноябрь
1.4.	Беседа «Культура поведения в семье»	декабрь
1.5.	Беседа «Твои обязанности в семье»	январь
1.6.	Открытое Первенство по боксу с приглашением родителей, старшего поколения	февраль
1.7.	Открытые занятия для родителей	март
1.8.	Выходы на природу совместно с родителями	апрель
1.9.	Мероприятия ко Дню семьи	май
1.10	Мероприятия совместно с родителями	в течение года
2. Расширение воспитательных возможностей информационных ресурсов		

2.1.	Всероссийский урок безопасности школьников в сети Интернет	октябрь
2.2.	Дискуссия «Интернет: за и против»	декабрь
2.3.	Беседа «Безопасность в Интернете»	февраль
2.4.	Информационный листок о возможностях информационных ресурсов	март
2.5.	Беседа о необходимости правильного выбора в условиях возможного негативного воздействия информационных ресурсов	апрель
2.6.	Подготовка материалов по итогам мероприятий на сайт центра	в течение года
2.7.	Организация и проведение воспитательных мероприятий с использованием ИКТ.	в течение года
3. Гражданское воспитание		
3.1.	Информационный листок по противодействию экстремизму	сентябрь
3.2.	Информационный листок по противодействию национализму	октябрь
3.3.	Информационный листок по противодействию ксенофобии	ноябрь
3.4.	Информационный листок по противодействию коррупции	декабрь
3.5.	Информационный листок по противодействию дискриминации по социальным признакам	январь
3.6.	Информационный листок по противодействию дискриминации по религиозным убеждениям	февраль
3.7.	Информационный листок по противодействию дискриминации по расовой принадлежности к Международному дню борьбы за ликвидацию расовой дискриминации	март
3.8.	Информационный листок по противодействию дискриминации по национальным признакам	апрель
4. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности		
4.1.	Торжественное мероприятие, посвященное началу учебного года	1 сентября
4.2.	Мероприятия ко Дню пожилого человека	октябрь
4.3.	Мероприятия в рамках празднования: -Дня народного единства	ноябрь

	-Дня матери -Дня конституции РТ	
4.4.	Мероприятия в рамках: -«Декады инвалидов» -День борьбы с коррупцией -День конституции России	декабрь
4.5.	Урок мужества, посвященный снятию блокады с Ленинграда»	январь
4.6.	Беседа о Сталинградской битве	февраль
4.7.	Мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества	февраль
4.8.	Мероприятия к Международному женскому дню	март
4.9.	Беседы, приуроченные Дню космонавтики	апрель
4.10	Тематические классные часы и мероприятия, посвященные 75 годовщине Победы в ВОВ	май
5. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей		
5.1.	Воспитательная беседа о чести	сентябрь
5.2.	Воспитательная беседа о долге	октябрь
5.3.	Воспитательная беседа о справедливости	ноябрь
5.4.	Воспитательная беседа о милосердии	декабрь
5.5.	Воспитательная беседа о дружелюбии	январь
5.6.	Воспитательная беседа о добре	февраль
5.7.	Воспитательная беседа о выборе профессии	март
5.8.	Воспитательная беседа о моделях поведения в различных трудных жизненных ситуациях	апрель
6. Приобщение детей к культурному наследию		
6.1.	Школьный марафон «Семейные традиции»	май
6.2.	Мероприятия к юбилейным датам деятелей литературы	в течение года
6.3.	Мероприятия к юбилейным датам деятелей музыкального искусства	в течение года
6.4.	Мероприятия к юбилейным датам деятелей художественного искусства	в течение года
6.5.	Мероприятия к юбилейным датам деятелей театрального искусства	в течение года
6.6.	Мероприятия к юбилейным датам деятелей кинематографического искусства	в течение года

7. Популяризация научных знаний среди детей		
7.1.	«Своя игра» по видам спорта	ноябрь
7.2.	ШАХ - БО	декабрь
7.3.	Информационный листок к Неделе науки и техники для детей и юношества	январь
7.4.	Викторина «Основы здорового питания»	февраль
7.5.	Конкурс кроссвордов	март
7.6.	Беседа о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки	май
7.7.	Посещение городских музеев	в течение года
8. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья		
8.1.	Воспитательная беседа о здоровом образе жизни	сентябрь
8.2.	Мероприятия в рамках акции «Молодежь за здоровый образ жизни»	сентябрь
8.3.	Воспитательная беседа о необходимости занятий физической культурой и спортом	октябрь
8.4.	Мероприятия в рамках акций «Жизнь без наркотиков»	октябрь
8.5.	Беседа «Питание и здоровье»	ноябрь
8.6.	Спортивно-оздоровительные состязания	ноябрь
8.7.	Новогодние физкультурно-оздоровительные мероприятия	декабрь
8.8.	Спортивно-оздоровительные мероприятия на свежем воздухе	январь
8.9.	Просмотр видеофильмов по проблемам наркомании и табакокурения	январь
8.10	Разъяснительная беседа о вреде табакокурения и негативных последствиях курительных смесей	февраль
8.11	Открытое Первенство ДФОЦ по боксу	февраль
8.12	Физкультурно-оздоровительные мероприятия «Весенняя капель»	март
8.13	Мероприятия в рамках Всемирного Дня здоровья	апрель
8.14	Участие в соревнованиях	в течение года
8.15	Летний отдых в профильном лагере	июнь
9. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение		
9.1.	Проведение инструктажей по ТБ вовремя выполнения общественно-полезных работ во время субботников, уборок территорий	в течение года

9.2.	Участие в субботнике	в течение года
9.3.	Встречи с представителями разных профессий	в течение года
9.4.	Встречи с деятелями спорта, действующими спортсменами	в течение года
9.5.	Беседа «Способность к труду – главное качество человека»	сентябрь
9.6.	Беседа «Роль знаний в выборе профессий»	октябрь
9.7.	Беседа «Самые престижные профессии» - дискуссия	ноябрь
9.8.	Беседа «Роль профессий и твое место в нем»	декабрь
9.9.	Беседа «Роль знаний в выборе профессий»	январь
9.10	Беседа «Мой дом – наведу порядок в нем»	февраль
9.11	«Без труда ничего не дается»	март
9.12	Беседа «Что мы знаем о мире профессий»	апрель
9.13	Генеральная уборка спортивных залов	в течение года
10. Экологическое воспитание		
10.1	Экологический кросс	сентябрь
10.2	Поддержание порядка на территории спорткомплекса	в течение года
10.3	Конкурс кроссвордов «Спасти и сохранить»	ноябрь
10.4	Акция «Покормите птиц»	декабрь
10.5	Акция «День Плюшкина» (мероприятия по сбору ПЭТ – бутылок, макулатуры, крышек, батареек)	февраль
10.6	Мероприятия в рамках Дня защиты Земли	март
10.7	Беседа, посвященная Международному Дню Земли	апрель
10.8	Воспитательная беседа о бережном отношении к родной земле, природным богатствам Татарстана и России, мира	май
10.9	Субботник «Чистый двор»	май