

**«РАССМОТРЕНО»**

Руководитель МО спортивно-патриотического цикла  
Муниципального бюджетного  
общеобразовательного  
учреждения «Многопрофильная  
полилингвальная гимназия  
№180»

Советского района г. Казани

\_\_\_\_\_ Л.А. Яшина

Протокол № 1

от «29» августа 2022г.

**«СОГЛАСОВАНО»**

Заместитель директора  
Муниципального бюджетного  
общеобразовательного  
учреждения

«Многопрофильная

полилингвальная гимназия

№180»

Советского района г. Казани

\_\_\_\_\_ И.С.

Фазлирахманов

«29» августа 2022г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор Муниципального  
бюджетного  
общеобразовательного  
учреждения

«Многопрофильная

полилингвальная гимназия

№180»

Советского района г. Казани

\_\_\_\_\_ И.И. Саяхов

Приказ № 155-О

от «31» августа 2022г.

**Дополнительная внебюджетная общеобразовательная программа**

**«Плавание»**

Направленность: **физкультурно-спортивная**

Уровень программы: **начальный**

Возраст обучающихся: **6-7 лет**

(дошкольники 1 год обучения)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*Рабочая программа по дополнительной образовательной услуге «легкая атлетика» составлена в соответствии с:*

- Приказа МОиН РТ от 06.05.2014 №2556/14 «Об утверждении Регламента о порядке оказания платных услуг, предоставляемым физическим (юридическим) лицам государственными (муниципальными) образовательными организациями Республики Татарстан»;

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее – 273-ФЗ);

- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 от 31.03.2022г. № 678;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Многопрофильная полилингвальная гимназия №180» Советского района г. Казани;

- Положение о рабочей программе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Многопрофильная полилингвальная гимназия №180» Советского района г. Казани;

## Содержание

РАЗДЕЛ 1. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	4
1.1 Общая характеристика дисциплины «Плавание».....	4
1.2 Планируемые результаты освоения программы.....	7
1.3 Критерии освоения программы .....	9
1.4 Учебно – тематический план по годам обучения .....	10
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ .....	22
2.1 Содержание учебного предмета .....	22
2.2 Календарно-тематическое планирование по плаванию (группа 5-6 лет).....	23
2.3 Организационно – педагогические условия реализации программы .....	28
2.4 Особенности проведения занятий .....	30
2.5 Список литературы .....	31

## РАЗДЕЛ 1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1.1 Общая характеристика дисциплины «Плавание»

Рабочая программа рассчитана на 2 занятия в неделю продолжительностью 1 академический час (45 мин.), 35 недель в год, т.е. на 70 часов в период с сентября по май.

Программа физического воспитания на основе спортивно-оздоровительного плавания предназначена для муниципального общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы, которая имеет материально-технические возможности для обучения плавательной подготовки в условиях школы, а именно школьный бассейн. В программе заложены и раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы плавательной подготовки детей дошкольного возраста в условиях школы. Регулярные занятия детей плаванием – активная форма подготовки к требованиям социально-трудовой жизни современного общества.

Актуальность образовательной программы заключается в необходимости привлечения занимающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом с целью укрепления здоровья детей и пропаганды здорового образа жизни. Плавание оказывает большое оздоровительное влияние на организм. Благодаря систематическим упражнениям в воде, снижается чрезмерная возбудимость и раздражительность, укрепляется нервная система ребенка. В результате занятий активизируется обмен веществ, улучшается функциональная деятельность внутренних органов организма ребенка.

Особенностью данной программы является: непривычная для занимающихся водная среда. Вода обладает свойствами, оказывающими уникальное воздействие на организм ребенка.

Педагогическая целесообразность: задачей занятий с детьми является формирование физической культуры личности, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей.

**Цель:** Формирование основ здорового образа жизни; Укрепление здоровья и овладение необходимыми навыками плавания; Развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, а именно – умение плавать спортивными способами.

#### **Задачи:**

##### Образовательные:

- Обучить держаться на воде;
- Обучить дыхательным упражнениям в воде;
- Обучить преодолевать сопротивление воды;
- Овладение элементами способов плавания;

- Привитие интереса к занятиям спортом;

Развивающие задачи:

- Развивать двигательные навыки;
- Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде;
- Развивать физические качества;

Оздоровительные задачи:

- Закаливание организма;
- Укрепление иммунной системы;
- Укрепление дыхательной системы;
- Укрепление сердечно – сосудистой системы;
- Снижение возбудимости нервной системы;
- Укрепление опорно-двигательного аппарата;
- Профилактика нарушений осанки;

Воспитательные задачи:

- Воспитывать трудолюбие;
- Воспитывать нравственно – волевые качества, смелость, выдержку, силу воли.

## 1.2 Механизмы реализации программы

Реализация рабочей программы по обучению детей дошкольного возраста осуществляется в рамках непосредственной образовательной деятельности. В количестве *70 тренировок в год, два раза в неделю продолжительностью 1 академически час (45 минут)*. Основными формами проведения занятий в физкультурно-спортивной группе являются: спортивно оздоровительные *групповые* занятия, беседа, участие в соревнованиях.

Набор детей осуществляется согласно заявления родителей, при наличии медицинской справки о состоянии здоровья, со сдачей соответствующих анализов для посещения бассейна (допуск врача). Зачисление детей осуществляется при отсутствии противопоказаний к занятию соответствующим видом спорта.

Группы детей комплектуются с учетом возраста (6-7 лет). Наполняемость групп: 10 - 17 человек.

### **Этапы обучения:**

1. Этап – в начале применяются упражнения низкой интенсивности и координационной сложности. Занимающиеся знакомятся со свойствами водной среды, с основными средствами занятий. Обучаются навыкам самоконтроля.

2. Этап – используются упражнения средней и интенсивности. Повышается координационная сложность движений. Занимающиеся закрепляют полученные знания. Обучаются контролю за своими движениями в условиях водной среды. Увеличивается количество плавательных упражнений.

3. Этап – увеличивается двигательная активность. Применяются в основном упражнения высокой интенсивности. Увеличивается время плавательных упражнений и проплываемая дистанция.

**Основная идея программы:** реализация программы обучения плаванию в школе на всех уровнях процесса обучения, создание условий для самореализации личности ребенка в спортивной, социальной и творческой сферах.

**Программа преследует следующую цель:** сохранение и укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом в целом, и к плаванию в частности, всестороннее гармоничное развитие личности.

### 1.3 Планируемые результаты освоения программы

#### Обучающиеся 6-7 лет:

##### *Будут знать:*

- правила общей и личной гигиены и закаливания, правила техники безопасности, что подразумевает собой плавание как вида спорта, режима юного спортсмена.

- знания о свойствах водной среды;

##### *Будут уметь:*

- держаться на воде;
- выполнять правильное дыхание в воде;
- согласовывать дыхание с упражнениями;
- преодолевать сопротивления воды;
- выполнять упражнения в воде;
- выполнять простые упражнения в воде;
- выполнять упражнения у неподвижной опоры;
- выполнять упражнения с плавательным инвентарем (подвижной опорой);
- овладеют основами техникой плавания кроль на груди и кроль на спине.

### СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

#### Предварительный контроль:

Выявление подготовленности ребенка – владение навыками и умениями самостоятельно держаться на воде и проплыть небольшое расстояние (беседа, практические задания).

#### Промежуточный контроль:

Контроль за усвоением знаний, умений, навыков. Проплавание отрезков дистанции способами кроль на груди и кроль на спине. Формирование коммуникативных навыков, развитие творческих способностей через игровые занятия.

#### Заключительный контроль:

Полученные за год умения и навыки (соревнования в игровой форме).

## ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

В конце года проводится соревнование в игровой форме. Дети показывают свои умения и навыки, которые они приобрели за год. Обучаемые проплывают 7-10 метров кролем на груди и спине без учета времени.

Организуются эстафеты с разным плавательным инвентарем, игры на воде.

Программа считается реализованной, если учащиеся самостоятельно передвигаются в воде и ориентируются в водном пространстве.

<b>Виды контроля</b>	<b>Содержание</b>	<b>Методы</b>	<b>Сроки реализации</b>
<b>Вводный</b>	Области интересов и склонностей.	Беседы, наблюдение, тестирование, анкетирование, просмотр творческих работ учащихся.	Первый месяц обучения.
<b>Текущий</b>	Освоение учебного материала по темам, разделам.	Творческие и практические задания, выполнение упражнения.	По каждой теме.
	Оценка самостоятельности, возможностей, способность к самоконтролю.	Наблюдение.	1 раз в месяц.
<b>Коррекция</b>	Успешность выполнения учащимися задач учебно-тематического плана.	Индивидуальные занятия, помощь в самореализации, самоконтроле.	В течение года.
<b>Итоговый</b>	Контроль выполнения поставленных задач. Уровень творческого роста.	Открытое занятие.	В конце года.

**1.4 Критерии освоения программы**  
**Контрольные упражнения и нормативы для 1 года обучения**

№ п/п	Контрольные упражнения	Уровень		
		Высокий	Средний	Низкий
1	Скольжение от борта бассейна (м)	5	3	2
2	Проплавание дистанции кролем на груди на ногах, держась за плавательную доску (м)	15	10	7
3	Проплавание дистанции в полной координации способом кроль на груди/ кроль на спине(м)	10	7	5
4	Удержание туловища на поверхности воды (сек.): <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Поплавок»</li> <li>• «Звездочка на груди»</li> <li>• «Звездочка на спине»</li> </ul>	6 12 8	4 8 5	3 5 4
5	Погружение с продолжительными выдохами под водой (раз)	12	8	5

**1.5 Учебно-тематический план по годам обучения  
I год обучения (6-7 лет)**

№ п/п	Т е м а  ( р а з д е л	Количество часов			Ф о р м ы а т т е с т а ц и и
		Всего	Теория	Практика	
	Т е о р е т и ч е с к а я п о д г о т о в к а				О п р о с

	О р г а н и з а ц и о н н о - М е т о д и ч е с к и е т р е б о в а н и я н а з а н я т и я х П о п л а			
--	--	--	--	--

	В а н и ю				
	П л а в а н и е к а к в и д с п о р т а				
	З д о р о в ь й о б р а з ж и з н и				

	Л и ч н а я и о б щ е с т в е н н а я г и г и е н а				
	<b>О б щ а я ф и з и ч е с к а я п о д г о т о в к а</b>				<b>К о н т р о л ь н ы е у п р а ж н е н и я</b>

	У п р · д л я р а з в и т и я ф и з и ч е с к и х к а ч е с т в ( б ы с т р о т а , в ы н о с л и в о с			
--	--	--	--	--

	Т Ь , Г И Б К О С Т Ь , К О О Р Д И Н А Ц И Я , С И Л А )				
--	---	--	--	--	--

	У П Р · с П Л а в а Т е Л Ь Н Ы М И Н В е Н Т а р е М ( Н У Д Л Ы , Д О С К И , М Я Ч И И Т · Д · ) ;				
--	---	--	--	--	--

	<b>Т е х н и ч е с к а я п о д г о т о в к а</b>				<b>К о н т р о л ь н ы е у п р а ж н е н и я</b>
--	--	--	--	--	--

	Обучение основам технической ки- п л а в а н и я к р о л е м н а г р у д и			
--	---	--	--	--

	Обучение основам технической киологии			
	Интервал	В процессе занятий		

	<b>Н а я п о д г о т о в к а</b>				
	<b>П о д в и ж н ы е и г р ы в в о д е</b>			<b>В процессе занятий</b>	
	<b>Э с т а ф е т ы</b>			<b>В процессе занятий</b>	
	<b>К о н т р о л ь н ы е н о</b>				<b>С д а ч а к о н т р о л ь</b>

	<b>Р М а Т И В Ы</b>				<b>Н Ы Х Н О Р М а Т И В О В</b>
	<b>К о н т р о л ь н ы е и с п ы т а н и я</b>				
	<b>С о р е в н о в а н и я</b>				
	<b>И Т О Г О</b>				

**РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ****2.1 Содержание учебного предмета**

<b>Название раздела</b>	<b>Краткое содержание</b>	<b>Год обучения</b>
Теоретическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"><li>- Организационно-методические требования на занятиях по плаванию;</li><li>- Плавание как вид спорта;</li><li>- Здоровый образ жизни;</li><li>- Личная и общественная гигиена;</li></ul>	1-й
ОФП	<ul style="list-style-type: none"><li>- Упр. для укрепления мышц ОДА;</li><li>- Упр. для развития физических качеств (быстрота, выносливость, гибкость, координация, сила);</li><li>- Упр. с плавательным инвентарем (нудлы, доски, мячи и т.д.);</li></ul>	1-й
Технико-тактическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"><li>- Основы техники плавания кролем на груди (скольжение, упражнения для ног, для согласования с правильным дыханием, упражнения для рук, полная координация);</li><li>- Основы техники плавания кролем на спине (скольжение, упражнения для ног, для согласования с правильным дыханием, упражнения для рук, полная координация);</li></ul>	1-й
Интегральная подготовка	<ul style="list-style-type: none"><li>- Подвижные игры в воде;</li><li>- Эстафеты;</li></ul>	1-й
Контрольные нормативы	<ul style="list-style-type: none"><li>- Контрольные испытания</li><li>- Соревнования.</li></ul>	1-й
Теоретическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"><li>- Организационно-методические требования на занятиях по плаванию;</li><li>- Плавание как вид спорта;</li><li>- Здоровый образ жизни;</li><li>- Личная и общественная гигиена;</li></ul>	1-й
ОФП	<ul style="list-style-type: none"><li>- Упр. для укрепления мышц ОДА;</li><li>- Упр. для развития физических качеств (быстрота, выносливость, гибкость, координация, сила);</li><li>- Упр. с плавательным инвентарем (нудлы, доски, мячи и т.д.);</li></ul>	1-й
Технико-тактическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"><li>- Совершенствование техники плавания кролем на груди;</li><li>- Совершенствование техники плавания кролем на спине;</li><li>- Обучение основам техники плавания способом брасс;</li></ul>	1-й
Интегральная подготовка	<ul style="list-style-type: none"><li>- Подвижные игры в воде;</li><li>- Эстафеты;</li></ul>	1-й
Контрольные нормативы	<ul style="list-style-type: none"><li>- Контрольные испытания;</li><li>- Соревнования.</li></ul>	1-й

## 2.2 Календарно-тематическое планирование по плаванию (группа 6-7лет)

№	Тема урока	Дата проведения		
		По плану	По факту	
1	Организационно-методические требования Т.Б. на занятиях по плаванию.	17.00	13.09.2021	
2	Ознакомление со свойствами воды. Подготовительные упражнения по освоению с водой: вход в воду и передвижения по дну бассейна. Изучение техники дыхания.	17.00	15.09.2021	
3	Изучение упражнений на баланс тела в воде («звездочка», «поплавок»).	17.00	20.09.2021	
4	Повторение темы № 3. Упражнения на баланс тела в воде («звездочка», «поплавок»).	17.00	22.09.2021	
5	Изучение техники работы ног кролем на груди у неподвижной опоры. Согласованная работа ног кролем на груди и дыхания. Игра «водолазы».	17.00	27.09.2021	
6	Плавание как вид спорта.	17.00	29.09.2021	
7	Повторение темы № 5. Работа ног кролем на груди у неподвижной опоры. Согласованная работа ног кролем на груди и дыхания. Игра «Водолазы».	17.00	04.10.2021	
8	Изучение техники работы ног кролем на груди с подвижной опорой (плавательная доска, нудлы и т.п.). Согласованная работа ног кролем на груди и дыхания. Игра «Скачки на водных лошадках».	17.00	06.10.2021	
9	Повторение темы № 8. Работа ног кролем на груди с подвижной опорой (плавательная доска, нудлы и т.п.). Согласованная работа ног кролем на груди и дыхания. Игра «Скачки на водных лошадках».	17.00	11.10.2021	
10	Повторение темы № 8. Работа ног кролем на груди с подвижной опорой (плавательная доска, нудлы и т.п.). Согласованная работа ног кролем на груди и дыхания. Игра «Скачки на водных лошадках».	17.00	14.10.2021	
11	Повторение работы ног кролем у неподвижной опоры. Изучение скольжения на задержке дыхания, с подвижной опорой.	17.00	18.10.2021	
12	Повторение темы № 11. Работа ног кролем у неподвижной опоры. Скольжение на задержке дыхания, с подвижной опорой.	17.00	20.10.2021	
13	Изучение техники работы ног кролем на груди без опоры. Согласованная работа ног кролем на груди и дыхания. Игра «Водолазы».	17.00	25.10.2021	
14	Повторение темы № 13. Работа ног кролем на груди без опоры. Согласованная работа ног кролем на груди и дыхания. Игра «Водолазы».	17.00	27.10.2021	
15		17.00	01.11.2021	

	Изучение скольжения на груди в «стрелочке» без опоры.			
16	Повторение темы № 15. Скольжение на груди в «стрелочке» без опоры. Изучение работы рук кролем на груди у неподвижной опоры. Эстафеты с плавательным инвентарем.	17.00	03.11.2021	
17	Скольжение на груди с движением ног. Изучение работы рук кролем на груди с подвижной опорой (плавательная доска, нудлы и т.п.).	17.00	08.11.2021	
18	Здоровый образ жизни.	17.00	10.11.2021	
19	Повторение темы № 17. Скольжение на груди с движением ног. Изучение работы рук кролем на груди с подвижной опорой (плавательная доска, нудлы и т.п.).	17.00	15.11.2021	
20	Изучение работы рук кролем на груди в полной координации (ходьба по дну бассейна с движениями руками кролем). Игра «скачки на лошадках».	17.00	17.11.2021	
21	Изучение полной координации кролем на груди. Упр. для укрепления мышц ОДА на суше.	17.00	22.11.2021	
22	Повторение темы № 20. Полная координация кролем на груди. Эстафеты.	17.00	24.11.2021	
23	Повторение темы № 20. Полная координация кролем на груди. Упр. для укрепления мышц ОДА на суше.	17.00	29.11.2021	
24	Повторение темы № 20. Полная координация кролем на груди. Эстафеты.	17.00	01.12.2021	
25	Подвижные игры в воде. Эстафеты.	17.00	06.12.2021	
26	Личная и общественная гигиена.	17.00	08.12.2021	
27	Изучение техники работы ног кролем на спине у неподвижной опоры.	17.00	13.12.2021	
28	Изучение техники работы ног кролем на спине с подвижной опорой (плавательная доска, нудлы и т.п.).	17.00	15.12.2021	
29	Повторение темы № 28. Работа ног кролем на спине с подвижной опорой (плавательная доска, нудлы и т.п.). Игра «Водолазы».	17.00	20.12.2021	
30	Повторение темы № 28. Работа ног кролем на спине с подвижной опорой (плавательная доска, нудлы и т.п.). Игра «Водолазы».	17.00	22.12.2021	
31	Изучение работы рук кролем на спине у неподвижной опоры.	17.00	27.12.2021	
32	Повторение темы № 31. работа рук кролем на спине у неподвижной опоры. Игра «скачки на лошадках».	17.00	11.01.2022	
33		17.00	17.01.2022	

	Скольжение на спине с движением ног. Изучение работы рук кролем на спине с подвижной опорой (плавательная доска, нудлы и т.п.).			
34	Повторение темы № 33. Скольжение на спине с движением ног. Работа рук кролем на спине с подвижной опорой (плавательная доска, нудлы и т.п.).	17.00	19.01.2022	
35	Повторение темы № 33. Скольжение на спине с движением ног. Работа рук кролем на спине с подвижной опорой (плавательная доска, нудлы и т.п.). Эстафеты.	17.00	24.01.2022	
36	Повторение темы № 33. Скольжение на спине с движением ног. Работа рук кролем на спине с подвижной опорой (плавательная доска, нудлы и т.п.). Эстафеты.	17.00	26.01.2022	
37	Изучение работы рук кролем на спине в полной координации (ходьба по дну бассейна с движениями руками кролем). Эстафеты с плавательным инвентарем.	17.00	31.01.2022	
38	Повторение темы № 37. Работа рук кролем на спине в полной координации (ходьба по дну бассейна с движениями руками кролем). Эстафеты с плавательным инвентарем.	18.00	02.02.2022	
39	Изучение полной координации кролем на спине. Согласование работы рук, ног и дыхания. Упр. для укрепления мышц ОДА на суше.	17.00	07.02.2022	
40	Повторение темы № 39. Работа в полной координации кролем на спине. Согласование работы рук, ног и дыхания. Упр. для укрепления мышц ОДА на суше.	17.00	09.02.2022	
41	Повторение темы № 39. Работа в полной координации кролем на спине. Согласование работы рук, ног и дыхания. Упр. для укрепления мышц ОДА на суше.	17.00	14.02.2022	
42	Повторение темы № 39. Работа в полной координации кролем на спине. Согласование работы рук, ног и дыхания. Упр. для укрепления мышц ОДА на суше.	17.00	16.02.2022	
43	Повторение темы № 39. Работа в полной координации кролем на спине. Согласование работы рук, ног и дыхания. Упр. для укрепления мышц ОДА на суше.	17.00	21.02.2022	
44	Подвижные игры в воде. Эстафеты.	17.00	23.02.2022	
45	Упражнения для развития техники способом кроль на груди.	17.00	28.02.2022	
46	Упражнения для развития техники способом кроль на спине.	17.00	01.03.2022	
47		17.00	30.02.2022	

	Упр. с плавательным инвентарем (нудлы, доски, колобашки и т.д.). Игра «Водолазы».			
48	Упражнения для развития техники способом кроль на груди.	17.00	04.03.2022	
49	Упражнения для развития техники способом кроль на спине.	17.00	06.03.2022	
50	Контрольные испытания. Подвижные игры в воде. Эстафеты с плавательным инвентарем.	17.00	11.03.2022	
51	Упражнения для развития координационных способностей. Игра «скачки на лошадках».	17.00	13.03.2022	
52	Упр. с плавательным инвентарем (нудлы, доски, колобашки и т.д.). Эстафеты.	17.00	18.03.2022	
53	Упражнения для развития координационных способностей. Игра «Водолазы».	17.00	20.03.2022	
54	Контрольные испытания. Эстафеты с плавательным инвентарем.	17.00 0	25.03.2022	
55	Упр. с плавательным инвентарем (нудлы, доски, колобашки и т.д.). Игра «Водолазы».	17.00	27.03.2022	
56	Изучение старта в воду (упражнение «стрелочка» сидя на борту бассейна, вход в воду).	17.00	04.04.2022	
57	Повторение темы № 56. Старт в воду (упражнение «стрелочка» сидя на борту бассейна, вход в воду).	17.00	09.04.2022	
58	Упр. с плавательным инвентарем (нудлы, доски, колобашки и т.д.). Повторение темы № 56. Старт в воду (упражнение «стрелочка» сидя на борту бассейна, вход в воду).	17.00	11.04.2022	
59	Упр. с плавательным инвентарем (нудлы, доски, колобашки и т.д.). Повторение темы № 56. Старт в воду (упражнение «стрелочка» сидя на борту бассейна, вход в воду).	17.00	16.04.2022	
60	Контрольные испытания. Подвижные игры в воде.	17.00	18.04.2022	
61	Подвижные игры. Эстафеты.	17.00	23.04.2022	
62	Упражнения для развития физических качеств (быстрота, выносливость, гибкость, координация, сила).	17.00	25.04.2022	
63	Упражнения для развития техники способом кроль на груди.	17.00	27.04.2022	
64	Упражнения для развития физических качеств (быстрота, выносливость, гибкость, координация, сила).	17.00	02.05.2022	
65	Упражнения для развития техники способом кроль на спине.	17.00	04.05.2022	
66	Повторение полной координации кролем на груди и на спине. Игра «Водолазы».	17.00	09.05.2022	
67	Повторение полной координации кролем на груди и на спине. Игра «Скачки на лошадках».	17.00	11.05.2022	

68	Повторение стартов с борта бассейна.	17.00	16.05.2022	
69	Подвижные игры. Эстафеты.	17.00	18.05.2022	
70	Соревнования. Итоговое занятие.	17.00	23.05.2022	

### 2.3 Организационно – педагогические условия реализации программы

Программа реализуется на базе МБОУ «Многопрофильная полилингвальная гимназия 180» с использованием малого бассейна и инвентаря. Все нормы Сан-Пин для учреждений общего и дополнительного образования соблюдены.

<b>Перечень необходимого инвентаря</b>	
<i><b>Инвентарь</b></i>	<i><b>Количество</b></i>
Плавательные доски	15
Обручи	5
Жилеты	5
Игрушки для ныряния	8
Коврики гимнастические	8
Мячи	8

Основной формой организации обучения и тренировки является занятие (учебно-тренировочное занятие). Он строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса. К занятию предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним – воспитательным, оздоровительным и специальным. Включать задачи: образовательные, воспитательные, развивающие.

2. Содержание занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.

3. В процессе занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.

4. Каждое отдельное занятие должен иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

Структура занятия предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную.

### **Подготовительная часть.**

Главная цель подготовительной части – организация и функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности - выполнению основной задачи занятия, используют общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения, следуя принципу постепенного увеличения сложности. Упражнения следует проводить без больших пауз, в разнообразном сочетании, добиваясь разностороннего воздействия на опорно-двигательный аппарат, сердечнососудистую и дыхательную системы организма.

Перед началом занятия необходимо сообщить занимающимся задачи. Норма нагрузка по энергозатратам подготовительной части составляет 15%.

Задачи подготовительной части:

- педагогическая подготовка (концентрация внимания);
- психологическая настройка (расклад, объяснение задач);
- функциональная настройка (повышение температуры тела, скорость сокращения мышц увеличивается до 20%);

**Основная часть** направлена на решение задач, связанных с обучением и совершенствованием техники и тактики, развитием общих и специальных физических качеств и т.д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии, а их количество не должно превышать двух-трех.

При построении основной части руководствуются следующими положениями:

1. Задачи обучения, развития физических качеств решают в первой половине основной части.
2. Задачи, связанные с совершенствованием и развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части.
3. Динамика нагрузки в тренировочном занятии носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80% общего времени, норма нагрузки по энергозатратам – 70-75%.

**Заключительная часть** (5-10% времени) имеет своей целью постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние, подготовку к последующей деятельности. С помощью различных упражнений (на внимание и расслабление, дыхательных) создают условия для ускорения восстановительных процессов. Это, как правило, упражнения с малой интенсивностью, несложные по координации.

## 2.4 Особенности проведения занятий

Для детей 5 – 6 лет не надо планировать занятия со значительными физическими и психологическими нагрузками, которые допускают использование однообразного и монотонного обучающего материала. Основной задачей на данном этапе является игра, игровые моменты.

Во время обучения технике плавания следует ориентироваться на использование необходимого количества различных подготовительных упражнений. Надо стабилизировать технику движения и добиваться формирования стойких двигательных навыков. В это время у юных спортсменов закладывается разносторонняя техническая база – такой подход является предпосылкой для последующего технического совершенствования.

## 2.5 Список литературы

1. Барков, В.А. Педагогические исследования в физическом воспитании. [Текст]: Учеб. Пособие по курсу «Основы НИР» для студентов специальности 11.02.02 «Физическая культура» /В.А. Барков. – Гродно, 2014. – 70 с.
2. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш. образования / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова; под ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2014. – 320 с.
3. Булгакова, Н.Ж., Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. Пособие для студ. высш. Учеб. Заведений / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов и др.; под ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Издательский центр «Академия», 2005. - 432с.
4. Геркан, Л.В., Начальное обучение плаванию на глубокой воде (по опыту ГДР) // М.: Физкультура и спорт, 1971. 86 с.
5. Ермилова, Т.В., Методика начального обучения плаванию учащихся младших классов общеобразовательных школ: автореф. дис. канд. пед. наук. Л., 1983. 18 с.
6. Коробков, А.В., Талышев Ф.М. Особенности координации в водной среде // Теория и практика физической культуры. 1969. № 10. С. 86-90.
7. Матвеев, Л.П. Теория и методика ФК: Учеб. для ин-тов физ. культуры /Л.П. Матвеев. — М.: Физкультура и спорт, 2013. – 542с.
8. Осокина, Т.И., как научить детей плавать: пособие для воспитателя дет. Сада. // 3-е изд., дораб. и доп. – М. : Просвещение, 1985. – 80 с.