

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы с детьми и подростками» с.Тербуны
Тербунского муниципального района Липецкой области**

СОГЛАСОВАНО:
на педагогическом совете
протокол № 01 от 11 августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:
директор МБУДО «Центр внешкольной работы с детьми и подростками» с.Тербуны
приказ от 05.08.2022 г. № 01/11
Пашинцева/



**Дополнительная общеразвивающая программа
дополнительного образования детей**

«Плавание-Центр»

направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 1 год

Возраст детей: 6-18 лет

Программу подготовил
педагог дополнительного образования
Зенин Алексей Викторович

Содержание

1. Пояснительная записка	3
1.1. Цель и задачи	3
1.2. Содержание программы	4
1.3. Планируемые результаты	20
2. Организационно- педагогические условия реализации программы	21
2.1. Учебный план	21
2.2. Календарный учебный график	21
2.3. Материально-техническое оснащение	22
2.4. Оценочные материалы	22
2.5. Методическое обеспечение	24
2.6. Рабочие программы модулей	25

І.Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

1.Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 4.09.2014 г. №1726-р) (далее – Концепция);
3. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы)».
4. «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года». Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р
5. В соответствии с уставом МБУ ДО «Центр внешкольной работы с детьми и подростками»

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Плавание-Центр» -физкультурно-спортивная.

Программа рассчитана на 216 часа(6 часов в неделю). Программа предназначена для занимающихся от 6 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

Цель программы: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий по плаванию, а также организация свободного времени детей.

Достижению данных целей способствует решению следующих **задач:**

- привлечение максимально возможного числа детей к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям и к здоровому образу жизни;
- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- овладение жизненно необходимыми навыками плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;

- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Модуль «Освоение водной среды»

На каждую тему отводится по 2 занятия.

1. Вводное занятие:

Правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях.

2. Подготовительные упражнения по освоению с водной средой:

передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх и т.д.);

3. Подготовительные упражнения по освоению с водной средой:

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

4. Подготовительные упражнения по освоению с водной средой:

Движение руками и ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно, передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками;

5. Подготовительные упражнения по освоению с водной средой:

выпрыгивание из воды, оттолкнувшись ногами от дна бассейна; стоя на дне, шлепать по поверхности воды кистями рук.

6. Игры :

«Море волнуется»

Занимающиеся становятся в шеренгу по одному лицом к берегу и берутся руками за плот, шест или другой предмет — это «лодки у причала». По команде «Море волнуется!» они расходятся в любом направлении, выполняя произвольные гребковые движения руками, помогающие передвижению в воде, — «ветер разогнал лодки в разные стороны». По команде ведущего «На море тихо» играющие останавливаются и затем устремляются на исходные позиции. Затем ведущий произносит: «Раз, два, три — вот на место встали мы», после чего все «лодки» должны собраться у «причала». Тот, кто опоздал занять свое место, лишается права продолжать игру или получает штрафное очко.

«Полоскание белья» Играющие становятся лицом к ведущему,

наклонившись вперед (ноги на ширине плеч, прямые руки опущены). По команде ведущего они выполняют одновременные и поочередные движения обеими руками в разных направлениях: вправо-влево, вперед-назад, вниз-вверх, как бы полоща белье.

7. Упражнения с погружениями под воду:

погружения в воду до уровня шеи, подбородка, глаз;

8. Упражнения с погружениями под воду:

- с головой; погружение в воду и открытие глаз в воде;

9. Упражнения с погружениями под воду:

- ныряние за предметами; прохождение в приседе под водой;

10. Упражнения с погружениями под воду:

- передвижения по дну с подныриванием под разграничительную дорожку, пенопластовую доску;

11. Упражнения с погружениями под воду:

- спрыгивание в воду вниз ногами и погружение с головой под воду.

12. Игры:

«Жучок-паучок»

Играющие, взявшись за руки, идут по кругу. В центр круга встает ведущий — «жучок-паучок». Играющие произносят нараспев: «Жучок-паучок вышел на охоту! Не зевай, поспевай — прячьтесь все под воду!» С последними словами все приседают в воду, а тот, кто не успел спрятаться, становится «жучком-паучком».

«Кто быстрее спрячется под воду»

Играющие стоят лицом к ведущему и по его сигналу быстро приседают так, чтобы голова скрылась под водой.

Второй вариант — «СЯДЬ НА ДНО». По команде ведущего ребята пытаются сесть на дно и погружаются с головой в воду.

13. Выдохи в воду:

дыхательные упражнения: из различных исходных положений, выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду);

14. Выдохи в воду: передвижение лёгкого мяча по воде с помощью активного выдоха через рот; опускание подбородка в воду и выдох под водой

15. Выдохи в воду:

приседания под воду и выполнение долгого выдоха; выполнение выдоха под воду с чередованием через рот и через нос.

16. Игры:

«Кто победит»

Играющие встают в одну шеренгу и по команде ведущего идут по дну, помогая себе гребками рук и непрерывно до границы финиша делая вдох над водой и выдох в воду. Выигрывает тот, кто пришел первым и от старта до финиша правильно выполнил вдохи и выдохи.

«Качели»

Играющие встают по парам спиной друг к другу и берут друг друга под руки. Поочередно наклоняясь вперед до положения нагнувшись и опуская лицо в воду, они поднимают своих партнеров над водой. В момент опускания лица в воду делается выдох. Выигрывает та пара, которая больше выполнит вдохи и выдохи в воду.

17. Всплывания и лежания:

- лежание на груди и спине с различными положениями рук – лежание на груди, держась руками за бортик, то же, но с отталкиванием от бортика,

18. Всплывания и лежания:

- «медуза» - лежание на воде, расслабив руки и ноги, «поплавок» - лежание на воде в плотной группировке».

19. Всплывания и лежания:

- «звездочка» на груди и спине - лежание на воде, руки и ноги разведены в стороны; в положении «звездочка» несколько раз свести и развести руки и ноги;

20. Всплывания и лежания:

- лежание на спине с руками, вытянутыми вдоль тела.

21. Игры:

«Поплавок»

Играющие, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, приседают и, обхватив колени руками, всплывают на поверхность. В этом положении каждый «поплавок» старается продержаться на воде до счета «десять».

Соревнуются две команды или отдельные пловцы на качество выполнения упражнения.

«Медуза»

Играющие по команде ведущего, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, приседают под воду и, наклонившись вперед, всплывают на поверхность. При этом тело согнуто в пояснице, руки и ноги полусогнуты и расслабленно свешиваются вниз. Как и в предыдущей игре, после всплывания на поверхность нужно считать в уме до десяти.

22. Скольжения:

- скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика на груди и на спине с различными положениями рук;

23. Скольжения с вращением; скольжение на боку; скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами;

24. Скольжения: скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед.

25. Игры:

«Кто дальше проскользит»

Играющие встают в одну шеренгу и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине.

Скольжение на груди выполняется с вытянутыми вперед руками. Скольжение на спине сначала выполняется в положении рук вдоль тела, затем руками, вытянутыми вперед. Скольжение выполняется в сторону мелкого места.

«Стрела»

Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего, принявшего положение скольжения, одной рукой за ноги,

другой — под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Лучшая «стрела» скользит дальше всех.

«Торпеды», «Кто выиграл старт», «Буксиры», «Дельфины», «Фонтан», «Салки», «Кто победит», «Эстафета».

26.Общая физическая подготовка:

Строевые упражнения, ходьба и бег.

27.Игры с мячом на воде:

«Мяч по кругу»

Играющие стоят на дне бассейна по кругу и перебрасывают друг другу легкий мяч, не впитывающий воду.

«Салки с мячом»

Играющие произвольно перемещаются в воде. Один из них —«салка»-легким резиновым мячом старается попасть в кого-либо из играющих. Игрок, задетый мячом, становится «салкой».

28.Игры с мячом на воде:

«Борьба за мяч»

Участников игры делят на две равные по силам команды. У одной из них легкий, не впитывающий влагу мяч. Игроки этой команды, передвигаясь в любом направлении, перебрасывают друг другу мяч. Вторая команда старается отнять мяч у первой. Выигрывает команда, завладевшая мячом большее количество раз.

«Водное поло».

В игре участвуют две равные по силе команды: одна команда занимает линию поля с одной стороны, вторая-с другой. У каждой команды за спиной «ворота» -пространство, условно обозначенное какими-либо предметами: скамейкой, досками и др. По сигналу ведущего судья вбрасывает мяч на середине поля. Игроки быстро передвигаются к центру, стараясь завладеть мячом и забросить его в ворота противника.

29.Общая физическая подготовка:

- построение в шеренгу и колонну; расчет по порядку и на первый второй.

30.Развлечения на воде:

«Стой крепко»

Играющие становятся парами лицом друг к другу, держась правыми руками под водой и подняв левые над ее поверхностью. По сигналу ведущего они пытаются сдвинуть друг друга с места и свалить в воду. Проигрывает тот, кто дотронулся до воды левой рукой или головой.

«Буксиры»

Для этой игры нужны два спасательных круга и прочная веревка длиной в 3—4 метра.

Две группы, равные по числу участников, по сигналу ведущего обе команды начинают одновременно грести в противоположные стороны.

Прикасаться к спасательному кругу запрещается.

31.Физическая культура и спорт в России:

Обзор состояния и развития физической культуры и спорта в России: этапы развития в России и в своем регионе, традиции своего коллектива, итоги

выступления российских спортсменов на соревнованиях различного уровня.

32. Подвижные игры в спортивном зале и на улице:

«Охотники и утки»

Все участники должныделиться на 2 команды. Одна команда это охотники, а другая утки. На земле чертится большой круг. Утки встают внутрь круга, а охотники за кругом. По команде Старт, охотники пытаются попасть мячом в уток. Участники-утки должны уворачиваться от мяча. Им разрешено бегать только внутри круга. Если мяч коснулся утки, то этот игрок (утка) выбывает из игры и выходит из круга, а игра продолжается.

Игру можно продолжать до тех пор, пока не будут «убиты» все утки. Когда все утки убиты, то команды могут поменяться — охотники становятся утками, а утки охотниками. Играть можно и на время. В данном случае можно считать сколько уток было «убито» за время игры. Команда, которая осалила больше уток, считается победителем.

«Гуси лебеди»

Пока дети все слова не скажут, игра не начинается. Гуси должны «лететь» по всей площадке. Волк может ловить их только после слов: «Вы летите, как хотите, только крылья берегите!»

Участники игры выбирают волка и хозяина считалочкой, остальные дети — «гуси — лебеди». На одной стороне зала дом, где живут хозяин и гуси, на другой — живёт волк под горой. Хозяин выпускает гусей в поле погулять, зелёной травки пощипать. Гуси уходят от дома довольно далеко. Через некоторое время хозяин зовёт гусей. Идёт переключка между хозяином и гусями.

33.Общая физическая подготовка:

- перестроения: из одной шеренги в две; из колонны по одному в круг, в колонну по два и т.д.

34.Чувство опоры:

- ходьба с движениями руками, взмахи рук;

35.Чувство опоры:

горизонтальные, вертикальные и наклонные восьмерки.

36.Игры:

« Умывание»

Играющие становятся в шеренгу лицом к ведущему и по его сигналу «умываются» — зачерпнув ладонями воду брызгают ее себе в лицо. Ведущий дает указание: «Все, кто «умывается», смотрят на меня». Обязательно следует отметить тех, кто хорошо «умывался».

«Охотники и утки»

Играющие делятся на две команды — «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу, внутри него — «утки». Перебрасывая друг другу футбольную камеру, «охотники» стараются попасть в «уток», которые могут уворачиваться от мяча и нырять. Игра продолжается 2—3 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, имеющая большее количество попаданий.

37. Прыжки и спады в воду:

- соскоки ногами из различных положений: сидя, стоя, приседа, полуприседа;

38. Прыжки и спады в воду:

- с высокого положения, с низкого бортики, с высокого,

39. Прыжки и спады в воду:

- со стартовой тумбочки, соскоки с различным положением рук.

40. Развлечения на воде:

«Бой всадников» В данной игре участвуют две команды. В каждой из команд половина игроков являются «конями», а другая – «всадниками». Перед началом самой игры «всадники» должны взобраться на «коней», то есть сесть им на плечи. После этого по команде судьи или преподавателя команды движутся на встречу друг другу. Начинается «сражение». Каждый «всадник» пытается сбросить своего противника в воду. Через определенное время судья дает вторую команду, после чего игра прекращается. Побеждает та команда, в которой останется больше «всадников» на «конях».

Игра может длиться как определенное время, так и до последнего «всадника».

Методические указания по игре. Сброшенный в воду «всадник» считается «убитым» и заканчивает игру. Он не имеет право вмешиваться в игру.

«Водолазы»

Играющие игроки делятся на две команды. Предварительно на дно водоема погружаются яркие, заметные предметы. Для этого можно использовать цветные тарелочки, окрашенные камни и др. По команде участники начинают собирать предметы со дна, ныряя с открытыми глазами. Побеждает та команда, которая поднимет со дна большее количество предметов.

41. Акробатические упражнения:

Кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок в прыжке.

42. Общая физическая подготовка:

размыкания и смыкания; передвижения шагом и бегом;

43. Подвижные игры:

«Удочка»

Все игроки – «рыбки» - выстраиваются в круг, в центре которого находится «Рыбак» со шнуром в руке. Рыбака можно выбрать с помощью детской считалки. Водящий вращает шнур («удочку») по кругу так, чтобы мешочек с песком скользил по земле под ногами остальных участников. Игроки должны подпрыгивать, чтобы «удочка» их не задела. Тот, кто не сумел подпрыгнуть вовремя, чтобы «удочка» его не задела, становится новым Рыбаком.

«Караси и щука»

Один ребёнок выбирается щукой, остальные делятся на две группы. Одна из них образует круг – это камешки, другая – караси, которые плавают внутри круга. Щука находится за пределами круга. По сигналу воспитателя – щука – она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат занять

место за кем-нибудь из играющих и присесть за камешки. Пойманные караси уходят за круг и подсчитываются. Игра повторяется с другой щукой.

44. Упражнения на растяжку:

- растяжка голеностопа;

45. Специально беговые упражнения:

- с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени назад, приставные шаги, прыжки в длину.

46. Игры с мячом на воде:

«Баскетбол на воде»

Надувной круг выполняет роль баскетбольного кольца, в него необходимо попасть мячом. Можно пробовать попадать мячом с борта бассейна, либо с воды. При этом человек, который держит круг, может либо помогать попасть мячом в круг за счет перемещения самого круга, либо держать его статично, лишь подавая обратно мяч бросающим. Выигрывают те, кто больше раз попал в круг мячом.

«Собиратели мячей»

Для этой игры потребуются много небольших шариков (мячей) двух различных цветов, которые держаться на воде, а также две емкости, куда можно их складывать. Задача участников игры – собрать шарики своего цвета раньше в свою емкость, чем это сделает соперник.

47. Общая физическая подготовка:

- ходьба и бег противходом и по диагонали; ходьба обычная и на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы с различными положениями рук (в том числе руки вытянуты вверх ладонями вперед)

48. Упражнения на гибкость.

растяжка плечевого пояса и груди; растяжка ног.

49. Игры на скольжения:

«Торпеды»

Дети стоят на дне бассейна. Игра может проводиться только с теми детьми, которые умеют плавать. По сигналу играющие принимают исходное положение "стрелочка" и оттолкнувшись от борта скользят, сильно работая ногами. Правила: во время скольжения нельзя мешать друг другу; выполнять движения, не оговоренные условиями игры. Варианты: по мере изучения скольжений, можно выполнять один гребок одновременно обеими руками и далее скользить до полной остановки, прижав руки к туловищу.

50. Общая физическая подготовка:

- бег на носках, чередование бега с ходьбой и т.д.

51. Игры на всплывание и лежание:

«Винт»

Играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем, в зависимости от дальнейшей команды, поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т.д. Выигрывает участник или несколько участников, умеющих лучше других изменять положение тела в воде.

«Авария»

По команде ведущего играющие выполняют глубокий вдох и ложатся на

воду в положении на спине. С произвольным дыханием они стараются продержаться на воде как можно дольше (до 1 мин) — пока не «подоспеет помощь».

52. Упражнения для развития ловкости и прыгучести:

Прыжки через различные препятствия, различной высоты.

53. Развлечения на воде:

«Дельфины» Пластмассовые обручи связывают друг с другом, чтобы образовалась дорожка. Возле каждой такой дорожки из 6-10 обручей выстраиваются в колонны играющие. По сигналу первый в колонне подныривает под первый обруч, а другой обруч преодолевает сверху. Таким образом, то ныряя, то скользя по поверхности, игрок преодолевает всю дорожку. Достигнув противоположного бортика, игрок поднимает вверх лежащий там флажок. Это сигнал второму игроку начать движение вперёд. Руководитель и его помощники следят за тем, чтобы дорожка преодолевалась правильно. Если игрок, не показываясь на поверхности, пронырнёт между двумя обручами, команде начисляется штрафное очко. Победа команде засчитывается в том случае, если она закончила игру первой при наименьшем числе ошибок.

«Дождик» (с трубочками). Играющие становятся в одну шеренгу. У каждого в руках трубочка. Хором говорят слова, сопровождая движениями: «К нам на длинной мокрой ножке дождик скачет по дорожке. В лужице смотри, смотри, он пускает пузыри». Играющие через трубочку. ДУЙ ВОВСЮ! Сейчас тебе придется передвигаться в воде, гоня перед собой легкий воздушный

54. Общая физическая подготовка:

перестроения: из одной шеренги в две; из колонны по одному в круг, в колонну по два и т.д.

55. Упражнения на растяжку:

Растяжка голеностопа;

56. Игры на воде:

«Невод» Посчитались — кому-то выпало водить: стараться осалить убегающих, уплывающих, увертывающихся от него, ныряющих (под водой салить нельзя!). Но одному водить недолго придется: тот, кого он осалил, тоже принимается ловить других вместе с ним. Ловцов становится все больше. Вот их стало пятеро — теперь они должны не просто осалить каждого оставшегося, а взять его в кольцо. Но тот может спастись, если поднырнет под руки водящих. И тогда те двое, которые его опустили, выходят из воды на берег. Невод распался. Игра продолжается до тех пор, пока есть кого ловить. Тот, кто продержался дольше всех, — молодец.

«Нырки»

Нырки – юркие маленькие уточки. Они то появляются над водой, то исчезают. И свое название получили от умения проворно нырять. Сыграем в «Нырки». На речке, у берега, на отмели, где вода по грудь, отметьте воздушными шарами круг диаметром 5–6 метров. Шарики привяжите к бечевкам и поставьте на якоря. Якорями могут вам послужить камни. Здесь,

в этом кругу, помещаются купальщики, которые выполняют роль нырков. Кругом – охотники. У охотников в руках большой легкой цветной мяч. Охотники перебрасывают мяч друг другу и неожиданно для нырков бросают в круг, стараясь попасть мячом в кого-нибудь из нырков. Единственное спасение для нырка – проворно нырнуть под воду. Каждое попадание мяча выводит нырка из круга. Он выходит на берег или на бортик купальни. Игра проводится на время. Охотникам разрешается охотиться 10 минут. Кто кого перехитрит за эти 10 минут – охотники нырков или нырки охотников?

57. Упражнения для развития силы:

- броски набивных мячей; работа с резиновыми жгутами.

58. Прыжки и спады в воду:

- с высокого положения, с низкого бортики, с высокого бортика.

59. Развлечения на воде:

«Пятнашки на воде»

Играющие располагаются по кругу на расстоянии вытянутых рук друг от друга. В центре круга один или два водящих, задача которых после сигнала руководителя осалить (коснуться) игроков, стоящих в круге и не успевших погрузиться в воду. Если это удастся водящему, то происходит смена между ними. Нельзя салить игрока, вынырнувшего из воды.

«Пятнашки с поплавами» Игра напоминает салки, однако, спасаясь от водящего, игрок может принять заранее оговоренное положение, при котором его нельзя пятнать (присесть в воде с вытянутыми руками в стороны, поднять из воды одну ногу и т.п., в зависимости от умения и возраста играющих). Игрок, которого все-таки запятнали, становится водящим.

60. Промежуточная аттестация: скольжения на груди, скольжения на спине.

Модуль «Обучение спортивным способам плавания»

На каждую тему отводится по 2 занятия.

1. Спортивный инвентарь и оборудование.

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения занятий. Подготовка мест для занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

2. Изучение техники плавания кролем на груди:

- движения 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,

3. Изучение техники плавания кролем на груди:

- движения ногами стоя, лежа, в ходьбе, с плавательной доской, кругом.

4. Изучение движений руками и дыхания:

- движения руками в положение стоя, в наклоне, имитационные движения одной руки, двух, с дыханием

5. Изучение движений руками и дыхания:

- движение рук и ног при ходьбе на месте и при ходьбе вперед,

6.Изучение движений руками и дыхания:

- с задержкой дыхания, с плавательной доской, колобашкой, лопатками.

7.Специальные упражнения :

- имитация «поплавка», скольжения, стоя на полу, движений рук «мельница» и ног при плавании кролем на груди.

8. Изучение общего согласования движений:

- плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди; две у бедра,

9.Изучение общего согласования движений:

- плавание с различным темпом и скоростью, плавание в полной координации с дыханием, плавание с "обгоном»;

10.Изучение общего согласования движений:

- с высоко поднятой головой; с задержкой дыхания; с различной координацией движений- шести-, четырех-и двухударный; с ластами.

11.Упражнения для углубленного изучения техники спортивного плавания кролем на груди:

- плавание на «сцепление; с двусторонним» дыханием; плавание на каждый третий и пятый гребок;

12.Упражнения для углубленного изучения техники спортивного плавания кролем на груди:

-плавание с задержкой дыхания и др, касание подмышки во время проноса руки; плавание кролем с движением ног дельфином, ныряние в длину на 10-12 метров.

13. Упражнения для углубленного изучения техники спортивного плавания кролем на груди:

- плавание в усложненных условиях , в облегченных условиях.

14.Развлечения на воде:

«Ныряльщики»

Игра для хорошо подготовленных детей, кто любит нырять и плавать под водой. Участники выстраиваются на берегу по группам (5-6 чел.), а руководитель бросает на дно реки, бассейна 10 пластмассовых тарелочек или резиновых шайб. По его сигналу первая группа ныряет и старается собрать как можно больше предметов за определенное время. Это же задание выполняют и остальные группы. Побеждает группа, набравшая большее количество предметов. Можно выявить лучших ныряльщиков в каждой группе и провести между ними состязание на выявление абсолютного победителя.

«Олимпийская цепочка»

В игре используются цветные пластмассовые обручи. Их должно быть пять – символическое число олимпийских колец. Обручи закрепляются в виде цепочки, похожей на олимпийский символ, кладутся на воду и фиксируются с помощью плотиков, поставленных на якоря. В игре принимают участие команды либо состязаются несколько человек. Первый номер берет мяч и ныряет в первое кольцо так, чтобы вынырнуть во втором кольце. Из второго кольца он ныряет в третье, выныривает в четвертом. Пройдя все кольца до

конца, игрок таким же способом возвращается на линию старта. Здесь он передает мяч очередному номеру, и тот продолжает эстафету. Побеждает, разумеется, более быстрый и ловкий. Эта игра – отличная тренировка для любителей водного поло.

15. Изучение техники кролем на спине:

- упражнения для изучения движений ногам кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер).

16. Изучение техники кролем на спине:

плавание с доской в руках; плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая – вверх;

17. Изучение техники кролем на спине:

плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая у бедра; ныряние в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.

18. Упражнения для развития скоростно – силовых качеств :

По сигналу бег из исходного положения: стоя, сидя, спиной, в упоре лежа, приседая.

19. Специальные упражнения :

Имитация скольжения, стоя на полу, движений рук «мельница» и ног при плавании кролем на спине.

20. Изучение движений руками:

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

21. Изучение движений руками:

с лопаточками; с помощью движений ногами кролем и подчеркнуто длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно;

22. Изучение движений руками:

с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру; с «подменой»; на «сцепление»; с «обгоном».

23. Изучение общего согласования движений:

Плавание кролем на спине с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений;

24. Изучение общего согласования движений:

наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке; с лопаточками на руках; с подтягиванием гребущей рукой за дорожку; с чередованием попеременных и одновременных движений;

25. Изучение общего согласования движений:

в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами; спине в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с ластами.

26. Изучение общего согласования движений:

Плавание с чередованием попеременных и одновременных движений.

27. Игры на воде:

«Рыбка в сетке»

6-8 игроков, держась за руки, становятся в круг спиной к середине. Это сетка. В центре круга один из участников – рыбка. Этот игрок старается потихоньку выскользнуть из сети под руками играющих. Участник, с правой стороны от которого вынырнула рыбка, меняется с ней местами. Поэтому, почувствовав с правой стороны от себя движение рыбки, игрок должен крикнуть: “Поймал!”. Тогда рыбка должна искать другой выход из сетки.

«Салки на воде» Водящий назначается руководителем. Игроки передвигаются в воде любым способом. Запрещается нырять и выбегать на бортик. Салить можно только в верхнюю часть туловища. Осаленный становится водящим. Можно положить на поверхность воды 2-3 круга или досок для обучения плаванию (4-5). Тогда, спасаясь от водящего, игроку разрешается ухватиться за предмет. Водящий не имеет права салить держащегося за предмет и должен догонять другого игрока. Держаться за предмет можно не более 5 сек. Игра может проводиться между одинаковыми по численности командами на время. Чья команда больше осалит игроков соперника?

28. Совершенствование техники плавания кролем на спине:

- плавание в свободном и умеренном темпе на технику дистанции 100м, 200, 400.

29. Упражнения для развития ловкости и прыгучести:

- прыжки через различные препятствия, прыжки с помощью скамейки; прыжки по ступенькам вверх и вниз на одной ноге, на двух.

30. Общеразвивающие и специальные упражнения:

- имитация ног при плавании брассом; имитация движений головой при выполнении вдоха.

31. Изучение техники плавания брассом:

- плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее;

32. Изучение техники плавания брассом:

наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке;

33. Изучение техники плавания брассом:

- ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед; стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, непрерывные движения ногами вниз брассом.;

34. Изучение техники плавания брассом:

- с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды; с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты.

35. Общеразвивающие и специальные упражнения:

- имитация движений рук в согласовании с дыханием (стоя на месте и в сочетании с ходьбой).

36. Игры на воде:

«САЛКИ С МЯЧОМ» Игра проводится в ограниченном секторе. Играющие плавают или передвигаются по дну образуя круг. В центре его находится один или два водящих. Задача водящего осалить мячом любого из играющих, которые увертываются от него. Если водящий не попадет мячом, то он за ним плывет сам. Водящему можно мешать, проплывая перед ним, но нельзя касаться при этом мяча и самого водящего. Осаленный мячом, становится новым водящим.

«СМЕЛЫЕ РЕБЯТА» Задача игры. Научить погружаться с головой в воду с открытыми глазами. Описание. Дети стоят в кругу, держась за руки, хором произносят: «Мы ребята смелые, смелые, умелые, если захотим – в воду поглядим». Затем опускают руки и все вместе погружаются в воду с открытыми глазами.

«СНАЙПЕР НА ВОДЕ» Играющие делятся на две команды. Каждая команда выбирает капитана. Команды располагаются на глубине выше пояса так, чтобы между капитаном и игроками одной команды находились игроки команды соперников. Выбить соперника могут и капитан, и игроки команды. Выбивает только мяч, летящий по воздуху, не коснувшийся воды. Уклоняясь от мяча игроки имеют право погружаться в воду с головой. Выбитый игрок покидает команду. Побеждает команда, выбившая всех игроков соперника. Капитаны команд не имеют права передвигаться вперед с того места, откуда начиналась игра. Мячом овладевает та команда, по отношению к которой ближе находится мяч.

37. Изучение движений руками и дыхания:

- имитационные движения рук; ныряние брассом на 10-12 длинным гребком руками до бедер; движения рук при ходьбе по дну; движения рук, подбородок на поверхности.

38. Изучение общего согласования движений:

- плавание брассом, согласование два гребка руками с одним гребком ногами; согласование два гребка ногами с одним гребком руками;

39. Изучение общего согласования движений:

- с полной координацией движений, но с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей; с заданными темпом и скоростью;

40. Изучение общего согласования движений:

- на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке; с помощью непрерывных движений ногами (руки вытянуты вперед); с полной координацией движений с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами к частично слитному их согласованию;

41. Изучение общего согласования движений:

- в облегченных условиях.

42. Изучение общего согласования движений:

- в усложненных условиях.

43. Упражнения для совершенствования техники плавания:

- проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанция 100, 200, 400 способом брасс.

44. Игры на воде:

«В ПОГОНЕ ЗА МЯЧОМ» Несколько играющих становятся на бортик у самой воды с мячами в руках. По первому сигналу руководителя каждый бросает свой мяч в воду с расчетом, чтобы он упал как можно дальше от берега. По второму сигналу руководителя соревнующиеся бросаются в воду; каждый старается быстрее завладеть мячом противника и приплыть с ним к бортику. Выигрывает тот, кто вернется на бортик первым. Игру интересно провести как эстафету между двумя командами. В этом случае участники игры, разделившись на команды, выстраиваются в колонну по одному. Первый игрок, закончив этап и, передав на бортик мяч второму игроку, становится в конец колонны своей команды. Побеждает команда, которая быстрее справится с заданием.

«ЭСТАФЕТА С ВЕДЕНИЕМ МЯЧА» Играющие делятся на две команды и рассчитываются на первый-второй. Каждая команда делится на два отделения: одно составляет первые номера, другое – вторые. Отделения плывут в разные стороны на расстоянии 10-15 метров одно от другого и строятся в колонны по одному лицом друг к другу. По сигналу головные игроки отделений первых номеров, ведя перед собой волейбольные мячи, плывут к отделениям вторых номеров, передают мячи головным игрокам вторых номеров и выходят на бортик. Игроки, получившие мячи, плывут к отделениям первых номеров и передают следующим игрокам и т.д. Играющие плывут кролем, подталкивая мячи головой или рукой. Бросать мяч не разрешается. Побеждает команда, раньше закончившая эстафету.

45. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта.

Гигиенические основы труда и отдыха. Закаливание. Значение закаливания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

46. Упражнения для совершенствования техники плавания:

Плавание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 200 и 400м.

47. Общеразвивающие и специальные упражнения для пловца:

Имитация движений головой при выполнении вдоха; имитация движений рук в согласовании с дыханием.

48. Изучение техники плавания баттерфляем (дельфином):

Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином на груди и на спине с различным положением рук: обе вперед; одна вперед, другая у бедра; обе у бедра;

49. Изучение техники плавания баттерфляем (дельфином):

с помощью движений ногами дельфином в положении на боку, нижняя рука вперед, верхняя - у бедра, обе руки у бедер;

50. Изучение техники плавания баттерфляем (дельфином):

с помощью движений ногами дельфином, руки вперед, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды);

51. Изучение техники плавания баттерфляем (дельфином):

движений ногами дельфином с доской в руках; ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами дельфином.

52. Игры на воде:

«Водный хоккей». По краям бассейна устанавливается двое ворот (1 x 1 м). Команда состоит из 5 человек, которые садятся на надувные лодки-игрушки. Каждая команда старается ударом своих весел забить мяч в ворота противника. Выигрывает та команда, которая за два тайма по 5 минут забьет больше мячей.

«Байдарка». Каждый стартующий садится в надувную лягушку (или другую игрушку) и по команде начинается грести, как при гребле на байдарке. Весла можно изготовить самим. На круглую палку с двух сторон прибиваются фанерные лопасти площадью 15x20 см.

53.Изучение движений руками и дыхания:

Плавание на груди с помощью движений ног дельфином и с различными движениями рук по воздуху (без гребков) в ритме двухударного дельфина;

54.Изучение движений руками и дыхания:

с помощью движений руками дельфином и поплавком между бедрами; с помощью движений руками дельфином и ногами кролем;

55.Изучение движений руками и дыхания:

с помощью движений ногами дельфином и укороченных гребков руками, плавание дельфином с различными вариантами дыхания, вдох через один, два цикла или три цикла движений рук.

56.Изучение общего согласования движений:

Плавание дельфином в ритме двухударной слитной координации; с помощью движений ногами дельфином, руки у бедер, и поочередными гребками рукам кролем в ритме слитного двухударного дельфина;

57.Изучение общего согласования движений:

с помощью движений руками кролем и ногами дельфином; с полной координацией движений и с небольшой плавательной доской;

58.Изучение общего согласования движений:

с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений;

59.Изучение общего согласования движений:

на наименьшее количество гребков руками; руки кроль ноги дельфин.

60. Упражнения для развития силовых способностей:

Работа с набивными мячами, с резиновыми жгутами.

61. Веселые старты на воде.

62. Упражнения для совершенствования техники плавания:

Проплывание способом баттерфляй 100 м; проплавание в свободном и умеренном темпе; плавание в умеренном темпе различными способами на технику с помощью руками или ногами на дистанциях от 200 до 400м.

63.Упражнения для совершенствования техники плавания:

Проплывание комплексно (смена способов через 25, 50 и 100м)

64.Старт с тумбочки:

Прыжки с бортика: стоя, сидя, с различным положением рук, прыжки с тумбочки.

65. Упражнения для углубленного изучения техники спортивного плавания кролем на груди:

плавание с задержкой дыхания и др. касание подмышки во время проноса руки; плавание кролем с движением ног дельфином, ныряние в длину на 10-12 метров.

66. Общеразвивающие упражнения на суше:

Бег, ходьба, общеразвивающие упражнения.

67. Старт с тумбочки:

Варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом, дельфином(с махом рук, с круговым движением).

68. Игры на воде:

«Буксировка».

А) По команде каждый из участников соревнования начинает плыть на спине, держа обеими руками надувной цилиндр или другой предмет, имитирующий человека. Для старших ребят к этому предмету можно привязать консервную банку в виде плавучего якоря. Б) То же самое, но пловец держит одной рукой предмет (можно спасательный круг) и начинает плыть на боку, делая другой рукой гребковые движения.

«Водбол». В воду бросается камера от колеса автомобиля либо надувной круглый бассейн (диаметр - 1 метр) и два резиновых мяча. Четыре нападающих стремятся забросить внутрь камеры (бассейна) мячи, а двое защищающихся стремятся помешать этому. Как только мяч попал в круг, его снова вбрасывают в игру. Игра длится 3-5 минут, после чего в воду входят следующие 6 человек. Победителем считается та команда, которая больше забросит мячей, противнику за два тайма.

69. Упражнения для совершенствования техники плавания:

проплывание в умеренном темпе на технику с полной координацией движений и с помощью движений руками или ногами всеми способами упражнений типа: -5х6 100 м .

70. Старт из воды:

Старт по сигналу, старт в положение «мостик», старт со стартового поручня, стартовый прыжок по правилам соревнований.

71. Упражнения для совершенствования техники плавания:

Проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанция 100, 200, 400 способом брасс.

72. Повороты:

Акробатические упражнения на суше, много скоки, прыжки на одной и на двух, запрыгивание на высокие препятствия.

73. Упражнения для совершенствования техники плавания:

Проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 200 и 400м.

74. Веселые старты на воде.

75. Старты:

Старт с захватом, старт « пружинной».

76.Упражнения для совершенствования техники плавания:

Эстафетное плавание по 10-15; 25 и 50 м всеми способами в полной координацией движений или с помощью движений руками или ногами и др.

77.Повороты:

Простой открытый. Простой закрытый.

Маятник. Кувырок с поворотом, вращения, скольжение, плавательные движения, поворот с движениями ног, повороты с различным темпом заданным тренером, группировка.

78.Промежуточная аттестация:

проплавание 25м любым способом.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

По окончании обучения по модулю «Освоение водной среды», обучающиеся должны:

знать:

- правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены, значение плавания в системе закаливания организма и в обеспечении безопасности жизнедеятельности человека;

уметь:

- выполнять упражнения на всплывание и расслабление;
- лежать на поверхности воды, на груди и на спине;
- выполнять передвижения в воде;
- выполнять погружение в воду, ныряние, задерживать дыхание, открывать глаза под водой;
- выполнять выдох в воду при погружении, подряд несколько раз;
- выполнять скольжения на груди и на спине без работы ног с задержкой дыхания и различным положением рук.

По окончании обучения по модулю «Обучение спортивным способам плавания», обучающиеся должны знать:

- названия плавательных упражнений, способов плавания;
- название плавательного инвентаря для обучения;
- значение закаливающих процедур;
- роль занятий плаванием для физического развития.
- выполнять перемещение с доской при помощи ног способом кроль на груди, кроль на спине, брассом и дельфином;
- выполнять перемещение с колобашкой при помощи рук способом кроль на груди, кроль на спине, брассом и дельфином;
- выполнять скольжение с работой ног способом кроль на груди и кроль на спине в согласовании с дыханием;
- проплыть дистанцию 25 метров в полной координации всеми

способами. использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности для:

- выполнения дыхательных упражнений;
- соблюдения санитарно - гигиенических требований и применения их в повседневной жизни;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;
- выполнения правил поведения и мер техники безопасности на открытых и закрытых водоёмах в различное время года, а также основных требований к местам купания в летний период;
- оперативного принятия решения в экстремальных и нестандартных ситуациях.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Программу реализует педагог дополнительного образования Зенин А.В., образование среднее специальное, систематически проходит курсы повышения квалификации (не реже 1 раз в 3 года).

- Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Плавание» реализуется на базе МБУ ДО «Центр внешкольной работы с детьми и подростками» бассейн МАУ «КСК».
- В образовательном учреждении имеются все условия для занятий по плаванию: бассейн, тренажерный зал, раздевалки, душевые.

2.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Учебный план рассчитан на 36 недель.

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов	Форма аттестации
1	Освоение водной среды	120	Контрольные упражнения
2	Обучение спортивным способам плавания	96	проплавание 25 м
3	Итого	216	

2.2 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Начало учебного года	1 сентября
Окончание учебного года	май
Продолжительность реализации программы	36 недель

Объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю	6 часов в неделю
Продолжительность занятий	Длительность учебного часа - 45 минут (при проведении двухчасового занятия после 45 минут предусмотрен 10 минутный перерыв)
Форма занятий	групповая
Промежуточная аттестация	На последних занятиях по каждому модулю
Наполняемость групп	От 10 до 15 человек

2.3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

- Занятия проводятся в оборудованном бассейне с использованием следующих средств обучения: бассейн, тренажерный зал, раздевалльные, душевые.

- **Перечень спортивного инвентаря и оборудования**

Наименование спортивного инвентаря и оборудования	Количество
Свисток	1
Секундомер	1
Плавательные доски	20
Калабашки	20
Лопатки	20
Нарукавники	10
Мячи резиновые	5

Перечень технических средств обучения:

Наименование технических средств обучения	Количество
Ноутбук, колонки	1

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Система оценки результатов освоения программы включает в себя осуществление - промежуточной аттестации.

1. Формой промежуточной аттестации по модулю «Освоение водной среды» - контрольные упражнения, которые включают выполнение скольжения на груди и на спине.

Контрольные упражнения

1.1 Порядок выполнения контрольных упражнений: обучающиеся приняв душ, выходят на территорию бассейна, пройдя обязательно через ножные ванночки, спокойным шагом идут к бортику бассейна.

Преподаватель называет имя и фамилию, того, кто должен выполнять задание. Обучающийся подходит к краю бассейна, где находится поручни, спиной к воде спускается в воду и встает к началу бортика приняв исходное положение для выполнения задания.

Тренер оценивает: правильность выхода на территорию бассейна, правильность спуска в воду.

1.2. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед, стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться сильно ногами от бортика, выпрямить тело и как можно дольше проскользить.

Преподаватель оценивает: положение головы, туловища, рук и ног (голова опущена в воду, туловище без прогибов, руки и ноги выпрямлены и соединены), а также сила толчка ногами и его направление (толчок должен быть направлен вдоль продольной оси тела).

1.3. Скольжение на спине: руки вытянуты вверх, голова между рук, стоя на дне бассейна спиной к воде, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться сильно ногами от бортика, выпрямить тело и как можно дольше проскользить.

Преподаватель оценивает: положение головы, туловища, рук и ног (голова опущена в воду, туловище без прогибов, руки и ноги выпрямлены и соединены), а также сила толчка ногами и его направление (толчок должен быть направлен вдоль продольной оси тела).

2.Формой промежуточной аттестации по модулю «Обучение спортивных способов плавания»- является проплывание 25 метров любым способом по желанию обучающегося.

Обучающим на выбор предлагается проплыть 25 метров любым способом, так что бы они смогли, не держась за распределительную дорожку или бортик бассейна и без поддерживающих плавательных средств доплыть от одного края бортика до другого любым способом по их желанию.

Преподаватель оценивает: правильность проплывания 25 метров техники выбранного способа плавания, следит за техникой дыхания, согласованной работой рук и дыхания, правильностью работы ног и всего согласования.

2.5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

1. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский Спорт, 2009.
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. — М.: Физкультура и спорт, 2000.
3. Булгакова Н.Ж. Плавание. — М.: Физкультура и спорт, 1999.
4. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. — М.: Физкультура и спорт, 1981.
5. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. — 2-е изд., перераб. и доп. — Минск: Высшая школа, 1980.
6. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. — М.: Физкультура и спорт, 1986.
7. Макаренко Л.П. Юный пловец. — М.: Физкультура и спорт, 1983.
8. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ /Составители: В.Г. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. —М.: 1995.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. — М.: Астрель, 2003.
10. Плавание. Программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ) / Под ред. ЛИ. Макаренко и Т.М. Абсалямова. — М., 1977.
11. Электронные ресурсы Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru/>-электронные ресурсы.
12. Всероссийская федерация плавания: <http://www.russwimming.ru/>-электронные ресурсы.

**Рабочая программа по модулю
«Освоение водной среды» к дополнительной
общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Плавание»**

Педагог дополнительного образования:
Педагог дополнительного образования
Зенин Алексей Викторович

с. Тербуны, 2022 г.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании обучения по модулю, обучающиеся должны

знать:

- правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены, значение плавания в системе закаливания организма и в обеспечении безопасности жизнедеятельности человека;

уметь:

- выполнять упражнения на всплытие и расслабление;
- лежать на поверхности воды, на груди и на спине;
- выполнять передвижения в воде;
- выполнять погружение в воду, ныряние, задерживать дыхание, открывать глаза под водой;
- выполнять выдох в воду при погружении, подряд несколько раз;
- выполнять скольжения на груди и на спине без работы ног с задержкой дыхания и различным положением рук.

2. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ

На каждую тему отводится по 2 занятия.

1. Модуль «Освоение водной среды»

1. Вводное занятие:

Правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях.

2. Подготовительные упражнения по освоению с водной средой:

передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх и т.д.);

3. Подготовительные упражнения по освоению с водной средой:

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

4. Подготовительные упражнения по освоению с водной средой:

Движение руками и ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно. передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками;

5. Подготовительные упражнения по освоению с водной средой:

выпрыгивание из воды, оттолкнувшись ногами от дна бассейна; стоя на дне, шлепать по поверхности воды кистями рук.

6. Игры: «Море волнуется»

Занимающиеся становятся в шеренгу по одному лицом к берегу и берутся руками за плот, шест или другой предмет — это «лодки у причала». По команде «Море волнуется!» они расходятся в любом направлении, выполняя произвольные гребковые движения руками, помогающие передвижению в воде, — «ветер разогнал лодки в разные стороны». По команде ведущего

«На море тихо» играющие останавливаются и затем устремляются на исходные позиции. Затем ведущий произносит: «Раз, два, три — вот на место встали мы», после чего все «лодки» должны собраться у «причала». Тот, кто опоздал занять свое место, лишается права продолжать игру или получает штрафное очко.

«Полоскание белья» Играющие становятся лицом к ведущему, наклонившись вперед (ноги на ширине плеч, прямые руки опущены). По команде ведущего они выполняют одновременные и поочередные движения обеими руками в разных направлениях: вправо-влево, вперед-назад, вниз-вверх, как бы полоща белье.

7. Упражнения с погружениями под воду:

погружения в воду до уровня шеи, подбородка, глаз;

8. Упражнения с погружениями под воду:

с головой; погружение в воду и открытие глаз в воде;

9. Упражнения с погружениями под воду:

ныряние за предметами; прохождение в приседе под водой;

10. Упражнения с погружениями под воду:

передвижения по дну с подныриванием под разграничительную дорожку, пенопластовую доску;

11. Упражнения с погружениями под воду:

спрыгивание в воду вниз ногами и погружение с головой под воду.

12. Игры: «Жучок-паучок»

Играющие, взявшись за руки, идут по кругу. В центр круга встает ведущий — «жучок-паучок». Играющие произносят нараспев: «Жучок-паучок вышел на охоту! Не зевай, поспевай — прячьтесь все под воду!» С последними словами все приседают в воду, а тот, кто не успел спрятаться, становится «жучком-паучком».

«Кто быстрее спрячется под воду»

Играющие стоят лицом к ведущему и по его сигналу быстро приседают так, чтобы голова скрылась под водой.

Второй вариант — «СЯДЬ НА ДНО». По команде ведущего ребята пытаются сесть на дно и погружаются с головой в воду.

13. Выдохи в воду:

дыхательные упражнения: из различных исходных положений, выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду);

14. Выдохи в воду: передвижение лёгкого мяча по воде с помощью активного выдоха через рот; опускание подбородка в воду и выдох под водой

15. Выдохи в воду:

приседания под воду и выполнение долгого выдоха; выполнение выдоха под воду с чередованием через рот и через нос.

16. Игры: «Кто победит»

Играющие встают в одну шеренгу и по команде ведущего идут по дну, помогая себе гребками рук и непрерывно до границы финиша делая вдох над

водой и выдох в воду. Выигрывает тот, кто пришел первым и от старта до финиша правильно выполнил вдохи и выдохи.

« Качели»

Играющие встают по парам спиной друг к другу и берут друг друга под руки. Поочередно наклоняясь вперед до положения нагнувшись и опуская лицо в воду, они поднимают своих партнеров над водой. В момент опускания лица в воду делается выдох. Выигрывает та пара, которая больше выполнит вдох и выдох в воду.

17. Всплывания и лежания:

лежание на груди и спине с различными положениями рук – лежание на груди, держась руками за бортик, то же, но с отталкиванием от бортика,

18. Всплывания и лежания:

«медуза» - лежание на воде, расслабив руки и ноги, «поплавок» - лежание на воде в плотной группировке».

19. Всплывания и лежания:

«звездочка» на груди и спине - лежание на воде, руки и ноги разведены в стороны; в положении «звездочка» несколько раз свести и развести руки и ноги;

20. Всплывания и лежания:

лежание на спине с руками, вытянутыми вдоль тела.

21. Игры: «Поплавок»

Играющие, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, приседают и, обхватив колени руками, всплывают на поверхность. В этом положении каждый «поплавок» старается продержаться на воде до счета «десять».

Соревнуются две команды или отдельные пловцы на качество выполнения упражнения.

«Медуза»

Играющие по команде ведущего, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, приседают под воду и, наклонившись вперед, всплывают на поверхность. При этом тело согнуто в поясице, руки и ноги полусогнуты и расслабленно свешиваются вниз. Как и в предыдущей игре, после всплывания на поверхность нужно считать в уме до десяти.

22. Скольжения:

скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика на груди и на спине с различными положениями рук;

23. Скольжения с вращением; скольжение на боку; скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами;

24. Скольжения: скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед.

25. Игры: «Кто дальше проскользит»

Играющие встают в одну шеренгу и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине.

Скольжение на груди выполняется с вытянутыми вперед руками. Скольжение на спине сначала выполняется в положении рук вдоль тела,

затем руками, вытянутыми вперед. Скольжение выполняется в сторону мелкого места.

«Стрела»

Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего, принявшего положение скольжения, одной рукой за ноги, другой — под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Лучшая «стрела» скользит дальше всех.

26.Общая физическая подготовка:

Строевые упражнения, ходьба и бег.

27.Игры с мячом на воде:

«Мяч по кругу»

Играющие стоят на дне бассейна по кругу и перебрасывают друг другу легкий мяч, не впитывающий воду.

« Салки с Мячом»

Играющие произвольно перемещаются в воде. Один из них —«салка»-легким резиновым мячом старается попасть в кого-либо из играющих. Игрок задетый мячом, становится «салкой».

28.Игры с мячом на воде:

« Борьба за мяч»

Участников игры делят на две равные по силам команды. У одной из них легкий, не впитывающий влагу мяч. Игроки этой команды, передвигаясь в любом направлении, перебрасывают друг другу мяч. Вторая команда старается отнять мяч у первой. Выигрывает команда, завладевшая мячом большее количество раз.

«Водное поло».

В игре участвуют две равные по силе команды: одна команда занимает линию поля с одной стороны, вторая-с другой. У каждой команды за спиной «ворота» -пространство, условно обозначенное какими- либо предметами: скамейкой, досками и др. По сигналу ведущего судья вбрасывает мяч на середине поля. Игроки быстро передвигаются к центру, стараясь завладеть мячом и забросить его в ворота противника.

29.Общая физическая подготовка:

построение в шеренгу и колонну; расчет по порядку и на первый второй.

30.Развлечения на воде:

« Стой крепко»

Играющие становятся парами лицом друг к другу, держась правыми руками под водой и подняв левые над ее поверхностью. По сигналу ведущего они пытаются сдвинуть друг друга с места и свалить в воду. Проигрывает тот, кто дотронулся до воды левой рукой или головой.

« Буксиры»

Для этой игры нужны два спасательных круга и прочная веревка длиной в 3—4 метра.

Две группы, равные по числу участников, по сигналу ведущего обе команды начинают одновременно грести в противоположные стороны.

Прикасаться к спасательному кругу запрещается.

31. Физическая культура и спорт в России:

Обзор состояния и развития физической культуры и спорта в России: этапы развития в России и в своем регионе, традиции своего коллектива, итоги выступления российских спортсменов на соревнованиях различного уровня.

32. Подвижные игры в спортивном зале и на улице:

«Охотники и утки»

Все участники должныделиться на 2 команды. Одна команда это охотники, а другая утки. На земле чертится большой круг. Утки встают внутрь круга, а охотники за кругом. По команде Старт, охотники пытаются попасть мячом в уток. Участники-утки должны уворачиваться от мяча. Им разрешено бегать только внутри круга. Если мяч коснулся утки, то этот игрок (утка) выбывает из игры и выходит из круга, а игра продолжается.

Игру можно продолжать до тех пор, пока не будут «убиты» все утки. Когда все утки убиты, то команды могут поменяться — охотники становятся утками, а утки охотниками. Играть можно и на время. В данном случае можно считать сколько уток было «убито» за время игры. Команда, которая осалила больше уток, считается победителем.

«Гуси лебеди»

Пока дети все слова не скажут, игра не начинается. Гуси должны «лететь» по всей площадке. Волк может ловить их только после слов: «Вы летите, как хотите, только крылья берегите!»

Участники игры выбирают волка и хозяина считалочкой, остальные дети — «гуси — лебеди». На одной стороне зала дом, где живут хозяин и гуси, на другой — живёт волк под горой. Хозяин выпускает гусей в поле погулять, зелёной травки пощипать. Гуси уходят от дома довольно далеко. Через некоторое время хозяин зовёт гусей. Идёт переключка между хозяином и гусями.

33. Общая физическая подготовка:

перестроения: из одной шеренги в две; из колонны по одному в круг, в колонну по два и т.д.

34. Чувство опоры:

Ходьба движениями руками, взмахи рук;

35. Чувство опоры:

горизонтальные, вертикальные и наклонные восьмерки.

36. Игры:

«Умывание»

Играющие становятся в шеренгу лицом к ведущему и по его сигналу «умываются» — зачерпнув ладонями воду брызгают ее себе в лицо. Ведущий дает указание: «Все, кто «умывается», смотрят на меня». Обязательно следует отметить тех, кто хорошо «умывался».

«Охотники и утки»

Играющие делятся на две команды — «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу, внутри него — «утки». Перебрасывая друг другу футбольную камеру, «охотники» стараются попасть в «уток», которые могут

уворачиваться от мяча и нырять. Игра продолжается 2—3 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, имеющая большее количество попаданий.

37. Прыжки и спады в воду:

Соскоки ногами из различных положений: сидя, стоя, приседа, полуприседа;

38. Прыжки и спады в воду:

с высокого положения, с низкого бортики, с высокого,

39. Прыжки и спады в воду:

со стартовой тумбочки, соскоки с различным положением рук.

40. Развлечения на воде:

«Бой всадников» В данной игре участвуют две команды. В каждой из команд половина игроков являются «конями», а другая – «всадниками». Перед началом самой игры «всадники» должны взобраться на «коней», то есть сесть им на плечи. После этого по команде судьи или преподавателя команды движутся на встречу друг другу. Начинается «сражение». Каждый «всадник» пытается сбросить своего противника в воду. Через определенное время судья дает вторую команду, после чего игра прекращается. Побеждает та команда, в которой останется больше «всадников» на «конях».

Игра может длиться как определенное время, так и до последнего «всадника». *Методические указания по игре.* Сброшенный в воду «всадник» считается «убитым» и заканчивает игру. Он не имеет право вмешиваться в игру.

«Водолазы»

Играющие игроки делятся на две команды. Предварительно на дно водоема погружаются яркие, заметные предметы. Для этого можно использовать цветные тарелочки, окрашенные камни и др. По команде участники начинают собирать предметы со дна, ныряя с открытыми глазами. Побеждает та команда, которая поднимет со дна большее количество предметов.

41. Акробатические упражнения:

Кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок в прыжке.

42. Общая физическая подготовка:

размыкания и смыкания; передвижения шагом и бегом;

43. Подвижные игры;

«Удочка»

Все игроки – «рыбки» - выстраиваются в круг, в центре которого находится «Рыбак» со шнуром в руке. Рыбака можно выбрать с помощью детской считалки. Водящий вращает шнур («удочку») по кругу так, чтобы мешочек с песком скользил по земле под ногами остальных участников. Игроки должны подпрыгивать, чтобы «удочка» их не задела. Тот, кто не сумел подпрыгнуть во время, чтобы «удочка» его не задела, становится новым Рыбаком.

«Караси и щука»

Один ребёнок выбирается щукой, остальные делятся на две группы. Одна из них образует круг – это камешки, другая – караси, которые плавают внутри

круга. Щука находится за пределами круга. По сигналу воспитателя – щука – она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат занять место за кемнибудь из играющих и присесть за камешки. Пойманные караси уходят за круг и подсчитываются. Игра повторяется с другой щукой.

44. Упражнения на растяжку:

Растяжка голеностопа;

45. Специально беговые упражнения:

с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени назад, приставные шаги, прыжки в длину.

46. Игры с мячом на воде:

«Баскетбол на воде»

Надувной круг выполняет роль баскетбольного кольца, в него необходимо попасть мячом. Можно пробовать попадать мячом с борта бассейна, либо с воды. При этом человек, который держит круг, может либо помогать попасть мячом в круг за счет перемещения самого круга, либо держать его статично, лишь подавая обратно мяч бросающим. Выигрывают те, кто больше раз попал в круг мячом.

«Собиратели мячей»

Для этой игры потребуются много небольших шариков (мячей) двух различных цветов, которые держаться на воде, а также две емкости, куда можно их складывать. Задача участников игры – собрать шарики своего цвета раньше в свою емкость, чем это сделает соперник.

47. Общая физическая подготовка:

ходьба и бег противходом и по диагонали; ходьба обычная и на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы с различными положениями рук (в том числе руки вытянуты вверх ладонями вперед)

48. Упражнения на гибкость.

растяжка плечевого пояса и груди; растяжка ног.

49. Игры на скольжения:

«Торпеды»

Дети стоят на дне бассейна. Игра может проводиться только с теми детьми, которые умеют плавать. По сигналу играющие принимают исходное положение "стрелочка" и оттолкнувшись от борта скользят сильно работая ногами. Правила: во время скольжения нельзя мешать друг другу; выполнять движения, не оговоренные условиями игры. Варианты: по мере изучения скольжений, можно выполнять один гребок одновременно обеими руками и далее скользить до полной остановки, прижав руки к туловищу.

50. Общая физическая подготовка:

бег на носках, чередование бега с ходьбой и т.д.

51. Игры на всплытие и лежание:

«Винт»

Играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем, в зависимости от дальнейшей команды, поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т.д. Выигрывает участник или несколько участников, умеющих лучше других изменять положение тела в воде.

« Авария»

По команде ведущего играющие выполняют глубокий вдох и ложатся на воду в положении на спине. С произвольным дыханием они стараются продержаться на воде как можно дольше (до 1 мин) — пока не «подоспеет помощь».

52. Упражнения для развития ловкости и прыгучести:

Прыжки через различные препятствия, различной высоты.

53. Развлечения на воде:

«ДЕЛЬФИНЫ» Пластмассовые обручи связывают друг с другом, чтобы образовалась дорожка. Возле каждой такой дорожки из 6-10 обручей выстраиваются в колонны играющие. По сигналу первый в колонне подныривает под первый обруч, а другой обруч преодолевает сверху. Таким образом, то ныряя, то скользя по поверхности, игрок преодолевает всю дорожку. Достигнув противоположного бортика, игрок поднимает вверх лежащий там флажок. Это сигнал второму игроку начать движение вперёд. Руководитель и его помощники следят за тем, чтобы дорожка преодолевалась правильно. Если игрок, не показываясь на поверхности, пронырнёт между двумя обручами, команде начисляется штрафное очко. Победа команде засчитывается в том случае, если она закончила игру первой при наименьшем числе ошибок.

«ДОЖДИК» (с трубочками). Играющие становятся в одну шеренгу. У каждого в руках трубочка. Хором говорят слова, сопровождая движениями: «К нам на длинной мокрой ножке дождик скачет по дорожке. В лужице смотри, смотри, он пускает пузыри». Играющие через трубочку. ДУЙ ВОВСЮ! Сейчас тебе придется передвигаться в воде, гоня перед собой легкий воздушный

54. Общая физическая подготовка:

перестроения: из одной шеренги в две; из колонны по одному в круг, в колонну по два и т.д.

55. Упражнения на растяжку:

Растяжка голеностопа;

56. Игры на воде:

«НЕВОД» Посчитались — кому-то выпало водить: стараться осалить убегающих, уплывающих, увертывающихся от него, ныряющих (под водой салить нельзя!). Но одному водить недолго придется: тот, кого он осалил, тоже принимается ловить других вместе с ним. Ловцов становится все больше. Вот их стало пятеро — теперь они должны не просто осалить каждого оставшегося, а взять его в кольцо. Но тот может спастись, если поднырнет под руки водящих. И тогда те двое, которые его опустили, выходят из воды на берег. Невод распался. Игра продолжается до тех пор, пока есть кого ловить. Тот, кто продержался дольше всех, — молодец.

«НЫРКИ»

Нырки – юркие маленькие уточки. Они то появляются над водой, то исчезают. И свое название получили от умения проворно нырять. Сыграем в «Нырки». На речке, у берега, на отмели, где вода по грудь, отметьте

воздушными шарами круг диаметром 5–6 метров. Шарик привяжите к бечевкам и поставьте на якоря. Якорями могут вам послужить камни. Здесь, в этом кругу, помещаются купальщики, которые выполняют роль нырков. Кругом – охотники. У охотников в руках большой легкой цветной мяч. Охотники перебрасывают мяч друг другу и неожиданно для нырков бросают в круг, стараясь попасть мячом в кого-нибудь из нырков. Единственное спасение для нырка – проворно нырнуть под воду. Каждое попадание мяча выводит нырка из круга. Он выходит на берег или на бортик купальни. Игра проводится на время. Охотникам разрешается охотиться 10 минут. Кто кого перехитрит за эти 10 минут – охотники нырков или нырки охотников?

57. Упражнения для развития силы:

Броски набивных мячей; работа с резиновыми жгутами.

58. Прыжки и спады в воду:

с высокого положения, с низкого бортики, с высокого бортика.

59. Развлечения на воде:

«ПЯТНАШКИ НА ВОДЕ»

Играющие располагаются по кругу на расстоянии вытянутых рук друг от друга. В центре круга один или два водящих, задача которых после сигнала руководителя осалить (коснуться) игроков, стоящих в круге и не успевших погрузиться в воду. Если это удастся водящему, то происходит смена между ними. Нельзя салить игрока, вынырнувшего из воды.

«ПЯТНАШКИ С ПОПЛАВКАМИ» Игра напоминает салки, однако, спасаясь от водящего, игрок может принять заранее оговоренное положение, при котором его нельзя пятнать (присесть в воде с вытянутыми руками в стороны, поднять из воды одну ногу и т.п., в зависимости от умения и возраста играющих). Игрок, которого все-таки запятнали, становится водящим.

60. Промежуточная аттестация: скольжения на груди, скольжения на спине.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема		По плану дата	По факту дата
1.	Правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев.		2.09.2022	
2	Последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях		2.09.2022	
3.	Подготовительные упражнения по освоению с водной средой.		5.09.2022	

	Передвижение по дну шагом , бегом, прыжками			
4.	Передвижения взявшись за руки и с различными И.П рук		5.09.2022	
5.	Подготовительные упражнения по освоению с водной средой: передвижение с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.).		7.09.2022	
6.	передвижение с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.).		7.09.2022	
7.	Подготовительные упражнения по освоению с водной средой.		9.09.2022	
8.	Движение руками и ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками;		9.09.2022	
9.	Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками;		12.09.2022	
10.	выпрыгивание из воды,оттолкнувшись ногами от дна бассейна; стоя на дне, шлепать по поверхности воды кистями рук.		12.09.2022	
11.	стоя на дне, шлепать по поверхности воды кистями рук.		14.09.2022	
12.	Игры на воде: «Полоскание белья»		14.09.2022	
13.	Игры на воде: « Море волнуется		16.09.2022	

14.	Погружения под воду		16.09.2022	
15.	погружения в воду до уровня шеи, подбородка, глаз;		19.09.2022	
16.	Погружения с головой;		19.09.2022	
17.	погружение в воду и открытие глаз в воде;		21.09.2022	
18.	ныряние за предметами.		21.09.2022	
19.	прохождение в приседе под водой.		23.09.2022	
20.	Упражнения с погружениями под воду.		23.09.2022	
21.	передвижения по дну с подныриванием под разграничительную дорожку, пенопластовую доску.		26.09.2022	
22.	Спрыгивание в воду вниз ногами		26.09.2022	
23.	Погружение с головой под воду.		28.09.2022	
24.	Игры на воде « Кто быстрее спрячется под воду»		28.09.2022	
25.	Игры « Жучок паучок»		30.09.2022	
26.	Выдохи в воду.		30.09.2022	
27.	Дыхательные упражнения.		3.10.2022	
28.	Передвижение лёгкого мяча по воде с помощью активного выдоха через рот;		3.10.2022	
29.	Опускание подбородка в воду и выдох под водой		5.10.2022	
30.	приседания под воду и выполнение долгого выдоха.		5.10.2022	
31.	выполнение выдоха под воду с чередованием через рот и через		7.10.2022	

	нос			
32.	Игры «Кто победит»,		7.10.2022	
33.	<u>Игры « Качели»</u>		10.10.2022	
34.	Всплывание и лежание		10.10.2022	
35.	Лежание на груди и спине с различными положениями рук – лежание на груди, держась руками за бортик, то же, но с отталкиванием от бортика.		12.10.2022	
36.	«Медуза»		12.10.2022	
37.	« Поплавок»		14.10.2022	
38.	« Звездочка» на груди		14.10.2022	
39.	«Звездочка» на спине.		17.10.2022	
40.	Всплывание и лежание		17.10.2022	
41.	Лежание на спине с руками, вытянутыми вдоль тела.		19.10.2022	
42.	Игры на воде « Поплавок»		19.10.2022	
43.	Игры на воде «Медуза»		21.10.2022	
44.	Скольжения на груди.		21.10.2022	
45.	Скольжение на спине.		24.10.2022	
46.	Скольжения с вращением.		24.10.2022	
47.	Скольжения на боку, с элементарными гребковыми движениями.		26.10.2022	
48.	Скольжения под водой на груди		26.10.2022	
49.	Скольжение под водой на спине.		28.10.2022	
50.	Игры « Кто дальше проскользит»		28.10.2022	
51.	Игры «Стрела»		31.10.2022	
52.	Общая физическая подготовка: строевые упражнения.		31.10.2022	
53.	Общая Физическая подготовка: ходьба и бег.		2.11.2022	
54.	Игры с мячом на воде « Мяч по		2.11.2022	

	кругу»			
55.	Игры с мячом на воде «Салки с мячом»,		4.11.2022	
56.	Игры на воде « Борьба за мяч»		4.11.2022	
57.	Игры на воде « Водное поло»		7.11.2022	
58.	Общая физическая подготовка: построение в шеренгу.		7.11.2022	
59.	Общая физическая подготовка: расчет по порядку.		9.11.2022	
60.	Развлечения на воде «Стой крепко»		9.11.2022	
61.	Развлечения на воде «Буксиры»		11.11.2022	
62.	Физическая культура и спорт в России.		11.11.2022	
63.	этапы развития в России и в своем регионе, традиции своего коллектива, итоги выступления российских спортсменов на соревнованиях различного уровня.		14.11.2022	
64.	Подвижные игры в зале и на улице «Охотники и утки»		14.11.2022	
65.	Подвижные игры в зале и на улице «Гуси лебеди»		16.11.2022	
66.	Общая физическая подготовка: перестроения.		16.11.2022	
67.	Общая физическая подготовка: из колонны по одному в круг.		18.11.2022	
68.	Чувство опоры.		18.11.2022	
69.	Ходьба с движениями руками.		21.11.2022	
70.	Чувство опоры: горизонтальные восьмерки.		21.11.2022	
71.	Вертикальные и наклонные восьмерки.		23.11.2022	
72.	Игры « Умывание».		23.11.2022	

73.	Игры «Охотники и утки».		25.11.2022	
74.	Прыжки и спады в воду		25.11.2022	
75.	Соскоки ногами из различных положений.		28.11.2022	
76.	Прыжки с высокого положения.		28.11.2022	
77.	Прыжки с низкого бортика.		30.11.2022	
78.	Прыжки и спады в воду		30.11.2022	
79.	Прыжки с тумбочки.		2.12.2022	
80.	Развлечения на воде «Бой всадников »		2.12.2022	
81.	Развлечения на воде « Водолазы»		5.12.2022	
82.	Акробатические упражнения: кувырок вперед.		5.12.2022	
83.	Акробатические упражнения: кувырок назад.		7.12.2022	
84.	Общая физическая подготовка: размыкания.		7.12.2022	
85.	Общая физическая подготовка: смыкания.		9.12.2022	
86.	Подвижные игры «Удочка»		9.12.2022	
87.	Подвижные игры «Караси и Щука»		12.12.2022	
88.	Упражнения на растяжку		12.12.2022	
89.	Упражнения на растяжку		14.12.2022	
90.	Специально беговые упражнения		14.12.2022	
91.	Специально беговые упражнения: приставные шаги, прыжки в длину.		16.12.2022	
92.	Игры с мячом на воде «Баскетбол на воде»		16.12.2022	
93.	Игры с мячом на воде «Собиратели мячей»		19.12.2022	
94.	Общая физическая подготовка		19.12.2022	
95.	Общая физическая подготовка		21.12.2022	

96.	Упражнения на гибкость.		21.12.2022	
97.	Упражнения на гибкость.		23.12.2022	
98.	Игры на скольжения «Торпеды»		23.12.2022	
99.	Игры на скольжения		26.12.2022	
100.	Общая физическая подготовка		26.12.2022	
101.	Общая физическая подготовка		28.12.2022	
102.	Игры на всплывание и лежание «Винт»		28.12.2022	
103.	Игры на всплывание и лежание «Авария»		30.12.2022	
104.	Упражнения для развития ловкости и прыгучести		30.12.2022	
105.	Упражнения для развития ловкости и прыгучести		9.01.2023	
106.	Развлечения на воде «Дельфины»		9.01.2023	
107.	Развлечения на воде «Дождик»		11.01.2023	
108.	Общая физическая подготовка		11.01.2023	
109.	Общая физическая подготовка		13.01.2023	
110.	Упражнения на растяжку		13.01.2023	
111.	Упражнения на растяжку		16.01.2023	
112.	Игры на воде «Невод»		16.01.2023	
113.	Игры на воде «Нырки»		18.01.2023	
114.	Упражнения для развития силы		18.01.2023	
115.	Упражнения для развития силы		20.01.2023	
116.	Прыжки и спады в воду		20.01.2023	
117	Развлечения на воде «Пятнашки на воде»		23.01.2023	
118	Развлечения на воде «Пятнашки с поплавками»		23.01.2023	
119	Промежуточная аттестация		25.01.2023	
120	Промежуточная аттестация		25.01.2023	
	Итого	120		

**Рабочая программа по модулю
«Обучение спортивным способам плавания» к
дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Плавание»**

Педагог дополнительного образования:
Педагог дополнительного образования
Зенин Алексей Викторович

с. Тербуны, 2022 г.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании обучения по модулю, обучающиеся должны знать:

- названия плавательных упражнений, способов плавания;
- название плавательного инвентаря для обучения;
- значение закаливающих процедур;
- роль занятий плаванием для физического развития.
- выполнять перемещение с доской при помощи ног способом кроль на груди, кроль на спине, брассом и дельфином;
- выполнять перемещение с колобашкой при помощи рук способом кроль на груди, кроль на спине, брассом и дельфином;
- выполнять скольжение с работой ног способом кроль на груди и кроль на спине в согласовании с дыханием;
- проплывать дистанцию 25 метров в полной координации всеми способами. использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности для:
 - выполнения дыхательных упражнений;
 - соблюдения санитарно - гигиенических требований и применения их в повседневной жизни;
 - соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;
 - выполнения правил поведения и мер техники безопасности на открытых и закрытых водоёмах в различное время года, а также основных требований к местам купания в летний период;
 - оперативного принятия решения в экстремальных и нестандартных ситуациях.

2. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ

На каждую тему отводится по 2 занятия.

1. Спортивный инвентарь и оборудование.

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения занятий. Подготовка мест для занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

2. Изучение техники плавания кролем на груди:

движения ногами с различными положениями рук: а) прямые руки вперед; б) одна рука вперед, другая - вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной,

3. Изучение техники плавания кролем на груди:

движения ногами стоя, лежа, в ходьбе, с плавательной доской, кругом.

4. Изучение движений руками и дыхания:

Движения руками в положение стоя, в наклоне, имитационные движения одной руки, двух, с дыханием

5. Изучение движений руками и дыхания:

движение рук и ног при ходьбе на месте и при ходьбе вперед,

6. Изучение движений руками и дыхания: с задержкой дыхания, с

плавательной доской, колобашкой, лопатками.

7. Специальные упражнения :

имитация «поплавка», скольжения, стоя на полу, движений рук «мельница» и ног при плавании кролем на груди.

8. Изучение общего согласования движений:

Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди; две у бедра,

9. Изучение общего согласования движений:

плавание с различным темпом и скоростью, плавание в полной координации с дыханием, плавание с "обгоном»;

10. Изучение общего согласования движений:

с высоко поднятой головой; с задержкой дыхания; с различной координацией движений- шести-, четырех- и двухударный; с ластами.

11. Упражнения для углубленного изучения техники спортивного плавания кролем на груди:

Плавание на «сцепление; с двусторонним» дыханием; плавание на каждый третий и пятый гребок;

12. Упражнения для углубленного изучения техники спортивного плавания кролем на груди:

плавание с задержкой дыхания, касание подмышки во время проноса руки; плавание кролем с движением ног дельфином, ныряние в длину на 10-12 метров.

13. Упражнения для углубленного изучения техники спортивного плавания кролем на груди:

плавание в усложненных условиях , в облегченных условиях.

14. Развлечения на воде:

«НЫРЯЛЬЩИКИ»

Игра для хорошо подготовленных детей, кто любит нырять и плавать под водой. Участники выстраиваются на берегу по группам (5-6 чел.), а руководитель бросает на дно реки, бассейна 10 пластмассовых тарелочек или резиновых шайб. По его сигналу первая группа ныряет и старается собрать как можно больше предметов за определенное время. Это же задание выполняют и остальные группы. Побеждает группа, набравшая большее количество предметов. Можно выявить лучших ныряльщиков в каждой группе и провести между ними состязание на выявление абсолютного победителя.

«ОЛИМПИЙСКАЯ ЦЕПОЧКА»

В игре используются цветные пластмассовые обручи. Их должно быть пять – символическое число олимпийских колец. Обручи закрепляются в виде цепочки, похожей на олимпийский символ, кладутся на воду и фиксируются с помощью плотиков, поставленных на якоря. В игре принимают участие команды либо состязаются несколько человек. Первый номер берет мяч и ныряет в первое кольцо так, чтобы вынырнуть во втором кольце. Из второго кольца он ныряет в третье, выныривает в четвертом. Пройдя все кольца до конца, игрок таким же способом возвращается на линию старта. Здесь он передает мяч очередному номеру, и тот продолжает эстафету. Побеждает,

разумеется, более быстрый и ловкий. Эта игра – отличная тренировка для любителей водного поло.

15. Изучение техники кролем на спине:

Упражнения для изучения движений ногамкролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер).

16.Изучение техники кролем на спине:

плавание с доской в руках; плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая – вверх;

17.Изучение техники кролем на спине:

плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая у бедра; ныряние в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.

18.Упражнения для развития скоростно –силовых качеств :

По сигналу бег из исходного положения: стоя, сидя, спиной, в упоре лежа, приседая.

19. Специальные упражнения :

Имитация скольжения, стоя на полу, движений рук «мельница» и ног при плавании кролем на спине.

20.Изучение движений руками:

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

21.Изучение движений руками:

с лопаточками; с помощью движений ногами кролем и подчеркнута длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно;

22.Изучение движений руками:

с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру; с «подменной»; на «сцепление»; с «обгоном».

23.Изучение общего согласования движений:

Плавание кролем на спине с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений;

24.Изучение общего согласования движений:

наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке; с лопаточками на руках; с подтягиванием гребущей рукой за дорожку; с чередованием попеременных и одновременных движений;

25.Изучение общего согласования движений:

в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами; спине в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с ластами.

26.Изучение общего согласования движений:

Плавание с чередованием попеременных и одновременных движений.

27. Игры на воде:

«РЫБКА В СЕТКЕ»

6-8 игроков, держась за руки, становятся в круг спиной к середине. Это сетка. В центре круга один из участников – рыбка. Этот игрок старается потихоньку выскользнуть из сети под руками играющих. Участник, с правой стороны от которого вынырнула рыбка, меняется с ней местами. Поэтому, почувствовав с правой стороны от себя движение рыбки, игрок должен крикнуть: “Поймал!”. Тогда рыбка должна искать другой выход из сетки.

«САЛКИ НА ВОДЕ» Водящий назначается руководителем. Игроки передвигаются в воде любым способом. Запрещается нырять и выбегать на бортик. Салить можно только в верхнюю часть туловища. Осаленный становится водящим. Можно положить на поверхность воды 2-3 круга или досок для обучения плаванию (4-5). Тогда, спасаясь от водящего, игроку разрешается ухватиться за предмет. Водящий не имеет права салить держащегося за предмет и должен догонять другого игрока. Держаться за предмет можно не более 5 сек. Игра может проводиться между одинаковыми по численности командами на время. Чья команда больше осалит игроков соперника?

28.Общеразвивающие и специальные упражнения:

Имитация ног при плавании брассом; имитация движений головой при выполнении вдоха.

29.Изучение техники плавания брассом:

Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее;

30.Изучение техники плавания брассом:

наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке;

31.Изучение техники плавания брассом:

ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед; стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, непрерывные движений ногами вниз брассом.;

32.Изучение техники плавания брассом:

с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды; с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты.

33. Общеразвивающие и специальные упражнения:

Имитация движений рук в согласовании с дыханием(стоя на месте и в сочетании с ходьбой).

34. Игры на воде:

«САЛКИ С МЯЧОМ» Игра проводится в ограниченном секторе. Играющие плавают или передвигаются по дну образуя круг. В центре его находится один или два водящих. Задача водящего осалить мячом любого из играющих, которые увертываются от него. Если водящий не попадет мячом, то он за ним плывет сам. Водящему можно мешать, проплывая перед ним, но нельзя касаться при этом мяча и самого водящего. Осаленный мячом, становится новым водящим.

«СМЕЛЫЕ РЕБЯТА» Задача игры. Научить погружаться с головой в воду с

открытыми глазами. Описание. Дети стоят в кругу, держась за руки, хором произносят: «Мы ребята смелые, смелые, умелые, Если захотим – в воду поглядим». Затем опускают руки и все вместе погружаются в воду с открытыми глазами.

«СНАЙПЕР НА ВОДЕ» Играющие делятся на две команды. Каждая команда выбирает капитана. Команды располагаются на глубине выше пояса так, чтобы между капитаном и игроками одной команды находились игроки команды соперников. Выбить соперника могут и капитан, и игроки команды. Выбивает только мяч, летящий по воздуху, не коснувшийся воды. Уклоняясь от мяча игроки имеют право погружаться в воду с головой. Выбитый игрок покидает команду. Побеждает команда, выбившая всех игроков соперника. Капитаны команд не имеют права передвигаться вперед с того места, откуда начиналась игра. Мячом овладевает та команда, по отношению к которой ближе находится мяч.

35.Изучение движений руками и дыхания:

имитационные движения рук; ныряние брассом на 10-12 длинным гребком руками до бедер; движения рук при ходьбе по дну; движения рук, подбородок на поверхности.

36.Изучение общего согласования движений:

Плавание брассом, согласование два гребка руками с одним гребком ногами; согласование два гребка ногами с одним гребком руками;

37.Изучение общего согласования движений:

с полной координацией движений, но с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей; с заданными темпом и скоростью;

38.Изучение общего согласования движений:

на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке; с помощью непрерывных движений ногами (руки вытянуты вперед); с полной координацией движений с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами к частично слитному их согласованию;

39.Изучение общего согласования движений:

в облегченных условиях.

40.Изучение общего согласования движений:

В усложненных условиях.

41. Игры на воде:

«В ПОГОНЕ ЗА МЯЧОМ» Несколько играющих становятся на бортик у самой воды с мячами в руках. По первому сигналу руководителя каждый бросает свой мяч в воду с расчетом, чтобы он упал как можно дальше от берега. По второму сигналу руководителя соревнующиеся бросаются в воду; каждый старается быстрее завладеть мячом противника и приплыть с ним к бортику. Выигрывает тот, кто вернется на бортик первым. Игру интересно провести как эстафету между двумя командами. В этом случае участники игры, разделившись на команды, выстраиваются в колонну по одному. Первый игрок, закончив этап и, передав на бортик мяч второму игроку,

становится в конец колонны своей команды. Побеждает команда, которая быстрее справится с заданием.

«ЭСТАФЕТА С ВЕДЕНИЕМ МЯЧА» Играющие делятся на две команды и рассчитываются на первый-второй. Каждая команда делится на два отделения: одно составляет первые номера, другое – вторые. Отделения плывут в разные стороны на расстоянии 10-15 метров одно от другого и строятся в колонны по одному лицом друг к другу. По сигналу головные игроки отделений первых номеров, ведя перед собой волейбольные мячи, плывут к отделениям вторых номеров, передают мячи головным игрокам вторых номеров и выходят на бортик. Игроки, получившие мячи, плывут к отделениям первых номеров и передают следующим игрокам и т.д. Играющие плывут кролем, подталкивая мячи головой или рукой. Бросать мяч не разрешается. Побеждает команда, раньше закончившая эстафету.

42. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта.

Гигиенические основы труда и отдыха. Закаливание. Значение закаливания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

43. Общеразвивающие и специальные упражнения для пловца:

Имитация движений головой при выполнении вдоха; имитация движений рук в согласовании с дыханием.

44. Игры на воде:

«Водный хоккей». По краям бассейна устанавливается двое ворот (1 x 1 м). Команда состоит из 5 человек, которые садятся на надувные лодки-игрушки. Каждая команда старается ударом своих весел забить мяч в ворота противника. Выигрывает та команда, которая за два тайма по 5 минут забьет больше мячей.

«Байдарка». Каждый стартующий садится в надувную лягушку (или другую игрушку) и по команде начинается грести, как при гребле на байдарке. Весла можно изготовить самим. На круглую палку с двух сторон прибиваются фанерные лопасти площадью 15x20 см.

45.Изучение движений руками и дыхания:

Плавание на груди с помощью движений ног дельфином и с различными движениями рук по воздуху (без гребков) в ритме двухударного дельфина;

46.Изучение движений руками и дыхания:

с помощью движений руками дельфином и поплавок между бедрами; с помощью движений руками дельфином и ногами кролем;

47.Изучение движений руками и дыхания:

с помощью движений ногами дельфином и укороченных гребков руками, плавание дельфином с различными вариантами дыхания, вдох через один, два цикла или три цикла движений рук.

48.Изучение общего согласования движений:

Плавание дельфином в ритме двухударной слитной координации; с помощью движений ногами дельфином, руки у бедер, и поочередными гребками рукам кролем в ритме слитного двухударного дельфина;

49.Изучение общего согласования движений:

с помощью движений руками кролем и ногами дельфином; с полной координацией движений и с небольшой плавательной доской;

50.Изучение общего согласования движений:

с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений;

51.Изучение общего согласования движений:

на наименьшее количество гребков руками; руки кроль ноги дельфин.

52. Упражнения для развития силовых способностей:

Работа с набивными мячами, с резиновыми жгутами.

53. Веселые старты на воде.

54.Старт с тумбочки:

Прыжки с бортика: стоя, сидя, с различным положением рук, прыжки с тумбочки.

55. Старт с тумбочки:

Варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом, дельфином(с махом рук, с круговым движением).

56. Игры на воде:

«Буксировка».

А) По команде каждый из участников соревнования начинает плыть на спине, держа обеими руками надувной цилиндр или другой предмет, имитирующий человека. Для старших ребят к этому предмету можно привязать консервную банку в виде плавучего якоря. Б) То же самое, но пловец держит одной рукой предмет (можно спасательный круг) и начинает плыть на боку, делая другой рукой гребковые движения.

«Водбол». В воду бросается камера от колеса автомобиля либо надувной круглый бассейн (диаметр - 1 метр) и два резиновых мяча. Четыре нападающих стремятся забросить внутрь камеры (бассейна) мячи, а двое защищающихся стремятся помешать этому. Как только мяч попал в круг, его снова вбрасывают в игру. Игра длится 3-5 минут, после чего в воду входят следующие 6 человек. Победителем считается та команда, которая больше забросит мячей, противнику за два тайма.

57.Старт из воды:

Старт по сигналу, старт в положение «мостик», старт со стартового поручня, стартовый прыжок по правилам соревнований.

58.Повороты:

Акробатические упражнения на суше, много скоки, прыжки на одной и на двух, запрыгивание на высокие препятствия.

74. Веселые старты на воде.

75. Старты:

Старт с захватом, старт « пружинной».

76.Упражнения для совершенствования техники плавания:

Эстафетное плавание по 10-15; 25 и 50 м всеми способами в полной координацией движений или с помощью движений руками или ногами и др.

77.Повороты:

Простой открытый. Простой закрытый.

Маятник. Кувырок с поворотом, вращения, скольжение, плавательные движения, поворот с движениями ног, повороты с различным темпом заданным тренером, группировка.

78.Промежуточная аттестация:

- проплывание 25м любым способом.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Кол-во часов	План	Факт
1.	Спортивный инвентарь и оборудование.		27.01.2023	
2.	Подготовка мест занятий. Уход за инвентарем и оборудованием		27.01.2023	
3.	Изучение техники плавания кролем на груди		30.01.2023	
4.	Изучение техники плавания кролем на груди		30.01.2023	
5.	Изучение техники плавания кролем на груди		1.02.2023	
6.	Изучение техники плавания кролем на груди		1.02.2023	
7.	Изучение техники плавания кролем на груди		3.02.2023	
8.	Изучение движений руками и дыхания		3.02.2023	
9.	Изучение движений руками и дыхания		6.02.2023	
10.	Изучение движений руками и дыхания		6.02.2023	
11.	Изучение движений руками и дыхания		8.02.2023	
12.	Изучение движений руками и дыхания		8.02.2023	
13.	Изучение движений руками и дыхания		10.02.2023	
14.	Специальные упражнения		10.02.2023	
15.	Специальные упражнения		13.02.2023	

16.	Изучение общего согласования движений		13.02.2023	
17.	Изучение общего согласования движений		15.02.2023	
18.	Изучение общего согласования движений		15.02.2023	
19.	Изучение общего согласования движений		17.02.2023	
20.	Изучение общего согласования движений		17.02.2023	
21.	Изучение общего согласования движений		20.02.2023	
22.	Спрыгивание в воду вниз ногами		20.02.2023	
23.	Упражнения для углубленного изучения техники спортивного плавания кролем на груди		22.02.2023	
24.	Упражнения для углубленного изучения техники спортивного плавания кролем на груди		22.02.2023	
25.	Упражнения для углубленного изучения техники спортивного плавания кролем на груди		24.02.2023	
26.	Упражнения для углубленного изучения техники спортивного плавания кролем на груди		24.02.2023	
27.	Упражнения для углубленного изучения техники спортивного плавания кролем на груди		27.02.2023	
28.	Развлечения на воде «Ныральщики»		27.02.2023	
29.	Развлечения на воде «Олимпийская цепочка»		1.03.2023	
30.	Изучение техники кролем на спине.		1.03.2023	
31.	Изучение техники кролем на спине		3.03.2023	
32.	Изучение техники кролем на спине.		3.03.2023	
33.	Изучение техники кролем на спине.		6.03.2023	
34.	Изучение техники кролем на		6.03.2023	

	спине.			
35	Изучение техники кролем на спине.		8.03.2023	
36.	Упражнения для развития скоростно- силовых качеств		8.03.2023	
37.	Упражнения для развития скоростно- силовых качеств		10.03.2023	
38.	Специальные упражнения		10.03.2023	
39.	Специальные упражнения		13.03.2023	
40.	Изучение движений руками		13.03.2023	
41.	Изучение движений руками		15.03.2023	
42.	Изучение движений руками		15.03.2023	
43.	Изучение движений руками		17.03.2023	
44.	Изучение движений руками		17.03.2023	
45.	Изучение движений руками		20.03.2023	
46.	Изучение общего согласования движений кролем на спине.		20.03.2023	
47.	Изучение общего согласования движений кролем на спине.		22.03.2023	
48.	Изучение общего согласования движений кролем на спине.		22.03.2023	
49.	Изучение общего согласования движений кролем на спине.		24.03.2023	
50.	Изучение общего согласования движений кролем на спине.		24.03.2023	
51.	Изучение общего согласования движений кролем на спине.		27.03.2023	
52.	Изучение общего согласования движений кролем на спине.		27.03.2023	
53.	Изучение общего согласования движений кролем на спине.		29.03.2023	
54.	Игры на воде «Рыбка в сетке»		29.03.2023	
55.	Игры на воде « Салки на воде»		31.03.2023	
56.	Совершенствование техники плавания кролем на спине.		31.03.2023	
57.	Совершенствование техники плавания кролем на спине.		3.04.2023	
58.	Упражнения для развития ловкости и прыгучести.		3.04.2023	

59.	Упражнения для развития ловкости и прыгучести.		5.04.2023	
60.	Общеразвивающие и специальные упражнения		5.04.2023	
61.	Общеразвивающие и специальные упражнения		7.04.2023	
62.	Изучение техники плавания брассом		7.04.2023	
63.	Изучение техники плавания брассом		10.04.2023	
64.	Изучение техники плавания брассом		10.04.2023	
65.	Изучение техники плавания брассом		12.04.2023	
66.	Изучение техники плавания брассом		12.04.2023	
67.	Изучение техники плавания брассом		14.04.2023	
68.	Изучение техники плавания брассом		14.04.2023	
69.	Изучение техники плавания брассом		17.04.2023	
70.	Общеразвивающие и специальные упражнения		17.04.2023	
71.	Общеразвивающие и специальные упражнения		19.04.2023	
72.	Игры на воде «Салки с мячом»		19.04.2023	
73.	Игры на воде «Смелые ребята», «Снайпер на воде»		21.04.2023	
74.	Изучение движений руками и дыхания		21.04.2023	
75.	Изучение движений руками и дыхания		24.04.2023	
76.	Изучение общего согласования движений.		24.04.2023	
77.	Изучение общего согласования движений		26.04.2023	
78.	Изучение общего согласования движений		26.04.2023	
79.	Изучение общего согласования движений.		28.04.2023	
80.	Изучение общего согласования		28.04.2023	

	движений.			
81.	Изучение общего согласования движений.		05.05.2023	
82.	Изучение общего согласования движений.		05.05.2023	
83.	Изучение общего согласования движений.		12.05.2023	
84.	Изучение общего согласования движений.		12.05.2023	
85.	Изучение общего согласования движений.		15.05.2023	
86.	Упражнения для совершенствования техники плавания		15.05.2023	
87.	Упражнения для совершенствования техники плавания		17.05.2023	
88.	Упражнения для совершенствования техники плавания		17.05.2023	
89.	Общеразвивающие и специальные упражнения для пловца		19.05.2023	
90.	Общеразвивающие и специальные упражнения для пловца		19.05.2023	
91.	Упражнения для совершенствования техники плавания		22.05.2023	
92.	Упражнения для совершенствования техники плавания		22.05.2023	
93.	Упражнения для совершенствования техники плавания		24.05.2023	
94.	Упражнения для совершенствования техники плавания		24.05.2023	
95	Итоговая аттестация. Контрольные тесты.		26.05.2023	

96	Итоговая аттестация		27.05.2023	
	итого	96		

Приложение №1

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Наименование темы	Форма проведения	Дата проведения
Сентябрь			
1.	Спорт- альтернатива пагубным привычкам.	Конкурс стенгазет	23.09.2022
Октябрь			
1.	Дорога глазами детей.	Конкурс рисунков	16.10.2022
Ноябрь			
1.	День народного единства.	Показ презентации	04.11.2022
2.	Правила поведения на водоёме в осенне- зимний период.	Беседа	26.11.2022
Декабрь			
1.	Всемирный день борьбы со СПИДом.	Распространение брошюр, буклетов	01.12.2022
2.	День Конституции РФ.	Показ презентации	12.12.2022
Январь			
1.	День снятия блокады города Ленинграда.	Беседа	27.01.2023
2.	День освобождения Тербунского района от немецко-фашистских захватчиков.	Экскурсия в музей	28.01.2023
Февраль			
1.	День вывода войск из Афганистана	Конкурс стенгазет	15.02.2023
2.	День защитника Отечества.	Мастер- класс по изготовлению открытки	22.02.2023
Март			
1.	Всемирный День Воды	Показ презентации	22.03.2023
2.	День славянской письменности и культуры	Экскурсия в библиотеку	24.03.2023