

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ Школа № 2030

/Н.П. Рябкова /

Приказ № \_\_\_\_\_

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2016 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

Направленность: **физкультурно-спортивная**

Уровень: **ознакомительный**

***«ПЛАВАНИЕ. Спортивная секция  
по укреплению здоровья»***

Возраст обучающихся: от 6 до 15 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составители: Инкин Вячеслав Анатольевич,  
кандидат педагогических наук, учитель физического  
воспитания высшей категории;  
Кошанов Александр Иванович,  
учитель физического воспитания

## **Пояснительная записка**

Плавание является одним из основных средств всестороннего физического развития учащихся. Оздоровительная направленность плавания не вызывает сомнения. Оно широко применяется как средство коррекции закаливания и профилактики ряда заболеваний и как средство коррекции функциональных отклонений.

Выполнение плавательных упражнений никогда не ограничивается лишь биологической сферой человека, а распространяется в той или иной степени на психику человека, сознание, поведение, что способствует разностороннему воспитанию подрастающего поколения.

Отличительной особенностью данной дополнительной общеобразовательной программы по плаванию состоит в четком распределении учебного материала и часов по четвертям.

Возраст детей: учащиеся 1-7 классов.

### **Цель**

Основной целью дополнительной общеобразовательной программы является обучение плаванию как необходимому жизненному навыку школьников.

### **Задачи**

1. Дать детям теоретические знания по технике плавания, гигиене спорта и простейшим приёмам закаливания.

2. Развивать личностные качества – волю, настойчивость, организованность, дисциплинированность, трудолюбие, самостоятельность.

### **Формы и методы**

Соблюдение принципов доступности и индивидуальности должно быть тесно связано с принципом систематичности, последовательности в обучении.

В начале обучения следует выполнять упражнения в более упрощенном виде, доступном для начинающих. Это помогает детям в дальнейшем осваивать более сложные, но имеющие много общего в структуре движения.

Занятия должны проходить эмоционально. Упражнения следует исполнять в интервальном и непрерывном режиме.

Используя образно-игровой метод, слова и показ, указание ориентиров, непосредственная помощь при выполнении упражнений, групповой и индивидуальный методы обучения. Занятия проводятся во второй половине дня по одному академическому часу, один, или два раза в неделю.

Каждый ребенок должен научиться плавать разными способами плавания в соответствии с возрастом.

## **Содержание дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы**

### **Теоретическая подготовка**

В разделе «Теоретически сведения» учитель затрагивает такие темы, как техника безопасности и правила поведения в бассейне, личная и общественная гигиена, средства закаливания, плавание как вид спорта, техника спортивных способов плавания.

### **Общефизическая и специальная подготовка на суше**

Физическая подготовка на суше направлена на укрепление здоровья, повышение физических возможностей организма, развитие силовых способностей, гибкости, быстроты и ловкости, расслабления мышц.

В процессе занятий физическими упражнениями на суше создаётся тот фундамент разносторонней подготовленности, на основе которого впоследствии удаётся добиваться развития специальной силы, выносливости, спортивных возможностей.

Специальная подготовка строится на базе общефизической подготовки. Её задачи более узкие и специфичные. Для учащихся углублённого начального обучения применяются подготовительные и

подводящие упражнения на суше, включающие основные элементы техники плавания.

### **Плавательная подготовка**

Плавательная подготовка включает в себя следующие направления:

- подготовительные упражнения в воде (дыхание, погружение, скольжение, элементарные гребковые движения руками и ногами);
- упражнения для изучения техники плавания спортивными способами (кроль на груди, кроль на спине, дельфин, брасс);
- учебные прыжки в воду (для освоения с водой, овладение техникой плавания);
- повороты (открытые повороты, закрытые повороты);
- игры и развлечения (закрепление пройденного материала, развитие физических качеств).

### **Методическое обеспечение**

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы включает в себя теоретические и практические формы занятий (игры, беседы).

Используется дидактический материал (плакаты по технике плавания, наглядная агитация).

### **Список литературы**

1. Макаренко Л.П. Юный пловец. М.; «физкультура и спорт», 1983г.
2. Федотова Т.Н. Адаптированная программа по обучению плаванию. М.; МГДТДиЮ, 1999г.
3. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. М.; физкультура и спорт, 1986г.
4. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. М.; физкультура и спорт, 1978г.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. М.; физкультура и спорт, 1976г.
6. Штихерт К.Х. Плавание. М.; физкультура и спорт, 1973г.
7. Макаренко Л.П. Техническое мастерство пловца. М.; физкультура и спорт, 1975г.
8. Никитский Б.Н. Плавание. М.; Просвещение, 1981г.

**Учебно – тематическое планирование**  
на один час в неделю

№ п/п	Учебный материал	Классы				
		1	2	3	4	– 7
1.	Количество часов в год					
2.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1
3.	Общая физическая подготовка					
4.	Подготовительные упражнения в воде	5	3	1	1	1
5.	Техника спортивных способов плавания				16	
6.	Прыжки в воду					
7	Игры и развлечения					3

**Годовой план-график занятий в 1 классах (один час в неделю)**

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов	Месяц						
			X	XI	XII	I	II	III	IV
	Теоретическая подготовка		в течение года						
	О..Ф.П. и С.Ф.П. на суше		1						
	Подготовительные упражнения в воде		4			1			
	Техника спортивных способов плавания			2	2		2		2
	Учебные прыжки в воду			0,5	0,5		0,5	0,5	
	Подвижные игры, эстафеты			0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
	<b>Всего часов</b>							3,5	

**Годовой план-график занятий во 2 классах (один час в неделю)**

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов	Месяц						
			X	XI	XII	I	II	III	IV
	Теоретическая подготовка		в течение года						
	О..Ф.П. и С.Ф.П. на суше								
	Подготовительные упражнения в воде					1			
	Техника спортивных способов плавания			2	2		2		2
	Учебные прыжки в воду			0,5	0,5		1	0,5	0,5
	Подвижные игры, эстафеты			0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5
	<b>Всего часов</b>		5,5		4		4		

**Годовой план-график занятий в 3 классах (один час в неделю)**

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов	Месяц						
			X	XI	XII	I	II	III	IV
	Теоретическая подготовка		в течение года						
	О..Ф.П. и С.Ф.П. на суше								
	Подготовительные упражнения в воде								
	Техника спортивных способов плавания		2	3				3	2
	Учебные прыжки в воду		0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5
	Подвижные игры, эстафеты		0,5	0,5	0,5		0,5	1	1
	<b>Всего часов</b>			4,5		,5		5	

**Годовой план-график занятий в 4 классах (один час в неделю)**

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов	Месяц						
			X	XI	XII	I	II	III	IV
	Теоретическая подготовка		в течение года						
	О..Ф.П. и С.Ф.П. на суше		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
	Подготовительные упражнения в воде		1						
	Техника спортивных способов плавания		2	3	2	1	2	3	3
	Учебные прыжки в воду		0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5
	Подвижные игры, эстафеты		1		1		0,5	1	0,5
	<b>Всего часов</b>		5	4	4	,5		5	4

**Годовой план-график занятий в 5 - 7 классах (один час в неделю)**

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов	Месяц						
			X	XI	XII	I	II	III	IV
	Теоретическая подготовка		в течение года						
	О..Ф.П. и С.Ф.П. на суше								
	Подготовительные упражнения в воде		1						
	Техника спортивных способов плавания		2	3			2	3	3
	Учебные прыжки в воду		0,5	0,5			0,5	0,5	
	Подвижные игры, эстафеты		1		1,5		0,5	1	0,5
	<b>Всего часов</b>		5	4	4	,5		5	

## Тематическое планирование 1 классы

№ п/п	Содержание учебного материала
1	Обучение скольжению на груди и на спине с различными положениями рук с подвижной и неподвижной опорой
2	Обучение скольжению на груди и на спине с различными положениями рук с подвижной и неподвижной опорой
3	Обучение скольжению на груди и на спине с различными положениями рук с подвижной и неподвижной опорой
4	Закрепление скольжения на груди и на спине с различными положениями рук с подвижной опорой и без подвижной опорой
5	Обучение работе ног в кроле на спине с различными положениями рук у неподвижной опоры и с подвижной опорой.
6	Обучение работе ног в кроле на спине с различными положениями рук у неподвижной опоры и с подвижной опорой.
7	Закрепление работы ног в кроле на спине с различными положениями рук у неподвижной опоры и с подвижной опорой.
8	Закрепление работы ног в кроле на спине с различными положениями рук у неподвижной опоры и с подвижной опорой.
9	Закрепление работы ног в кроле на спине с различными положениями рук у неподвижной опоры и с подвижной опорой.
10	Обучение работе ног и одной руки в кроле на спине у неподвижной опоры и с подвижной опорой
11	Закрепление работы ног и одной руки в кроле на спине с различными положениями рук с подвижной опорой
12	Закрепление работы ног и одной руки в кроле на спине с различными положениями рук с подвижной опорой
13	Обучение работы ног и одной руки в кроле на спине без подвижной опоры
14	Обучение работы ног и одной руки в кроле на спине без подвижной опоры.
15	Закрепление работы ног и одной руки в кроле на спине без подвижной опоры
16	Обучение работе рук в кроле на спине
17	Закрепление работе рук в кроле на спине
18	Обучение согласованию движений рук, ног и дыхания в кроле на спине
19	Закрепление согласованию движений рук, ног и дыхания в кроле на спине
20	Плавание в полной координации кролем на спине. Обучение стартовому прыжку из воды
21	Плавание в полной координации кролем на спине. Закрепление стартовому прыжку из воды
22	Обучение работе ног и дыхания в брассе с подвижной опорой и без опоры
23	Обучение работе ног и дыхания в брассе с подвижной опорой и без опоры
24	Закрепление работы ног и дыхания в брассе с подвижной опорой и без опоры
25	Обучение работе рук в брассе
26	Закрепление работе рук в брассе
27	Обучение согласованию движений рук, ног и дыхания в брассе
28	Плавание в полной координации брассом

## Тематическое планирование 2 классы

№ п/п	Содержание учебного материала
1	Закрепление скольжения на груди и на спине с различными положениями рук с подвижной опорой и без опоры.
2	Закрепление скольжения на груди и на спине с различными положениями рук с подвижной опорой и без опоры.
3	Закрепление работы ног и одной руки в кроле на спине с подвижной опорой и без опоры.
4	Обучение согласованию движений рук, ног и дыхания в кроле на спине.
5	Закрепление согласованию движений рук, ног и дыхания в кроле на спине.
6	Обучение стартовому прыжку из воды. Плавание в полной координации кролем на спине.
7	Плавание в полной координации кролем на спине 200 метров.
8	Обучение работе ног и дыхания в кроле на груди с неподвижной и подвижной опорой
9	Закрепление работы ног и дыхания в кроле на груди с подвижной опорой.
10	Обучение работе ног и дыхания в кроле на груди без опоры.
11	Закрепление работы ног и дыхания в кроле на груди без опоры.
12	Обучение работы ног и одной руки в кроле на груди с подвижной опорой и без опоры.
13	Закрепление работы ног и одной руки в кроле на груди с подвижной опорой и без опоры.
14	Обучение работе рук в кроле на груди.
15	Закрепление работы рук в кроле на груди.
16	Обучение стартовому прыжку. Обучение согласованию движений рук, ног и дыхания в кроле на груди.
17	Закрепление стартового прыжка. Закрепление согласования движений рук, ног и дыхания в кроле на груди.
18	Плавание в полной координации кролем на груди.
19	Плавание в полной координации кролем на груди 200 метров.
20	Обучение работе ног и дыхания в брассе с подвижной опорой и без опоры.
21	Закрепление работы ног и дыхания в брассе с подвижной опорой и без опоры.
22	Обучение работе рук в брассе.
23	Закрепление работе рук в брассе.
24	Обучение согласованию движений рук, ног и дыхания в брассе.
25	Закрепление согласования движений рук, ног и дыхания в брассе. Плавание в полной координации брассом.
26	Обучение выходу в брассе. Плавание в полной координации брассом.
	Закрепление выхода в брассе. Плавание в полной координации брассом.
	Плавание в полной координации брассом 200 метров.

### Тематическое планирование 3 - 4 классы

№ п/п	Содержание учебного материала
1	Т.Б. и правила поведения в бассейне. Закрепление скольжения на груди и на спине с различными положениями рук с подвижной опорой и без опоры.
2	Закрепление скольжения на груди и на спине с различными положениями рук с подвижной опорой и без опоры.
3	Закрепление работе ног в кроле на спине с различными положениями рук с подвижной опорой и без опоры.
4	Закрепление работы ног и одной руки в кроле на спине с подвижной опорой и без опоры.
5	Обучение согласованию движений рук, ног и дыхания в кроле на спине.
6	Закрепление согласованию движений рук, ног и дыхания в кроле на спине.
7	Обучение стартовому прыжку из воды. Плавание в полной координации кролем на спине.
8	Закрепление стартового прыжка из воды. Плавание в полной координации кролем на спине.
9	Плавание в полной координации кролем на спине 400 метров.
10	Обучение работе ног и дыхания в кроле на груди с неподвижной и подвижной опорой
11	Закрепление работы ног и дыхания в кроле на груди с подвижной опорой.
12	Обучение работе ног и дыхания в кроле на груди без опоры.
13	Закрепление работы ног и дыхания в кроле на груди без опоры.
14	Обучение работы ног и одной руки в кроле на груди с подвижной опорой и без опоры.
15	Закрепление работы ног и одной руки в кроле на груди с подвижной опорой и без опоры.
16	Обучение работе рук в кроле на груди.
17	Закрепление работы рук в кроле на груди.
18	Обучение стартовому прыжку. Обучение согласованию движений рук, ног и дыхания в кроле на груди.
19	Закрепление стартового прыжка. Закрепление согласования движений рук, ног и дыхания в кроле на груди.
20	Плавание в полной координации кролем на груди 400 метров.
21	Обучение работе ног и дыхания в брассе с подвижной опорой и без опоры.
22	Обучение работе рук в брассе.
23	Закрепление работе рук в брассе.
	Обучение согласованию движений рук, ног и дыхания в брассе.
	Закрепление согласования движений рук, ног и дыхания в брассе. Плавание в полной координации брассом.
	Обучение выходу в брассе. Плавание в полной координации брассом.
	Закрепление выхода в брассе. Плавание в полной координации брассом.
	Плавание в полной координации брассом 400 метров.

## Тематическое планирование 5 - 7 классы

№ п/п	Содержание учебного материала
1	Теоретические сведения (Т.Б., правила поведения, гигиена пловца)
2	Закрепление скольжения на груди и на спине с различными положениями рук с подвижной опорой и без опоры.
3	Обучение работы ног и дыхания в дельфине с подвижной опорой (схема 4:2, 2:2).
4	Закрепление работы ног и дыхания в дельфине с подвижной опорой (схема 2:2, 2:1)
5	Совершенствование работы ног и дыхания в дельфине с подвижной опорой (схема 2:2, 2:1).
6	Т.Б. Закрепление работы ног и дыхания в дельфине с подвижной опорой (схема 1:1), без опоры (схема 2:1, 1:1).
7	Совершенствование работы ног и дыхания в дельфине с подвижной опорой (схема 1:1), без опоры (схема 2:1, 1:1).
8	Закрепление и совершенствование техники движения рук в дельфине.
9	Обучение работы ног и одной руки в дельфине с подвижной опорой и без опоры.
10	Закрепление работы ног и одной руки в дельфине с подвижной опорой и без опоры.
11	Обучение согласованию движений рук, ног и дыхания в дельфине, стартовый прыжок с тумбочки.
12	Обучение согласованию движений рук, ног и дыхания в дельфине, стартовый прыжок с тумбочки.
13	Закрепление согласования движений рук, ног и дыхания в дельфине, стартовый прыжок с тумбочки. Плавание в полной координации.
14	Закрепление работы ног и дыхания в кроле на спине и на груди с различными положениями рук. Стартовый прыжок из воды.
15	Закрепление работы рук и дыхания в кроле на спине и на груди, стартовый прыжок с тумбочки.
16	Совершенствование работы рук и дыхания в кроле на спине и на груди.
17	Закрепление согласования движений рук, ног и дыхания в кроле на спине и на груди, Стартовый прыжок с тумбочки.
18	Совершенствование согласования движений рук, ног и дыхания в кроле на спине и на груди, плавание в полной координации кролем на спине и на груди.
19	Проплывание 25 метров кролем на спине и на груди в полной координации.
20	Обучение работе ног и дыхания в брассе с подвижной опорой и без опоры.
21	Закрепление работы ног и дыхания в брассе с подвижной опорой и без опоры.
22	Обучение работе рук в брассе.
23	Закрепление работы рук в брассе.
	Обучение согласованию движений рук, ног и дыхания в брассе.
	Закрепление согласования движений рук, ног и дыхания в брассе. Плавание в полной координации брассом.
	Обучение выходу в брассе. Плавание в полной координации брассом.
	Закрепление выхода в брассе. Плавание в полной координации брассом.
	Проплывание 25 метров брассом в полной координации.

**Учебно - тематический планирование**  
на два часа в неделю

№ п/п	Учебный материал	Классы				
		1	2	3	4	5 – 7
1.	Количество часов в год					
2.	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2
3.	Общая физическая подготовка					
4.	Подготовительные упражнения в воде	10	6	2	2	2
5.	Техника спортивных способов плавания					
6.	Прыжки в воду					
7	Игры и развлечения					6

### Годовой план-график занятий в 1 классах (два часа в неделю)

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов	Месяц						
			X	XI	XII	I	II	III	IV
	Теоретическая подготовка		в течение года						
	О..Ф.П. и С.Ф.П. на суше		2	2				2	2
	Подготовительные упражнения в воде					2			
	Техника спортивных способов плавания			4	4		4	6	4
	Учебные прыжки в воду			1	1		1	1	
	Подвижные игры, эстафеты			1	1	2	1	1	1
	<b>Всего часов</b>								

### Годовой план-график занятий во 2 классах (два часа в неделю)

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов	Месяц						
			X	XI	XII	I	II	III	IV
	Теоретическая подготовка		в течение года						
	О..Ф.П. и С.Ф.П. на суше			2					2
	Подготовительные упражнения в воде					2			
	Техника спортивных способов плавания			4	4		4	8	4
	Учебные прыжки в воду			1	1	1		1	1
	Подвижные игры, эстафеты			1	2	1	1	1	1
	<b>Всего часов</b>			8	8			10	8





**Годовой план-график занятий для дошкольников 5 - 6 лет (два часа в неделю)**

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов	Месяц						
			X	XI	XII	I	II	III	IV
1.	Теоретическая подготовка	2	в течение года						
2.	О..Ф.П. и С.Ф.П. на суше	10	2	2	1	1	2	1	1
3.	Подготовительные упражнения в воде	10	4	2	2	2			
4.	Техника спортивных способов плавания			4	4	1		5	4
5.	Учебные прыжки в воду				1		2	2	1
	Подвижные игры, эстафеты		2	2		2		2	2
	<b>Всего часов</b>			10	8	6		10	8

## Тематическое планирование (дошкольники)

№ п/п	Содержание учебного материала
1,2	Обучение скольжению на груди и на спине с различными положениями рук с подвижной и неподвижной опорой
3,4	Обучение скольжению на груди и на спине с различными положениями рук с подвижной и неподвижной опорой
5,6	Обучение скольжению на груди и на спине с различными положениями рук с подвижной и неподвижной опорой
7,8	Закрепление скольжения на груди и на спине с различными положениями рук с подвижной опорой и без подвижной опорой
9,10	Закрепление скольжения на груди и на спине с различными положениями рук с подвижной опорой и без подвижной опорой
11,12	Обучение работе ног в кроле на спине с различными положениями рук у неподвижной опоры и с подвижной опорой.
13,14	Обучение работе ног в кроле на спине с различными положениями рук у неподвижной опоры и с подвижной опорой.
15,16	Закрепление работы ног в кроле на спине с различными положениями рук у неподвижной опоры и с подвижной опорой.
17,18	Закрепление работы ног в кроле на спине с различными положениями рук у неподвижной опоры и с подвижной опорой.
19,20	Закрепление работы ног в кроле на спине с различными положениями рук у неподвижной опоры и с подвижной опорой.
21,22	Обучение работе ног и одной руки в кроле на спине у неподвижной опоры и с подвижной опорой
23,24	Закрепление работы ног и одной руки в кроле на спине с различными положениями рук с подвижной опорой
25,26	Закрепление работы ног и одной руки в кроле на спине с различными положениями рук с подвижной опорой
27,28	Обучение работы ног и одной руки в кроле на спине без подвижной опоры
29,30	Обучение работы ног и одной руки в кроле на спине без подвижной опоры.
31,32	Закрепление работы ног и одной руки в кроле на спине без подвижной опоры
33,34	Обучение работе рук в кроле на спине
35,36	Закрепление работе рук в кроле на спине
37,38	Обучение согласованию движений рук, ног и дыхания в кроле на спине
39,40	Закрепление согласованию движений рук, ног и дыхания в кроле на спине
41,42	Плавание в полной координации кролем на спине. Обучение стартовому прыжку из воды
43,44	Плавание в полной координации кролем на спине. Закрепление стартовому прыжку из воды
45,46	Обучение работе ног и дыхания в брассе с подвижной опорой и без опоры
47,48	Обучение работе ног и дыхания в брассе с подвижной опорой и без опоры
49,50	Закрепление работы ног и дыхания в брассе с подвижной опорой и без опоры
51,52	Обучение работе рук в брассе
53,54	Закрепление работе рук в брассе
55,56	Обучение согласованию движений рук, ног и дыхания в брассе
57,58	Закрепление согласования движений рук, ног и дыхания в брассе. Плавание в полной координации брассом