Управление образования и молодежной политики администрации городского округа
город Бор Нижегородской области

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
центр внешкольной работы
«Алиса»

Принято Педагогическим советом
Протокол №1 от 11.08.2021

Утверждаю:
Директор МАУ ДО ЦВР «Алиса»
_____Р.А. Виноградов
Приказ № 394-о 11.08.2021

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание»

возраст детей с 8 лет
срок реализации 3 года

Автор-составитель:
Господчикова Татьяна Валерьевна
педагог дополнительного образования

г.о.г. Бор
2021

Пояснительная записка.

Данная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности базового уровня, рассчитана на детей с 9 лет. Срок реализации 4 года.

В группы зачисляются учащиеся, желающие заниматься плаванием и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача) а также сдавшие нормативы, соответствующие ознакомительному уровню программы.

Программа разработана, опираясь на следующие нормативные документы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Указ Президента РФ от 7 мая 2012 г. N599 "О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки"
- Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. N761 "О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 -2017 годы"
- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
- СанПиН 2.4.4.3172-14.
- Локальные акты ЦВР «Алиса»
- Приказ от 09.11.18г. №196 Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Актуальность программы продиктована одним из ключевых принципов «Национальной стратегии» Указа президента от 1.06.12: «Максимальная реализация потенциала каждого ребенка. В Российской Федерации должны создаваться условия для формирования достойной жизненной перспективы для каждого ребенка, его образования, воспитания и социализации, максимально возможной самореализации в социально позитивных видах деятельности.»

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в формировании мотивации учащихся и их родителей к здоровому образу жизни и регулярным занятиям физической культурой, в том числе плаванием. Отличительной особенностью этой программы является то, что занятия проводятся на глубокой воде.

Цель программы - формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие и совершенствование физических качеств посредством занятий

Формы занятий: групповые занятия в воде и на суше, теоретические занятия.

Программа предусматривает в течение обучения участие учащихся в соревнованиях, веселых стартах, массовых спортивных мероприятиях, что

способствует закреплению полученных знаний, умений, навыков и является основанием для корректировки учебно-тематического плана.

Методы обучения: наглядные, словесные, практические и игровые.

Основными задачами программы являются:

- улучшение состояния здоровья и закаливание
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей.

Режим занятий: Для групп начальной подготовки:

-1год обучения - 3 раза в неделю по 2 х 45мин. (6 часов в неделю).
- 2 год обучения - 3 раза в неделю по 2 х 45мин. (6 часов в неделю),
- 3 год обучения - 3 раза в неделю по 2 х 45мин. (6 часов в неделю),
- 4 год обучения - 3 раза в неделю по 2 х 45мин. (6 часов в неделю).

Промежуточная аттестация проводится два раза в каждом модуле в форме зачета.

Материально-техническое обеспечение:

Бассейн;
Разделительные дорожки – 3 шт.;
Поддерживающие жилеты – 20 шт.;
Плав. доски – 20 шт.;
Колобашки – 20 шт.;
Спасат. пояса – 30 шт.;
Секундомер – 3 шт.;
Ласты – 20 пар.;
Свисток – 3шт.;
Мячи резиновые – 3шт.;
Шест спасательный – 2 шт.;
Скамейки – 7 шт..

Учебный план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Плавание»

Срок реализации программы 4 года

№	*Модуль*	*Часы*	*Промежуточная аттестация*
1.	Модуль 1 года обучения	218	4
2.	Модуль 2 года обучения	218	4
3.	Модуль 3 года обучения	218	4
4.	Модуль 4 года обучения	218	4
	Итого	872	16
	Всего	888 часов	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы «Плавание»

Год обучения	сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь				январь					февраль				март				апрель				май					июнь				июль					август				Всего уч. недель/часов	Всего часов по программе	
	02-08	09-15	16-22	23-29	30-06	07-13	14-20	21-27	28-03	04-10	11-17	18-24	25-01	02-08	09-15	16-22	23-29	30-05	06-12	13-19	20-26	27-02	03-09	10-16	17-23	24-01	02-08	09-15	16-22	23-29	30-05	06-12	13-19	20-26	27-03	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	29-05	06-12	13-19	20-26	27-04	05-11	12-18	19-25	26-01		Тео	Пра
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52			
1 год	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	2 / 4	6	6	6	К	2	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	2 / 4	6	6	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	41-222	4	218
1 год	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	2 / 4	6	6	6	К	4	6	6	6	6	6	4	6	4	6	6	6	6	6	6	6	4	6	2 / 4	6	6	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	41-220	4	216
2 год	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	2 / 4	6	6	6	К	4	6	6	6	6	6	4	6	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	2 / 4	6	6	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	41-222	6	216

	Промежуточная аттестация
	Учебные часы
	Каникулы

Рабочая программа модуля 1 года обучения

Задачи:
1.Совершенствовать технику плавания кролем на груди и спине
2. Изучить технику поворота «маятником» в брассе и в дельфине;
3. Обучить элементам техники плавания способом «баттерфляй» и «брасс»

	Название разделов	**Количество часов**		
	Тема	**Всего**	**Теория**	**Практика**
1	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности.	2	2	
2	Имитационные и маховые движения рук. ОФП	6		6
3	Совершенствование техники плавания «кроль на груди»	38		38
4	Старты с тумбочки в воду	26	2	24
5	Совершенствование техники плавания «кроль на спине»	38		38
6	**Промежуточная аттестация**	2		2
7	Обучение элементам техники плавания «баттерфляй»	36		46
8	Обучение элементам техники плавания «брасс»	36		36
9	Изучение поворота «маятником» в брассе и в дельфине	24		24
10	**Промежуточная аттестация**	2		2
11	Соревнования	12		12
	Всего	222	4	218

Ожидаемые результаты:
1.Учащиеся владеют техникой плавания кролем на груди и спине.
2. Учащиеся владеют техникой поворота «маятником» в брассе и в дельфине;
3.Учащиеся владеют элементами техники плавания способом «баттерфляй» и «брасс».

Содержание программы модуля 1 года обучения

1. ***Вводное занятие:***

- ✓ Плавание в России;
- ✓ Режим дня, что такое ЗОЖ,
- ✓ Правила поведения на занятиях, инструктаж по технике безопасности;

2. ***Имитационные и маховые движения рук, ОФП:***

- ✓ Беговые упражнения (бег с ускорениями, бег на длинные и короткие дистанции, челночный бег).
- ✓ Упражнения на развитие силы (отжимания, работа в парах, работа с резиной, с набивными мячами);
- ✓ Имитационные упражнения: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом и баттерфляем в сочетании с дыханием; прыжки вверх вперед из и.п. «старт пловца»; на гимнастическом мате группировки, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на груди и спине.
- ✓ Упражнения на растягивание и подвижность в суставах: специальный комплекс упражнений, используемый пловцами для увеличения подвижности в плечевом, голеностопном, тазобедренном суставах, позвоночном столбе. Цель упражнения – развитие гибкости пловца

3. ***Совершенствование техники плавания «кроль на груди»:***

- ✓ Работа у бортика ногами с выдохами в воду.
- ✓ Работа ногами с передвижением вдоль бортика (руки держаться за бортик)
- ✓ Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки) с доской.
- ✓ Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
- ✓ Ныряние в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.
- ✓ Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).
- ✓ Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая - у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук.
- ✓ Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется три гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.

- ✓ Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.

4. ***Совершенствование техники плавания «кроль на спине***

- ✓ Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
- ✓ Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая - вверх.
- ✓ Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.
- ✓ Ныряние в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.
- ✓ Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.
- ✓ Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнуто длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.
- ✓ Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.
- ✓ Плавание кролем на спине с «подменой»
- ✓ Плавание кролем на спине на «сцепление»
- ✓ Плавание на спине с «обгоном»
- ✓ Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.
- ✓ Плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая вытянута вперед, движений ногами дельфином.
- ✓ Плавание кролем на спине с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), с акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
- ✓ Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
- ✓ Плавание кролем на спине с лопаточками на руках.
- ✓ Плавание кролем на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку.
- ✓ Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.
- ✓ Плавание кролем на спине в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.

5. ***Совершенствование техники стартов и поворотов***

- ✓ И.п. – основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.
- ✓ То же, из исходного положения для старта

- ✓ Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперёд, опустить руки и выполнить мах руками вперёд-вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки.
- ✓ То же, но под команду.
- ✓ Выполнять спад в воду с отталкиванием в конце падения.
- ✓ Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.
- ✓ Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.
- ✓ То же, но под команду.
- ✓ Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полёта.
- ✓ Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

6. Обучение технике плавания «баттерфляй»

- ✓ Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

И.п. - стоя в упоре на коленях. Выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой.

И.п. - стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на нее рукой, другая рука вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.

И.п. - стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч. Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой.

И.п. - стоя, руки вверху. Волнообразные движения туловищем.

И.п. - лежа, держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дельфином.

То же, но лежа на боку.

- ✓ Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.
- ✓ Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя - впереди).
- ✓ Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища).
- ✓ Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя - впереди).
- ✓ Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища).

Основные методические указания:

Добиваться упругих, непрерывных движений тазом вверх-вниз, волнообразных движений расслабленными голенями и стопами. Ноги не должны чрезмерно сгибаться в коленях. Плечи должны удерживаться на поверхности воды, не раскачиваясь.

Упражнения 7-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем - один вдох на два - три удара ногами.

- ✓ Упражнения для изучения движений руками и дыхания

И.п. - стоя. Выкрут рук вперед и назад (руки захватывают концы шнура или резинового бинта).

И.п. - стоя в наклоне вперед, руки впереди на ширине плеч, голова слегка приподнята. Круговые движения прямых рук вперед.

То же, но лицо опущено вниз.

То же, но руки имитируют движения» при плавании дельфином.

И.п. - стоя в воде в наклоне вперед. Упражнения 12-14, опустив лицо в воду (на задержке дыхания)

- ✓ Плавание при помощи движений руками, с кругом между ногами.
- ✓ Плавание при помощи движений руками без круга.
- ✓ Упражнения для изучения общего согласования движений

И. п. - стоя руки вверх. Движения руками с одновременными движениями тазом, как при плавании двухударным слитным дельфином. Последовательность движений: движение тазом; гребок руками вниз; второе движение тазом; пронос рук в исходное положение. Упражнение вначале выполняется на суше, затем – в воде.

- ✓ Плавание дельфином на задержке дыхания с легкими, поддерживающими ударами.
- ✓ Плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания и раздельной координацией движений. Задержка рук у бедер после гребка либо после входа в воду. В этот момент выполняются два удара ногами и вдох.
- ✓ Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.
- ✓ То же, в согласовании с дыханием: сначала один вдох на два-три цикла, затем - на каждый цикл движений.

7. Обучение технике плавания «брасс»

- ✓ Упражнения для изучения движений ногами

И.п. - сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу4, развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.

И.п. - сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.

И.п. - лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.

И.п. - лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.

- ✓ Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянуты вперед руках.
- ✓ Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользить как можно дольше.
- ✓ Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.
- ✓ Плавание на груди, руки вытянуты вперед.
- ✓ То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.

Основные методические указания:

Упражнения 1-2: первые движения выполняются вначале медленно, с

остановками в конце сгибания ног, после разворота стоп и сведения ног вместе, затем - в нормальном ритме. Упражнения 3-9: колени на ширине плеч, следить за максимальным разворотом стоп носками в стороны. Отталкивание производится энергично, одним дугообразным движением назад-внутри с паузой после сведения ног вместе.

- ✓ Упражнения для изучения движений руками и дыхания

И.п. - стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед.

Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.

И.п. - стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед; плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с поднятой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания.

То же, но в сочетании с дыханием.

- ✓ Скольжения с гребковыми движениями руками.
- ✓ Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой).

Основные методические указания:

Упражнения 10-12: руки разводятся в стороны немного шире плеч.в конце гребка локти быстро «убираются» - движутся внутрь-вниз вблизи туловища, Кисти соединяются вместе. После выпрямления рук сделать короткую паузу. Упражнения в начале выполняются на задержке дыхания (по два-четыре цикла), затем - с дыханием.

- ✓ Упражнения для изучения общего согласования движений
- ✓ Плавание с раздельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через один-два цикла движений.
- ✓ Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.
- ✓ Плавание в полной координации на задержке дыхания.
- ✓ Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через один-два цикла движений.
- ✓ То же, с вдохом в конце гребка.

Основные методические указания:

Удар ногами должен приходиться на завершение выведения рук вперед. От плавания па задержке дыхания осуществляется переход к произвольному дыханию, затем ко вдоху в конце гребка.

8. **Старты и выходы из воды при плавании баттерфляй и брасс.**
9. **Комплексное плавание**
10. **Игры на воде, эстафетное плавание**

Рабочая программа модуля 2 года обучения

Задачи:

1. Совершенствовать технику стартов и поворотов.
2. Иметь представление о комплексном плавании.
3.Обучить технике плавания способом «баттерфляй» и «брасс»

№	Название разделов	Количество часов		
	Тема	Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	2	
2	СФП	6	2	4
3	Совершенствование техники плавания «кроль на груди»	28		28
4	Совершенствование техники плавания «кроль на спине»	28		28
5	Совершенствование техники стартов и поворотов	18		18
6	Обучение технике плавания «баттерфляй»	36		36
7	Обучение технике плавания «брасс»	36		36
8	Старты и выходы из воды при плавании баттерфляй и брасс.	22		22
9	Комплексное плавание	22	2	20
10	Игры на воде, эстафетное плавание	4		4
11	Соревнования	16		16
12	**Промежуточная аттестация**	4		4
	Всего	**222 ч**	6	216

Ожидаемые результаты:

1. Учащиеся владеют техникой стартов и поворотов.
2. Учащиеся имеют представление о комплексном плавании.
3.Учащиесявладеюттехникой плавания способом «баттерфляй» и «брасс».

Содержание программы модуля 2 года обучения

1. ***Вводное занятие:***

- ✓ Соревнования и основы судейской деятельности,
- ✓ Правила поведения на занятиях, инструктаж по технике безопасности;

2. ***Специальная физическая подготовка:***

- ✓ Упражнения на развитие силы (отжимания, работа в парах, работа с резиной, с набивными мячами);
- ✓ Упражнения на развитие выносливости;
  - упражнения без предметов
  - упражнения с партнером
  - упражнения с набивными мячами
  - упражнения с гантелями
- ✓ Имитационные упражнения: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом и баттерфляем в сочетании с дыханием; прыжки вверх вперед из и.п. «старт пловца»; на гимнастическом мате группировки, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на груди и спине. Цель упражнения – выработка координации в работе рук и ног, работа в облегченных условиях, развитие координационных способностей и ловкости.

3. **Совершенствование техники плавания «кроль на груди»**

- ✓ Работа у бортика ногами с выдохами в воду.
- ✓ Работа ногами с передвижением вдоль бортика (руки держаться за бортик)
- ✓ Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки) с доской.
- ✓ Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
- ✓ Ныряние в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.
- ✓ Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).
- ✓ Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая - у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук.
- ✓ Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется три гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент

окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.

- ✓ Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.

4. Совершенствование техники плавания «кроль на спине»

- ✓ Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
- ✓ Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая - вверх.
- ✓ Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.
- ✓ Ныряние в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.
- ✓ Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.
- ✓ Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнуто длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.
- ✓ Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.
- ✓ Плавание кролем на спине с «подменой»
- ✓ Плавание кролем на спине на «сцепление»
- ✓ Плавание на спине с «обгоном»
- ✓ Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.
- ✓ Плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая вытянута вперед, движений ногами дельфином.
- ✓ Плавание кролем на спине с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), с акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
- ✓ Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
- ✓ Плавание кролем на спине с лопаточками на руках.
- ✓ Плавание кролем на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку.
- ✓ Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.
- ✓ Плавание кролем на спине в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.

5. ***Совершенствование техники стартов и поворотов***

- ✓ Повороты 1. Акробатические упражнения на суше, многоскоки, прыжки па одной и двух ногах, запрыгивания на высокие препятствия.
- ✓ Учебные прыжки в воду (в том числе полуобороты и обороты вперед и назад с полувинтами).
- ✓ Выполнение поворота в обе стороны.
- ✓ Два вращения с постановкой ног на стенку.
- ✓ Выполнение поворотов во время плавания поперек бассейна.
- ✓ Вход в поворот на повышенной скорости (натаскивание на поворот на резине или протяжном устройстве, набегание по бортику бассейна с последующим прыжком в воду).
- ✓ Проплывание на время 15-метрового отрезка дистанции, включающего поворот. В последнем случае на бортике бассейна за 7,5 м до поворотной стенки намечается створ.
- ✓ Наиболее действенным средством совершенствования техники поворотов является образцовое выполнение каждого поворота на тренировке. Необходимо с ускорением наплывать на поворотную стенку, быстро выполнять поворот, энергично выполнять гребковые движения под водой и своевременно переходить к плавательным движениям на дистанции

6. **Упражнения для изучения техники баттерфляй;**

- ✓ Упражнения для изучения движений ногами и дыхания.

И.п. - стоя в упоре на коленях. Выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой.

И.п. - стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на нее рукой, другая
рука вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.

И.п. - стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч.
Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой.

И.п. - стоя, руки вверху. Волнообразные движения туловищем.

И.п. - лежа, держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дельфином.

То же, но лежа на боку.

- ✓ Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.
- ✓ Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя - впереди).
- ✓ Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища).
- ✓ Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя - впереди).
- ✓ Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища).

Основные методические указания:

Добиваться упругих, непрерывных движений тазом вверх-вниз, волнообразных движений расслабленными голенями и стопами. Ноги не должны чрезмерно сгибаться в коленях. Плечи должны удерживаться на поверхности воды, не раскачиваясь.

Упражнения 7-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем - один вдох на два - три удара ногами.

- ✓ Упражнения для изучения движений руками и дыхания

И.п. - стоя. Выкрут рук вперед и назад (руки захватывают концы шнура или резинового бинта).

И.п. - стоя в наклоне вперед, руки впереди на ширине плеч, голова слегка приподнята. Круговые движения прямых рук вперед.

То же, но лицо опущено вниз.

То же, но руки имитируют движения» при плавании дельфином.

И.п. - стоя в воде в наклоне вперед. Упражнения 12-14, опустив лицо в воду (на задержке дыхания).

- ✓ Плавание при помощи движений руками, с кругом между ногами.
- ✓ Плавание при помощи движений руками без круга.
- ✓ Упражнения для изучения общего согласования движений

И. п. - стоя руки вверх. Движения руками с одновременными движениями тазом, как при плавании двухударным слитным дельфином. Последовательность движений: движение тазом; гребок руками вниз; второе движение тазом; пронос рук в исходное положение. Упражнение вначале выполняется на суше, затем - в воде.

- ✓ Плавание дельфином на задержке дыхания с легкими, поддерживающими ударами.
- ✓ Плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания и раздельной координацией движений. Задержка рук у бедер после гребка либо после входа в воду. В этот момент выполняются два удара ногами и вдох.
- ✓ Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.
- ✓ То же, в согласовании с дыханием: сначала один вдох на два-три цикла, затем - на каждый цикл движений.

7. Упражнения для изучения техники брасс.

- ✓ Упражнения для изучения движений ногами

И.п. - сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу4, развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.

И.п. - сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.

И.п. - лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.

И.п. - лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.

- ✓ Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.
- ✓ Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользить как можно дольше. Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.
- ✓ Плавание на груди, руки вытянуты вперед.
- ✓ То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.

Основные методические указания:

Упражнения 1-2: первые движения выполняются вначале медленно, с остановками в конце сгибания ног, после разворота стоп и сведения ног вместе, затем - в нормальном ритме. Упражнения 3-9: колени на ширине плеч, следить за максимальным разворотом стоп носками в стороны. Отталкивание производится энергично, одним дугообразным движением назад-внутри с паузой после сведения ног вместе.

- ✓ Упражнения для изучения движений руками и дыхания

И.п. - стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед.

Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.

И.п. - стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед;

плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с поднятой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания.

То же, но в сочетании с дыханием.

- ✓ Скольжения с гребковыми движениями руками.
- ✓ Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой).

Основные методические указания:

Упражнения 10-12: руки разводятся в стороны немного шире плеч.в конце гребка локти быстро «убираются» - движутся внутрь-вниз вблизи туловища, Кисти соединяются вместе. После выпрямления рук сделать короткую паузу.

Упражнения вначале выполняются на задержке дыхания (по два-четыре цикла), затем - с дыханием.

- ✓ Упражнения для изучения общего согласования движений.
- ✓ Плавание с раздельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через один-два цикла движений.
- ✓ Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.
- ✓ Плавание в полной координации на задержке дыхания.
- ✓ Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через один-два цикла движений.
- ✓ То же, с вдохом в конце гребка.

Рабочая программа модуля 3 года обучения

Задачи:
1.Совершенствовать технику плавания способом «баттерфляй» и «брасс».
2**.** Иметь представление о стайерском плавании.
3. Владеть техникой комплексного плавания.

№	Название разделов	Количество часов		
	Тема	**Всего**	**Теория**	**Практика**
1	Вводное занятие	2	2	
2	СФП	8		8
3	Совершенствование техники плавания «кроль на груди»	26		26
4	Совершенствование техники плавания «кроль на спине»	18		18
5	Совершенствование техники стартов и поворотов	18		18
6	Совершенствование техники плавания «баттерфляй»	30		30
7	Совершенствование техники плавания «брасс»	30		30
8	Совершенствование стартов и выходов из воды при плавании баттерфляй и брасс.	12		12
9	Комплексное плавание	32		32
10	Стайерское плавание	16	2	14
11	Игры на воде, эстафетное плавание	10	2	8
12	Соревнования	16		16
13	**Промежуточная аттестация**	4		4
	Всего	**222ч**	6	216

Ожидаемые результаты:
1. Учащиеся владеют техникой плавания способом «баттерфляй» и «брасс».
2**.** Имеют представление о стайерском плавании (плавание дистанции 400м)
3. Учащиеся владеют техникой комплексного плавания.

Содержание модуля 3 года обучения

1. ***Общая физическая и специальная подготовка:***

- ✓ Кроссовая подготовка.
- ✓ Упражнения на развитие силы (отжимания, работа в парах, работа с резиной, с набивными мячами);
- ✓ Упражнения на развитие специальной гибкости.
- ✓ Упражнения на развитие специальной выносливости (интервальная тренировка)
- ✓ Имитационные упражнения: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом и баттерфляем в сочетании с дыханием; прыжки вверх вперед из и.п. «старт пловца»; на гимнастическом мате группировки, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на груди и спине. Цель упражнения – выработка координации в работе рук и ног, работа в облегченных условиях, развитие координационных способностей и ловкости.

2. ***Упражнения для совершенствования техники «кроль» на груди:***

- ✓ Работа у бортика ногами с выдохами в воду.
- ✓ Работа ногами с передвижением вдоль бортика (руки держаться за бортик)
- ✓ Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки) с доской.
- ✓ 4.Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
- ✓ 5.Ныряние в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.
- ✓ 6.Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).
- ✓ Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая - у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук.
- ✓ 8.Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется три гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.
- ✓ 9.Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством

гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.

3. ***Совершенствование техники стартов и поворотов***

- ✓ Повороты 1. Акробатические упражнения на суше, многоскоки, прыжки па одной и двух ногах, запрыгивания на высокие препятствия.
- ✓ Учебные прыжки в воду (в том числе полуобороты и обороты вперед и назад с полувинтами).
- ✓ Выполнение поворота в обе стороны.
- ✓ Два вращения с постановкой ног на стенку.
- ✓ Выполнение поворотов во время плавания поперек бассейна.
- ✓ Вход в поворот на повышенной скорости (натаскивание на поворот на резине или протяжном устройстве, набегание по бортику бассейна с последующим прыжком в воду).
- ✓ Проплывание на время 15-метрового отрезка дистанции, включающего поворот. В последнем случае на бортике бассейна за 7,5 м до поворотной стенки намечается створ.
- ✓ Наиболее действенным средством совершенствования техники поворотов является образцовое выполнение каждого поворота на тренировке. Необходимо с ускорением наплывать на поворотную стенку, быстро выполнять поворот, энергично выполнять гребковые движения под водой и своевременно переходить к плавательным движениям на дистанции

4.Упражнения для совершенствования техники «кроль на спине»:

- ✓ Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
- ✓ Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая - вверх.
- ✓ Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.
- ✓ Ныряние в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.
- ✓ Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.
- ✓ Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнуто длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.
- ✓ Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.
- ✓ Плавание кролем на спине с «подменой»
- ✓ Плавание кролем на спине на «сцепление»
- ✓ Плавание на спине с «обгоном»
- ✓ Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.

- ✓ Плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая вытянута вперед, движений ногами дельфином.
- ✓ Плавание кролем на спине с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), с акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
- ✓ Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
- ✓ Плавание кролем на спине с лопаточками на руках.
- ✓ Плавание кролем на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку.
- ✓ Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.
- ✓ Плавание кролем на спине в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.

5. Упражнения для совершенствования техники брасса

- ✓ Упражнения для изучения движений ногами

- ✓ Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых
- ✓ Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользить как можно дольше.
- ✓ Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.
- ✓ Плавание на груди, руки вытянуты вперед.
- ✓ То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.

Основные методические указания:

Упражнения 1-2: первые движения выполняются вначале медленно, с остановками в конце сгибания ног, после разворота стоп и сведения ног вместе, затем - в нормальном ритме. Упражнения 3-9: колени на ширине плеч, следить за максимальным разворотом стоп носками в стороны. Отталкивание производится энергично, одним дугообразным движением назад-внутри с паузой после сведения ног вместе.

- ✓ Упражнения для изучения движений руками и дыхания
- ✓ Скольжения с гребковыми движениями руками.
- ✓ Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высокоподнятой головой).
- ✓ Упражнения для изучения общего согласования движений
- ✓ Плавание с раздельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через один-два цикла движений.
- ✓ Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.
- ✓ Плавание в полной координации на задержке дыхания.
- ✓ Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и

скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через один-два цикла движений.

- ✓ То же, с вдохом в конце гребка.

Основные методические указания:

Удар ногами должен приходиться на завершение выведения рук вперед. От плавания па задержке дыхания осуществляется переход к произвольному дыханию, затем ко вдоху в конце гребка.

6. Упражнения для совершенствования техники баттерфляй;

- ✓ Упражнения для изучения движений ногами и дыхания.
- ✓ Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в

вытянутых руках.

- ✓ Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата

верхней рукой к туловищу, нижняя - впереди).

- ✓ Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди,

затем вдоль туловища).

- ✓ Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя - впереди).
- ✓ Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища).

Основные методические указания:

Добиваться упругих, непрерывных движений тазом вверх-вниз, волнообразных движений расслабленными голенями и стопами. Ноги не должны чрезмерно сгибаться в коленях. Плечи должны удерживаться на поверхности воды, не раскачиваясь.

Упражнения 7-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем - один вдох на два - три удара ногами.

- ✓ Упражнения для изучения движений руками и дыхания
- ✓ Упражнения для изучения общего согласования движений
- ✓ Плавание дельфином на задержке дыхания с легкими, поддерживающими ударами.
- ✓ Плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания и раздельной координацией движений. Задержка рук у бедер после гребка либо после входа в воду. В этот момент выполняются два удара ногами и вдох.
- ✓ 22.Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.
- ✓ 23.То же, в согласовании с дыханием: сначала один вдох на два-три цикла, затем - на каждый цикл движений.

7. Соревнования, походы, матчевые встречи:

- ✓ Соревнования по ОФП, СФП и плаванию;
- ✓ Весёлые старты, «Мама, папа и я – спортивная семья»

- ✓ Родительские собрания.
- ✓ Матчевые встречи.

Рабочая программа модуля 4 года обучения

Задачи:

1.Совершенствовать технику комплексного плавания.

2. Совершенствовать технику стартов и поворотов

3. Владеть техникой стайерского плавания (плавание на длинные дистанции)

№	Название разделов	Количество часов		
	Тема	Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	2	
2	СФП	10		10
3	Совершенствование техники плавания «кроль на груди»	22		22
4	Совершенствование техники плавания «кроль на спине»	22		22
5	Совершенствование техники стартов и поворотов	18		18
6	Совершенствование техники плавания «баттерфляй»	30		30
7	Совершенствование техники плавания «брасс»	26		26
8	Совершенствование стартов и выходов из воды при плавании баттерфляй и брасс.	24		24
9	Комплексное плавание	30		30
10	Стайерское плавание	14	2	12
11	Игры на воде, эстафетное плавание	8	2	6
12	Соревнования	12		12
13	**Промежуточная аттестация**	2		2
14	**Промежуточная аттестация по итогам освоения программы.**	2		2
	Всего	**222 ч**	6	216

Ожидаемые результаты:

1. Учащиеся в совершенстве владеют техникой комплексного плавания.
2. Учащиеся в совершенстве владеют техникой стартов и поворотов.
3. Учащиеся владеют техникой стайерского плавания.

Содержание модуля 4 года обучения

1. ***Общая физическая и специальная подготовка:***

- ✓ Кроссовая подготовка.
- ✓ Развитие специальной силы.

2. ***Совершенствования техники «кроль» на груди:***

- ✓ Интервальная тренировка.
- ✓ Стайерское и спринтерское плавание.
- ✓ Плавание с отягощающими предметами.
- ✓ Скоростное плавание.
- ✓ Плавание на выносливость.

3. ***Совершенствование техники стартов и поворотов:***

- ✓ Выполнение скоростных поворотов «сальто».
- ✓ Выполнение стартов на спине и груди с длинным пронырыванием.

4. Совершенствования техники «кроль на спине»:

- ✓ Интервальная тренировка.
- ✓ Стайерское и спринтерское плавание.
- ✓ Плавание с отягощающими предметами.
- ✓ Скоростное плавание.
- ✓ Плавание на выносливость.

5. Совершенствования техники брасса:

- ✓ Интервальная тренировка.
- ✓ Стайерское и спринтерское плавание.
- ✓ Плавание с отягощающими предметами.
- ✓ Скоростное плавание.
- ✓ Плавание на выносливость.

6. **Совершенствования техники баттерфляй;**

- ✓ Интервальная тренировка.
- ✓ Стайерское и спринтерское плавание.
- ✓ Плавание с отягощающими предметами.
- ✓ Скоростное плавание.
- ✓ Плавание на выносливость.

7. **Соревнования, походы, матчевые встречи:**

- ✓ 1.Соревнования по ОФП, СФП и плаванию;
- ✓ 2.Весёлые старты, «Мама, папа и я – спортивная семья»
- ✓ 3.Родительские собрания.
- ✓ Матчевые встречи.

Методическое обеспечение модуля 1 года обучения

№	Раздел, тема	Форма занятий	Приёмы и методы организации учебного процесса	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Форма подведения итогов
1	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности.	Беседа	*Объяснительно-иллюстративные*	*Инструкции по технике безопасности;* *влияние физических упражнений на организм человека;* *гигиена пловца, режим дня;*	Класс	Опрос
2	ОФП и СФП	*Тренировка*	*Наглядность, показ*	*Комплекс физических упражнений, нормы ГТО.*	Спортивный зал	тестирование
3	Совершенствование техники плавания «кроль на груди»	*Тренировка*	*Наглядность, показ, объяснение*	*Комплекс упражнений*	бассейн	Рефлексия
4	Старты с тумбочки в воду	*Тренировка*	*Метод упражнений, объяснения*	*Комплекс упражнений*	Бассейн	Рефлексия
5	Совершенствование техники плавания «кроль на спине»	*Тренировка*	*Метод упражнений, объяснения*	*Комплекс упражнений*	Бассейн	Рефлексия
7	Обучение элементам техники плавания «баттерфляй»	*Тренировка*	*Метод упражнений, объяснения*	*Комплекс х упражнений*	Бассейн	Рефлексия
8	Обучение элементам техники плавания «брасс»	*Тренировка*	*Метод упражнений, объяснения*	*Комплекс упражнений*	Бассейн	Рефлексия
9	Изучение поворота «маятником» в брассе и в дельфине	*Тренировка*	*Метод упражнений, объяснения*	*Комплекс упражнений*	Бассейн	Рефлексия

Методическое обеспечение модуля 2 года обучения

№	Раздел, тема	Форма занятий	Приёмы и методы организации учебного процесса	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Форма подведения итогов
1	Вводное занятие	Беседа	*Объяснитильно-иллюстративные*	*Инструкции по технике безопасности;* *влияние физических упражнений на организм человека;* *гигиена пловца, режим дня;*	Класс	Опрос
2	*ОФП*	*Тренировка*	*Наглядность, показ*	*Комплекс физических упражнений, нормы ГТО.*	Спортивный зал	*тестирование*
3	*Совершенствование техники плавания «кроль на груди»*	*Тренировка*	*Наглядность, показ, объяснение*	*Комплекс упражнений*	бассейн	*Рефлексия*
4	*Совершенствование техники плавания «кроль на спине»*	*Тренировка*	*Метод упражнений, объяснения*	*Комплекс упражнений*	*Бассейн*	*Рефлексия*
5	*Совершенствование техники стартов и поворотов*	*Тренировка*	*Метод упражнений, объяснения*	*Комплекс упражнений*	*Бассейн*	*Рефлексия*
7	*Обучение технике плавания «баттерфляй»*	*Тренировка*	*Метод упражнений, объяснения*	*Комплекс х упражнений*	*Бассейн*	*Рефлексия*
8	*Обучение технике плавания «брасс»*	*Тренировка*	*Метод упражнений, объяснения*	*Комплекс упражнений*	*Бассейн*	*Рефлексия*
9	*Старты и выходы из воды при плавании баттерфляй и брасс.*	*Тренировка*	*Метод упражнений, объяснения*	*Комплекс упражнений*	*Бассейн*	Рефлексия

10	*Комплексное плавание*	Тренировка	*Метод упражнений, объяснения*	*Комплекс упражнений*	*Бассейн*	Рефлексия
11	*Игры на воде, эстафетное плавание*	Тренировка	*Соревновательный*	*Перечень игр, эстафет.*	*Бассейн*	*Выявление победителей*

Методическое обеспечение модуля 3 года обучения

№	Раздел, тема	Форма занятий	Приёмы и методы организации учебного процесса	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Форма подведения итогов
1	*Вводное занятие*	Беседа	*Объяснитильно-иллюстративные*	*Инструкции по технике безопасности; влияние физических упражнений на организм человека; гигиена пловца, режим дня;*	Класс	Опрос
2	*ОФП*	*Тренировка*	*Наглядность, показ*	*Комплекс физических упражнений, нормы ГТО.*	Спортивный зал	*тестирование*
3	*Совершенствование техники плавания «кроль на груди»*	*Тренировка*	*Наглядность, показ, объяснение*	*Комплекс упражнений*	бассейн	*Рефлексия*
4	*Совершенствование техники плавания «кроль на спине»*	*Тренировка*	*Метод упражнений, объяснения*	*Комплекс упражнений*	*Бассейн*	*Рефлексия*
5	*Совершенствование техники стартов и поворотов*	*Тренировка*	*Метод упражнений, объяснения*	*Комплекс упражнений*	*Бассейн*	*Рефлексия*
7	*Совершенствование техники плавания «баттерфляй»*	*Тренировка*	*Метод упражнений, объяснения*	*Комплекс х упражнений*	*Бассейн*	*Рефлексия*
8	*Совершенствование техники плавания «брасс»*	*Тренировка*	*Метод упражнений, объяснения*	*Комплекс упражнений*	*Бассейн*	*Рефлексия*
9	*Совершенствование стартов и выходов из воды при плавании баттерфляй и брасс.*	*Тренировка*	*Метод упражнений, объяснения*	*Комплекс упражнений*	*Бассейн*	Рефлексия

10	*Комплексное плавание*	*Тренировка*	*Метод упражнений, объяснения*	*План тренировки*	*Бассейн*	Рефлексия
11	*Стайерское плавание*	*Тренировка*	*Соревновательный*	*План тренировки*	*Бассейн*	*Выявление победителей*
12	*Игры на воде, эстафетное плавание*	*Тренировка*	Соревновательный	План тренировки	Бассейн	Выявление победителей

Методическое обеспечение модуля 4 года обучения

№	Раздел, тема	Форма занятий	Приёмы и методы организации учебного процесса	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Форма подведения итогов
1	*Вводное занятие*	Беседа	*Объяснитильно-иллюстративные*	*Инструкции по технике безопасности; влияние физических упражнений на организм человека; гигиена пловца, режим дня;*	Класс	Опрос
2	*ОФП*	*Тренировка*	*Наглядность, показ*	*Комплекс физических упражнений, нормы ГТО.*	Спортивный зал	*тестирование*
3	*Совершенствование техники плавания «кроль на груди»*	*Тренировка*	*Наглядность, показ, объяснение*	*Комплекс упражнений*	бассейн	*Рефлексия*
4	*Совершенствование техники плавания «кроль на спине»*	*Тренировка*	*Метод упражнений, объяснения*	*Комплекс упражнений*	*Бассейн*	*Рефлексия*
5	*Совершенствование техники стартов и поворотов*	*Тренировка*	*Метод упражнений, объяснения*	*Комплекс упражнений*	*Бассейн*	*Рефлексия*
7	*Совершенствование техники плавания «баттерфляй»*	*Тренировка*	*Метод упражнений, объяснения*	*Комплекс х упражнений*	*Бассейн*	*Рефлексия*
8	*Совершенствование техники плавания «брасс»*	*Тренировка*	*Метод упражнений, объяснения*	*Комплекс упражнений*	*Бассейн*	*Рефлексия*
9	*Совершенствование стартов и выходов из воды при плавании баттерфляй и брасс.*	*Тренировка*	*Метод упражнений, объяснения*	*Комплекс упражнений*	*Бассейн*	Рефлексия

10	*Комплексное плавание*	*Тренировка*	*Метод упражнений, объяснения*	*План тренировки*	*Бассейн*	Рефлексия
11	*Стайерское плавание*	*Тренировка*	*Соревновательный*	*План тренировки*	*Бассейн*	*Выявление победителей*
12	*Игры на воде, эстафетное плавание*	*Тренировка*	Соревновательный	План тренировки	Бассейн	Выявление победителей

Оценочные материалы.

Промежуточная аттестация учащихся проходит в форме зачёта в виде контрольного занятия.
Уровни освоения программы: «высокий», «средний», «низкий».
высокий уровень – сдал все нормативы;
средний уровень – не сдал один норматив;
низкий уровень – не сдал два и более норматива.

Оценочные материалы модуля 1 года обучения

№1

Сед 90^0 из положения лежа, руки за головой	Наклон вперед	Челночный бег 3х10м	50м в/ст	50м н/спине	Разряд
м 15 д 10	Коснуться опоры	м – 10.0 д - 10,7	52.00	56.0	нет

№2

Сед 90^0 из положения лежа, руки за головой	Наклон вперед	Челночный бег 3х10м	100м к/пл	200м в/ст	Разряд
м 20 д 15	Коснуться опоры	м - 9,7 д - 10,3	без у/вр	без у/вр	нет

Оценочные материалы модуля2 года обучения

№1

Сед 90^0 из положения лежа, руки за головой	Наклон вперед	Челночный бег 3х10м	100м к/пл без у/вр	200м без у/вр	Разряд
м 25 д 20	Коснуться опоры	м - 9,5 д - 10,0	Оценка техники старта и поворотов	Оценка техники старта и поворотов	Массовый (юношеский)

№2

Сед 90^0 из положения лежа, руки за головой	Прыжок в длину с места	Выкруты прямых рук	м - подтягивание д - отжимания	200м к/пл техн	800м в/ст техн
м -35 д -30 м	М-155 д -140	м - 9,5 д - 10,0	м – 3 д - 6	Оценка техники	Оценка техники

Оценочные материалы модуля3 года обучения

№1

Сед 90^0 из положения лежа, руки за головой	Прыжок в длину с места	Выкруты прямых рук	м - подтягивание д - отжимания	200м к/пл с уч.вр.	400м в/ст с уч.вр.
м -40 д -35 м	М-157 д -142	м – 38см д – 37 см	м – 7 д - 10		

№2

Сед 90^0 из положения лежа, руки за головой	Прыжок в длину с места	Выкруты прямых рук	м - подтягивание д - отжимания	200м к/пл с уч.вр.	400м в/ст с уч.вр.
м -40 д -35 м	М-155 д -140	м – 36 см д – 36 см	м – 10 д - 12		

Оценочные материалы модуля4 года обучения

№1

Сед 90^0 из положения лежа, руки за головой	Прыжок в длину с места	Выкруты прямых рук	м - подтягивание д - отжимания	200м к/пл с уч.вр.	800м в/ст с уч.вр.
м -40 д -35 м	М-155 д -140	м –36 см д – 36 см	м – 10-12 д – 12-15		

№2

Сед 90^0 из положения лежа, руки за головой	Прыжок в длину с места	Выкруты прямых рук	м - подтягивание д - отжимания	200м к/пл с уч.вр.	800м в/ст с уч.вр.
м -40 д -35 м	М-155 д -140	м - 9,5 д - 10,0	м – 10-12 д – 12-15		

Список литературы

Рекомендуемая литература для педагогов

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273- ФЗ (ред. от 21.07.2014г.) «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014г. №1726-р.
3.Лафлин Т. Издание: 2012 год «Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому»
5.Блайт Люсеро: 2010г. Плавание. 100 лучших упражнений.
6.Зикфрид Раухмуль: 100 маленьких игр.
7.Ю.И. Портных: Спортивные и подвижные игры.
8. www.russwimming.ru
9. http://biblioschool.ru

Рекомендуемая литература для детей

1. Лафлин Т. Издание: 2012 год «Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому.
2. Автор: под общей редакцией Платонова В.Н., перевод с англ. И. Андреева Год издания: 2012 год, Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 1.
   Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 1
3. Блайт Люсеро:2010г. Плавание.100 лучших упражнений.
4. Зикфрид Раухмуль: 100 маленьких игр.
5. Ю.И. Портных: Спортивные и подвижные игры.