Администрация Московского района Санкт-Петербурга
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 703 Московского района Санкт-Петербурга
196240, г. Санкт-Петербург, ул. Глеба Успенского, д. 9, стр. 1

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА
Решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 703 Московского района
Санкт-Петербурга
Протокол №1 от 01.09.2022

УТВЕРЖДЕНА
Приказом Директора ГБОУ школы № 70
Московского района Санкт-Петербурга
От 01.09.2022 №1
_____ А.А.Бушмакина

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

На 2022 – 2023 учебный год.

физкультурно –спортивной направленности

«Совершенствование техники плавания»

Возраст обучающихся 12-14 лет

Срок реализации 1 год

Составители:

Педагоги.доп.образования

Вельм-Оленева Е.В

Репина Т.В

Санкт-Петербург

2022 г.

Содержание

1. Пояснительная записка……3
2. Учебный план…… 4
3. Календарный учебный график…… 5
4. Оценочные и методические материалы…… 6
   4.1 Контроль результативности……7
   4.2 Информационные источники……9

Данная программа разработана в соответствии с Приказом Министерства Просвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной Деятельности по Дополнительным общеобразовательным программам», *Федеральным законом от* 29.12.2012 N 273-ФЗ (*ред. от* 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и Доп., вступ. в силу с 01.09.2020) и Распоряжением Комитета по образованию от 01.03.2017 № 617-р «Методические рекомендации по проектированию Дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».

Пояснительная записка

Направленность. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Совершенствование техники плавания»» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность. Плавание – одно из наиболее эффективных средств физического воспитания. Нахождение в водной среде оказывает благоприятное влияние на организм человека: повышает сопротивление воздействию температурных колебаний, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. У людей, систематически занимающихся плаванием, возрастает величина ударного объема сердца, частота сердечных сокращений в покое снижается Занятия плаванием укрепляют аппарат внешнего дыхания, вырабатывают правильный ритм дыхания, увеличивают жизненную емкость легких Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство. Особенно велико оздоровляющее и укрепляющее воздействие плавания на детский организм. Систематические занятия плаванием содействуют воспитанию у детей сознательной дисциплины и организованности, настойчивости и трудолюбия, смелости и уверенности в своих силах. Разнообразные упражнения в воде способствуют совершенствованию двигательных навыков и способностей детей. Плавание способствует гармоничному развитию основных двигательных качеств и совершенствованию функционального резерва. В школьном возрасте у ребенка закладываются основы здоровья, развитие физических качеств, гармоничного физического развития. Именно в этом возрасте происходит наиболее интенсивное формирование знаний, умений, навыков. Результатами целого ряда исследований доказано, что детям этого возраста доступно овладение сложно координированных движений. Большое количество несчастных случаев на воде с детьми происходит из-за неумения плавать. Поэтому чем раньше приучить детей к воде, что является основной задачей, и чем раньше научить их плавать, тем раньше и полнее скажется положительное воздействие плавания на развитие всего детского организма. Оздоровительное, лечебное и гигиеническое значение плавания в жизни человека, и особенно ребёнка, очень велико. Занятия в воде и выполнение различных движений, связанных с преодолением её сопротивления, - важный фактор гармоничного развития любого человека.

Умение плавать - жизненно важный для каждого человека навык. Для того чтобы плавать, не нужно обладать особыми способностями. Быстрее всех осваивают технику спортивных способов плавания дети школьного возраста. Поэтому квалифицированное обеспечение обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения. Программа несомненно является актуальной в силу того, что современное общество ведет малоподвижный образ жизни и это негативно отражается на здоровье подрастающего поколения. Дети нуждаются в эмоциональной и физической разрядке, которую как нельзя лучше могут обеспечить эти занятия. Таким образом, программа является педагогически-целесообразной.

В основу программы по обучению плаванию положена программа по физической культуре, а также программа по обучению плаванию для детских спортивных школ.

Отличительной особенностью данной программы является то, что набор в группы производится не по физическим показателям вводного тестирования, а исключительно по желанию обучающихся. Обязательным документом является медицинский допуск к занятиям.

Данная программа предполагает обучение как спортивным, так и облегченным, неспортивным способам плавания, поворотам, нырянию, учебным прыжкам в воду, играм в воде и начальной тренировке. Использование в обучении различных поддерживающих средств позволяет ускорить формирование навыка плавания у детей школьного возраста. Индивидуальный подход в обучении детей позволяет выявить двигательные предпочтения ребенка и определить способ, наиболее удобный для обучаемого. Большое количество освоенных простых движений и их

сочетаний делает навык плавания более прочным и в дальнейшем обеспечивает качественное освоение спортивных способов плавания.

По мере овладения навыком плавания, увеличиваются (индивидуально, в зависимости от возраста) проплываемые отрезки, меняется интенсивность и продолжительность нагрузок. Это способствует улучшению плавательного навыка. Программа ориентирована на применение широкого комплекса упражнений, которые способствуют формированию правильной осанки и прививают гигиенические навыки, закаливают организм. В процессе обучения плаванию педагог регулирует на моторную плотность занятия.

Адресат дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Совершенствование техники плавания»- обучающиеся на уровне начального, основного и среднего общего образования 12-14 лет.

Целью программы является создание среды, в которой возможно формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие и совершенствование физических качеств посредством освоения двигательной деятельности, а именно – умение плавать спортивными способами плавания.

Задачи программы

Обучающие:

• формирование техники плавания спортивными способами;

• знакомство с общими представлениями о спортивном плавании, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

• обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

Развивающие:

• развитие двигательных умений и навыков, координационных способностей и физических качеств;
• развитие внимательности, наблюдательности;
• формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Воспитательные:

• воспитание морально-волевых качеств (учить детей преодолевать трудности, владеть собой, принимать правильные решения в экстренных ситуациях на воде);

• воспитание самостоятельности и организованности;

• воспитание бережного отношения к своему здоровью;

• воспитание интереса к занятиям физической культуры; положительный интерес к упражнениям в воде и овладению жизненно необходимыми навыками плавания.

Планируемые результаты реализации программы

Предметные:

- умеет плавать кролем на груди и кролем на спине с элементами движений рук, обучение плаванию способом баттерфляй и брасс
- владеет теоретическими знаниями: технику безопасности, правила поведения в бассейне и на воде, правила личной гигиены, основные способы плавания, названия плавательных упражнений, название плавательного инвентаря для обучения.

Личностные УУД

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам. Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к учебной деятельности;
- сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное и культурное многообразие современного мира.

Метапредметные УУД

Познавательные УУД

- умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

Регулятивные УУД

- в сотрудничестве с педагогом ставить новые задачи.
- проявлять познавательную активность.
- контролировать и оценивать свои действия.

Коммуникативные УУД

- умение учитывать мнение своего товарища.
- умение организовывать и осуществлять сотрудничество.

Способы проверки получаемых знаний, умений и навыков

- наблюдение
- выполнение контрольных заданий

Формы проведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- открытое занятие, контрольные занятия (диагностика результативности развития занимающихся: промежуточная, итоговая)

Методическое обеспечение программы

для работы по программе имеются подборки методических материалов по темам.
Имеется спортивный инвентарь для проведения занятий

Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: «Совершенствование техники плавания» (большая чаша)».
Набор и формирование групп обучающихся производится на основании заявлений родителей (законных представителей) обучающихся.
Максимальное количество обучающихся в одной группе – до 20 человек.
Продолжительность образовательного процесса – 1 год обучения (64 ч).
Занятия проводятся в период с сентября по май.
Режим занятий –2 раза в неделю по 1 учебному часу.
Продолжительность 1 учебного часа – 60 минут (включая гигиенические процедуры).
Обучение проводится на платной основе.
Программа предназначена для детей в возрасте от 12 до 14 лет.

Уровень освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Совершенствование техники плавания (большая чаша)» - базовый.
Формы проведения занятий: групповая

Материально-техническое оснащение реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Совершенствование техники плавания (большая чаша)» предполагает наличие: бассейна, доски для плавания, колобашки, нудлсы, тонущие игрушки.

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего часов	В том числе		
			Теория	Практика	
1.	**Теоретическая подготовка**	**2**	**2**	**-**	
	1.1 Вводное занятие. Техника безопасности. Правила поведения в бассейне, инвентарь и оборудование.	1	1	-	текущий
	1.2 Влияние плавания на организм человека. Значение систематичности занятий плаванием. Гигиенические требования к пловцу. Режим и питание пловца. Правила соревнований по плаванию.	1	1	-	текущий
2.	**Содержание практических занятий**	**59**	**6.8**	**47.2**	

	2.1 Упражнения для освоения с водой.	4	0.8	3.2	текущий
	2.2 Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания. *2.2.1* Кроль на груди с элементами движения рук *2.2.2* Кроль на груди с элементами движения рук 2.2.3 Брасс (согласованность движений рук и ног) 2.2.4 Баттерфляй	35	2	33	текущий
	2.3 Упражнения для совершенствования техники плавания.	14	2	16	текущий
	2.4 Упражнения для изучения стартов и поворотов.	2	1	1	текущий
	2.5 Игры на воде	4	1	3	текущий
3.	**Открытые занятия**	**1**	**-**	**1**	Текущий, итоговый
4.	**Контрольное занятие**	**2**	**-**	**2**	промежуточный
	Всего часов:	**68**	**8,8**	**59.2**	

Календарный учебный график

Расписание занятий	Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных часов	Режим занятий
Пятница 17.00-18.00	1 год	09.22	05.2022		32	1 раз в неделю по 1 часу

Суббота 10.00-11.00	1 год	09.22	05.2022		32	1 раз в неделю по 1 часу

Способы определения результативности реализации дополнительной образовательной программы:

- выполнение контрольных заданий,

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- контрольное занятие
- открытые занятия для родителей;

Диагностические материалы для определения результатов и качества обученности по дополнительной общеразвивающей программе «Совершенствование техники плавания»

Для определения результатов и качества обучения, обучающимся предлагается 3 контрольных задания, для определения в соответствии с критериями, успешности развития плавательных навыков.

Контрольные задания	Оценка					Критерии оценки
1. 50 м. вольный стиль	**1б**	**2б**	**3б**	**4б**	**5б**	Время
	1.15.00	1.10.00	1.05.00	1.00.00	55.00	
2. 50 м. на спине	**1б**	**2б**	**3б**	**4б**	**5б**	Время
	1.12.00	1.10.00	1.07.00	1.05.00	1.02.00	
3. 25 м. ноги баттерфляй	Техника 1-5 баллов					• две ноги работают одновременно • голова под руками • 5-6 ударов ногами на один вдох • работает только спина, живот, ноги • без остановки

Результаты оцениваются по пятибалльной системе:

— низкий уровень (Н: 0-5 баллов);

— средний уровень (С: 6-10 баллов);

— высокий уровень (В: 11-15 баллов).

Уровень выполнения контрольных заданий
Низкий 0-5 баллов: Непоследовательное выполнение отдельных операций. Руки не прямые, голова поднята, остановка при выполнении задания, не натянутые носки, сильное сгибание ног в коленном суставе, на вдох тратится много времени.

Средний 6-9 баллов: На этом уровне обучаемые выполняют все требуемые задания, но последовательность их недостаточно продумана, а сами действия не всегда осознаны. Руки натянуты не до конца, голова частично опущена в воду, голеностоп натянут не до конца, присутствует остановка в движениях.

Высокий 11-15 баллов: Высокая познавательная потребность, эффективное выполнение всех заданий. Прямые руки, прямые ноги, спрятанная голова, натянутые носки, выполнение заданий без остановки.

Список литературы, используемой педагогом в своей работе

1. Булгакова Н.Ж., Игры у воды, на воде, под водой. - М.: «ФиС», 2000.

2. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. – М, «Олимпия – Пресс», 2006.

3. Киселева, О. П. Методика начального обучения плаванию в условиях мелкого и глубокого бассейнов: учебно-методическое пособие. – Волгоград: ВГАФК, 2004.

4. Кубышкин В.И. Учите школьников плавать. – М.: «Просвещение», 1988.

5. Литвинов А., Ивиенко Е., Федин В., Азбука плавания. изд-во «Фолиант» - 1995.

6. Левочкина Л.В., Кошеварова И.А., Сборник авторских программ. – Москва, 2005.

7. Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа по физической культуре.

8. Никулин А.В., Никулина Е.Г, Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном из видов спорта (плавание). Пятигорск, 2001.

9. Осокина Т.И. «Как учить детей плавать» Москва «Просвещение», 1985

10. Плавание: учебная программа для тренеров детско-юношеских спортивных школ. – М., 1983.

11. Файзуллин И.Г. Как научить детей плавать. – М.: ДОСААФ, 1996.

12. Фирсов З.П. Плавание для всех. М.: «ФиС», 1984.

13.Черных Е.В., Кастюнин С.А., Физкультурно-спортивная работа по плаванию: методическое пособие. – Липецк, 2008

14. А.В. Козлов, А.А. Литвинов «Обучение спортивным способам плавания» (учебно-методическое пособие) Санкт-Петербургский Государственный Университет Физической культуры им П.Ф. Лесгафта – 2006г.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 703 Московского района Санкт-Петербурга
Протокол результатов промежуточной аттестации по дополнительной общеобразовательной общеразвивающий программе
«Совершенствование техники плавания»

Дни и часы занятий:

Педагог дополнительного образования:

Контрольные задания	Оценка					Критерии оценки	Уровень выполнения контрольных заданий
1. 50 м. вольный стиль	**1б**	**2б**	**3б**	**4б**	**5б**	Время	**Низкий 0-5 баллов:** Непоследовательное выполнение отдельных операций. Руки не прямые, голова поднята, остановка при выполнении задания, не натянутые носки, сильное сгибание ног в коленном суставе, на вдох тратится много времени. **Средний 6-9 баллов:** На этом уровне обучаемые выполняют все требуемые задания, но последовательность их недостаточно продумана, а сами действия не всегда осознаны. Руки натянуты не до конца, голова частично опущена в воду, голеностоп натянут не до конца, присутствует остановка в движениях. **Высокий 11-15 баллов:** Высокая познавательная потребность, эффективное выполнение всех заданий. Прямые руки, прямые ноги, спрятанная голова, натянутые носки, выполнение заданий без остановки.
	1.15.00	1.10.00	1.05.00	1.00.00	55.00		
2. 50 м. на спине	**1б**	**2б**	**3б**	**4б**	**5б**	Время	
	1.12.00	1.10.00	1.07.00	1.05.00	1.02.00		
3. 25 м. ноги баттерфляй	Техника 1-5 баллов					• две ноги работают одновременно • голова под руками • 5-6 ударов ногами на один вдох • работает только спина, живот, ноги • без остановки	

№	Фамилия, имя обучающегося	Дата проведения	50 в/ст		50 н/сп		25м. ноги баттерфляй	Итого	Уровень
			время	**баллы**	**время**	**баллы**	**баллы**	**баллы**	
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									
10.									
11.									
12.									
13.									
14									

15									
16									
17									
18									
19									
20.									

Администрация Московского района Санкт-Петербурга
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 703 Московского района Санкт-Петербурга
196240, г. Санкт-Петербург, ул. Глеба Успенского, д. 9, стр. 1

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА:

Решением Педагогического совета

ГБОУ № 703 Московского района

Санкт-Петербурга

Протокол № 1 от 01.09.2022

УТВЕРЖЕНА:

Приказом директора ГБОУ № 703

Московского Района

Санкт-Петербурга

от 01.09.2022 № 1

_____А.А.Бушмакина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ

физкультурно –спортивной направленности

на 2022 – 2023 учебный год

«СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ»

Возраст обучающихся 12-14 лет

Срок реализации 1 год

Составитель:

Педагог доп. образования

Репина Т.В

Санкт-Петербург

2022 г.

I. Задачи программы

Обучающие:

• формирование техники плавания спортивными способами;

• знакомство с общими представлениями о спортивном плавании, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

• обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

Развивающие:

• развитие двигательных умений и навыков, координационных способностей и физических качеств;
• развитие внимательности, наблюдательности;
• формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Воспитательные:

• воспитание морально-волевых качеств (учить детей преодолевать трудности, владеть собой, принимать правильные решения в экстренных ситуациях на воде);

• воспитание самостоятельности и организованности;

• воспитание бережного отношения к своему здоровью;

• воспитание интереса к занятиям физической культуры; положительный интерес к упражнениям в воде и овладению жизненно необходимыми навыками плавания.

II. Планируемые результаты реализации программы

Предметные:

- умеет плавать кролем на груди и кролем на спине с элементами движений рук, обучение плаванию способом баттерфляй и брасс
- владеет теоретическими знаниями: технику безопасности, правила поведения в бассейне и на воде, правила личной гигиены, основные способы плавания, названия плавательных упражнений, название плавательного инвентаря для обучения.

Личностные УУД

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам. Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к учебной деятельности;

- сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное и культурное многообразие современного мира.

Метапредметные УУД

Познавательные УУД

- умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

Регулятивные УУД

- в сотрудничестве с педагогом ставить новые задачи.
- проявлять познавательную активность.
- контролировать и оценивать свои действия.

Коммуникативные УУД

- умение учитывать мнение своего товарища.
- умение организовывать и осуществлять сотрудничество.

Способы проверки получаемых знаний, умений и навыков

- наблюдение
- выполнение контрольных заданий

Формы проведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- открытое занятие, контрольные занятия (диагностика результативности развития занимающихся: промежуточная, итоговая)

Методическое обеспечение программы

для работы по программе имеются подборки методических материалов по темам. Имеется спортивный инвентарь для проведения занятий

III. Содержание программы

№ п/п	Наименование разделов, тем	Теория	Практика
1.	**Теоретическая подготовка**		
	1.1 Вводное занятие. Техника безопасности.	Знакомство с программой. Беседа о технике	

	Правила поведения в бассейне, инвентарь и оборудование.	безопасности. 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. Профилактика травматизма на воде. Перечень необходимого оборудования и инвентаря для занятий плаванием.	
	1.2 Влияние плавания на организм человека. Значение систематичности занятий плаванием. Гигиенические требования к пловцу. Режим и питание пловца. Правила соревнований по плаванию.	Благотворное влияние физических упражнений на работоспособность организма и его здоровье. Влияние плавания на формирование правильной осанки, укрепление свода стопы. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Профилактика простудных и грибковых заболеваний. Влияние плавания на организм человека. Значение систематичности занятий плаванием. Режим и питание пловца. Правила соревнований по плаванию.	
2.	**Содержание практических занятий**		
	2.1 Упражнения для освоения с водой.	Правила вдоха и выдоха. Правила выполнения упражнения «поплавок». Правила выполнения скольжения в стрелочку. Правила выполнения старта из воды.	Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды. Упражнения на погружение в воду с головой, ныряние и открывание глаз в воде. Упражнения на всплывание и лежание на поверхности воды. Упражнения на освоение дыхания в воде. Скольжение.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания		
	Техника выполнения движений ног при плавании кролем на груди и на спине. Техника выполнения гребков руками при плавании кролем на груди и на спине.	Упражнения техники кроля на груди (упражнения для изучения движений ногами и дыхания, упражнения для изучения движения руками и дыхания, упражнения на общее согласования движений). Движения ног: сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна; то же с выполнением выхода в воду. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох. Скольжение с доской, без доски, с движением ног. Гребковые движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, без работы ног, с работой ног. Согласование движений рук с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног.
2.2.2 Кроль на спине с элементами движения рук		Упражнения техники кроля на спине (упражнения для изучения движений ногами и дыхания, упражнения для изучения движения руками и дыхания, упражнения на общее согласования движений) Скольжение на спине. Скольжение с последующим движением ног; то же с движением рук. плавание с помощью только ног, то же с помощью только рук. Старт из воды.
2.2.3 Обучение способу плавания брасс.	Техника выполнения движений ног и рук при плавании брассом.	Упражнения для обучения работы но брассом, рук брассом. Согласованность движений рук, ног дыхания.
2.2.4 Обучение способу плавания баттерфляй (дельфин)	Техника выполнения движений ног и рук при плавании дельфином.	Упражнения для обучения работы но дельфином, рук дельфином. Согласованность движений рук, ног дыхания.
2.3 Упражнения для совершенствования техники		Плавание в облегчённых и усложнённых условиях. Плавание по элементам. Проплывание серий

	плавания спортивными стилями	Техника выполнения упражнений	коротких отрезков (12,5 м). Проплывание серий отрезков при помощи ног (с плавательной доской или без неё). Плавание серий отрезков в полной координации и дыханием через несколько циклов в чередовании с плаванием в полной координации
	2.3 Упражнения для совершенствования техники плавания спортивными стилями	Техника выполнения упражнений	Плавание в облегчённых и усложнённых условиях. Плавание по элементам. Плавание серий коротких отрезков (12,5 м). Проплыт серию отрезков при помощи ног (с плавательной доской или без неё). Проплыть серию отрезков в полной координации и дыханием через несколько циклов в чередовании с плаванием в полной координации
	2.4 Упражнения для изучения стартов и поворотов.	Техника безопасности при прыжках в воду. Техника выполнения поворотов. Техника выполнения старта с бортика.	Простейший прыжок вниз ногами бортика бассейна. Спад в воду и положений сидя и стоя с бортик Стартовый прыжок из положений сид на бортике бассейна, стоя на коленя на доске, затем стоя на бортике. Старт из воды при плавании на спин
	2.5 Игры на воде	Правила игры	Игры на всплывание, лежани Водное поло.
3.	**Открытые занятия**		-Демонстрация освоенных умений и навыков. -Итоговая аттестация. Демонстрация освоенных умений и навыков
4.	**Контрольные занятия**		Выполнение контрольных заданий

IV. Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Дата занятия	Количество часов по расписанию	Содержание занятия
1		1	Инструктаж по технике безопасности. Правила посещения бассейна. Определение навыков в плавании.
2		1	Кроль на груди. Движения ногами с использованием подвижной опоры. СФУ
3		1	Кроль на груди. Движения ногами без опоры. СФУ
4		1	Кроль на груди. Движения руками и согласование движений ног, рук и дыхания.
5		1	Кроль на груди. Движения руками и согласование движений ног, рук и дыхания. СФУ. Проплывание отрезков 25 м.
6		1	Кроль на груди. Движения руками и согласование движения ног, рук и дыхания. Игры на воде. Свободное плавание. СФУ
7		1	Кроль на груди. Упражнения по обучению старта и поворотам. Повторное проплывание отрезков 25 метров. СФУ
8		1	Кроль на груди. Повторение упражнений по обучению старта и поворотам. Повторное проплывание отрезков 25-50 метров. СФУ.
9		1	Кроль на спине. Движения ногами с подвижной опорой. СФУ.
10		1	Кроль на спине. Движения ногами без опоры. Движения руками кролем на спине. СФУ
11		1	Кроль на спине. Движения руками и согласование движений рук ног и дыхания. СФУ
12		1	Кроль на спине. Упражнения по обучению старта и поворота. Серии отрезков по 25 метров. СФУ.
13		1	Кроль на спине. Повторение упражнений по обучению старта и поворота. Игры и развлечения в воде. Свободное плавание.
14		1	Брасс Обучение технике движений ногами у неподвижной опоры. СФУ
15		1	Брасс. Обучение технике движений ногами с подвижной опорой. СФУ.
16		1	Брасс. Обучение технике движений руками. Повороты в брассе. Повторное проплывание отрезков 25 метров кролем на груди и кролем на спине.
17		1	Брасс. Обучение технике движений руками. Повороты в брассе. Повторное проплывание отрезков 25-50 метров кролем на груди и на спине.
18		1	Брасс. Обучение техники согласования движений ног, рук и дыхания.

19		1	Брасс. Обучение технике согласования ног, рук и дыхания.
20		1	Брасс. Обучение техники согласования движений ног, рук и дыхания. Плавание на выносливость (200-300 метров)
21		1	Брасс. Обучение техники согласования движений ног, рук и дыхания. Плавание на выносливость (200-300 метров)
22		1	Баттерфляй. Обучение технике работы ног у неподвижной опоры. Обучение техники согласования ног и дыхания.
23		1	Баттерфляй. Техника работы ног с подвижной опорой. Без опоры с различным положением рук. Согласование движений ног и дыхания.
24		1	Баттерфляй. Стоя у бортика имитация работы рук при плавании баттерфляй. Обучение техники согласования рук и дыхания.
25		1	Баттерфляй. Обучение техники согласования движений рук, ног и дыхания.
26		1	Баттерфляй. Обучение техники движений рук и ног. Повороты при плавании способом баттерфляй. Плавание серий отрезков по 25 метров.
27		1	Комплексное плавание. Плавание 4 по 25 метров каждым стилем. СФУ
28		1	Комплексное плавание. Прохождение пройденного материала. Повороты в комплексном плавании.
29		1	Комплексное плавание. СФУ. Старты каждым стилем.
30		1	Эстафеты на воде. Свободное плавание.
31		1	Подведение итогов. Контроль результативности.
32		1	Демонстрация навыков и умений. Открытое занятие.

Календарно-тематическое планирование на 2022-2023 учебный год
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Совершенствование техники плавания»

Расписание занятий: Суббота 10.00
Педагог: Вельм-Оленева Е.В

№ п/п	Дата занятия	Количество часов по расписанию	Содержание занятия
1		1	Инструктаж по технике безопасности. Правила посещения бассейна. Определение навыков в плавании.
2		1	Кроль на груди. Движения ногами с использованием подвижной опоры. СФУ
3		1	Кроль на груди. Движения ногами без опоры. СФУ
4		1	Кроль на груди. Движения руками и согласование движений ног, рук и дыхания.
5		1	Кроль на груди. Движения руками и согласование движений ног, рук и дыхания. СФУ. Проплывание отрезков 25 м.
6		1	Кроль на груди. Движения руками и согласование движения ног, рук и дыхания. Игры на воде. Свободное плавание. СФУ
7		1	Кроль на груди. Упражнения по обучению старта и поворотам. Повторное проплывание отрезков 25 метров. СФУ
8		1	Кроль на груди. Повторение упражнений по обучению старта и поворотам. Повторное проплывание отрезков 25-50 метров. СФУ.
9		1	Кроль на спине. Движения ногами с подвижной опорой. СФУ.
10		1	Кроль на спине. Движения ногами без опоры. Движения руками кролем на спине. СФУ
11		1	Кроль на спине. Движения руками и согласование движений рук ног и дыхания. СФУ
12		1	Кроль на спине. Упражнения по обучению старта и поворота. Серии отрезков по 25 метров. СФУ.
13		1	Кроль на спине. Повторение упражнений по обучению старта и поворота. Игры и развлечения в воде. Свободное плавание.
14		1	Брасс Обучение технике движений ногами у неподвижной опоры. СФУ
15		1	Брасс. Обучение технике движений ногами с подвижной опорой. СФУ.
16		1	Брасс. Обучение технике движений руками. Повороты в брассе. Повторное проплывание отрезков 25 метров кролем на груди и кролем на спине.
17		1	Брасс. Обучение технике движений руками. Повороты в брассе. Повторное проплывание отрезков 25-50 метров кролем на груди и на спине.

18		1	Брасс. Обучение техники согласования движений ног, рук и дыхания.
19		1	Брасс. Обучение технике согласования ног, рук и дыхания.
20		1	Брасс. Обучение техники согласования движений ног, рук и дыхания. Плавание на выносливость (200-300 метров)
21		1	Брасс. Обучение техники согласования движений ног, рук и дыхания. Плавание на выносливость (200-300 метров)
22		1	Баттерфляй. Обучение технике работы ног у неподвижной опоры. Обучение техники согласования ног и дыхания.
23		1	Баттерфляй. Техника работы ног с подвижной опорой. Без опоры с различным положением рук. Согласование движений ног и дыхания.
24		1	Баттерфляй. Стоя у бортика имитация работы рук при плавании баттерфляй. Обучение техники согласования рук и дыхания.
25		1	Баттерфляй. Обучение техники согласования движений рук, ног и дыхания.
26		1	Баттерфляй. Обучение техники движений рук и ног. Повороты при плавании способом баттерфляй. Плавание серий отрезков по 25 метров.
27		1	Комплексное плавание. Плавание 4 по 25 метров каждым стилем. СФУ
28		1	Комплексное плавание. Прохождение пройденного материала. Повороты в комплексном плавании.
29		1	Комплексное плавание. СФУ. Старты каждым стилем.
30		1	Эстафеты на воде. Свободное плавание.
31		1	Подведение итогов. Контроль результативности.
32		1	Демонстрация навыков и умений. Открытое занятие.

Календарно-тематическое планирование на 2022-2023 учебный год
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Совершенствование техники плавания»

Расписание занятий: Пятница 17.00
Педагог: Вельм-Оленева Е.В

№ п/п	Дата занятия	Количество часов по расписанию	Содержание занятия
1		1	Инструктаж по технике безопасности. Правила посещения бассейна. Определение навыков в плавании.
2		1	Кроль на груди. Движения ногами с использованием подвижной опоры. СФУ
3		1	Кроль на груди. Движения ногами без опоры. СФУ
4		1	Кроль на груди. Движения руками и согласование движений ног, рук и дыхания.
5		1	Кроль на груди. Движения руками и согласование движений ног, рук и дыхания. СФУ. Проплывание отрезков 25 м.
6		1	Кроль на груди. Движения руками и согласование движения ног, рук и дыхания. Игры на воде. Свободное плавание. СФУ
7		1	Кроль на груди. Упражнения по обучению старта и поворотам. Повторное проплывание отрезков 25 метров. СФУ
8		1	Кроль на груди. Повторение упражнений по обучению старта и поворотам. Повторное проплывание отрезков 25-50 метров. СФУ.
9		1	Кроль на спине. Движения ногами с подвижной опорой. СФУ.
10		1	Кроль на спине. Движения ногами без опоры. Движения руками кролем на спине. СФУ
11		1	Кроль на спине. Движения руками и согласование движений рук ног и дыхания. СФУ
12		1	Кроль на спине. Упражнения по обучению старта и поворота. Серии отрезков по 25 метров. СФУ.
13		1	Кроль на спине. Повторение упражнений по обучению старта и поворота. Игры и развлечения в воде. Свободное плавание.
14		1	Брасс Обучение технике движений ногами у неподвижной опоры. СФУ
15		1	Брасс. Обучение технике движений ногами с подвижной опорой. СФУ.
16		1	Брасс. Обучение технике движений руками. Повороты в брассе. Повторное проплывание отрезков 25 метров кролем на груди и кролем на спине.
17		1	Брасс. Обучение технике движений руками. Повороты в брассе. Повторное проплывание отрезков 25-50 метров кролем на груди и на спине.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 703 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Бушмакина Анна Андреевна, директор
21.11.2022 13:44 (MSK), Сертификат 5A7FD90EAD6691311E69A736C7F12D674CAD6B01