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
_____ А.А.Бушмакина

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно –спортивной направленности

«ЗНАКОМСТВО С ВОДОЙ»

Возраст обучающихся 6-7 лет

Срок реализации 1 год

Составитель:

Педагог доп.образования

Вельм-Оленева Е.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 «Знакомство с водой» (малая чаша)» 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.

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.

Использование в обучении различных поддерживающих средств позволяет ускорить формирование навыка плавания у детей младшего 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.

Адресат дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Знакомство с водой»- обучающиеся на уровне дошкольного образования - 6-7 лет.

Целью программы является создание среды, в которой возможно формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие и совершенствование физических качеств посредством освоения двигательной деятельностью в бассейне.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение дыхательным упражнениям в воде;
- обучение преодолевать сопротивление воды и держаться на воде;
- обучить технике плавания неспортивными стилями.

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.

Программа построена на основополагающих принципах физической культуры:

1) осуществление индивидуального подхода в групповом занятии с учетом функциональной подготовленности занимающихся;

2) оздоровительная направленность занятий в бассейне;

3) при обучении физическим упражнениям соблюдение принципа от простого к сложному;

4) простота и доступность физических упражнений каждому занимающемуся;

5) соответствие упражнений в подготовительной части занятия решению задач основной части;

6) принцип постепенного увеличения нагрузки в основной части занятия и снижение до исходной или близкой к ней величины в заключительной части;

7) систематическое проведение занятий.

Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: «Знакомство с водой» (малая чаша)».

Набор и формирование групп, обучающихся производится на основании заявлений родителей (законных представителей) обучающихся.

Максимальное количество обучающихся в одной группе – до 15 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 6 до 7 лет.

Уровень освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Знакомство с водой (малая чаша)» - базовый.

Формы проведения занятий: групповая

Материально-техническое оснащение реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Знакомство с водой (малая чаша)» предполагает наличие: бассейна, доски для плавания, колобашки, нудлы, тонущие игрушки.

Учебный план

		Количество часов	

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			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	32	5	25	
	2.1 Упражнения для освоения с водой.	2.5	1	1	текущий
	2.2 Упражнения для изучения техники способов плавания. 2.2.1 «В стрелочку» на груди работа ног 2.2.2 «В стрелочку» на спине работа ног	16	1	13.5	текущий
	2.3 Упражнения для совершенствования техники плавания.	6.5	1	5.5	текущий
	2.4 Упражнения для изучения стартов и поворотов.	2	1	1	текущий
	2.5 Игры на воде	3	1	2	текущий
3.	Открытые занятия	1	-	1	Текущий, итоговый
4.	Контрольное занятие	1	-	1	промежуточный
	Всего часов:	32	7	25	

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
Вторник 18.00-19.00	1 год	09.2022	05.2023		32	2 раза в неделю по 1 часу
Четверг 18.00-19.00	1 год	09.2022	05.2023		32	2 раза в неделю по 1 часу

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 703 Московского района Санкт-Петербурга

Протокол результатов промежуточной аттестации по дополнительной общеобразовательной общеразвивающий программе

«Знакомство с водой» (малая чаша)»

Дни и часы занятий:

Педагог дополнительного образования:

Контрольные задания	Оценка	Критерии оценки	Уровень выполнения контрольных заданий
1. Смена рук на груди 10м.	Техника 1-5 баллов	• руки прямые • ноги прямые • без остановки • смена рук на голову через 8 счетов • быстрый вдох 1 секунда	**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.
2. Смена рук на спине 10 м.	Техника 1-5 баллов	• руки прямые • ноги прямые • живот наверху • без остановки • рука проходит перед собой, по щеке, по уху и встает за голову, через 8 счетов	
3. Плавание с опорой 25м. (работа ног)	Техника 1-5 баллов	• руки натянуты • голова спрятана • руки натянуты за головой • живот наверху • колени прямые	

№	Фамилия, имя обучающегося	Дата проведения	Смена рук на груди 25м.	Смена рук на спине 25 м.	Плавание с опорой 50м. (работа ног)	Итого	Уровень
			баллы	**баллы**	**баллы**	**баллы**	
1.							
2.							

3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							

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.

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

«ЗНАКОМСТВО С ВОДОЙ»

Возраст обучающихся 6-7 лет

Срок реализации 1 год

Составитель:

Педагоги доп.образования

Вельм-Оленева Е.В

Санкт-Петербург

2022 г

Целью программы является создание среды, в которой возможно формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие и совершенствование физических качеств посредством освоения двигательной деятельности в бассейне.

I. Задачи программы:

Обучающие:

- обучение дыхательным упражнениям в воде;
- обучение преодолевать сопротивление воды и держаться на воде;
- обучить технике плавания неспортивными стилями.

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.

Программа построена на основополагающих принципах физической культуры:

1) осуществление индивидуального подхода в групповом занятии с учетом функциональной подготовленности занимающихся;

2) оздоровительная направленность занятий в бассейне;

3) при обучении физическим упражнениям соблюдение принципа от простого к сложному;

4) простота и доступность физических упражнений каждому занимающемуся;

5) соответствие упражнений в подготовительной части занятия решению задач основной части;

6) принцип постепенного увеличения нагрузки в основной части занятия и снижение до исходной или близкой к ней величины в заключительной части;

7) систематическое проведение занятий.

Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: «Знакомство с водой» (малая чаша)».

Набор и формирование групп, обучающихся производится на основании заявлений родителей (законных представителей) обучающихся.

Максимальное количество обучающихся в одной группе – до 15 человек.

Продолжительность образовательного процесса – 1 год обучения (32 ч).

Занятия проводятся в период с сентября по май.

Режим занятий –1 раз 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 6 до 7 лет.

Уровень освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Знакомство с водой (малая чаша)» - базовый.

Формы проведения занятий: групповая

Материально-техническое оснащение реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Знакомство с водой (малая чаша)» предполагает наличие: бассейна, доски для плавания, колобашки, нудлы, тонущие игрушки.

II. Планируемые результаты реализации дополнительной образовательной программы:

Предметные:

- знает об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки;
- знает о способах передвижения в воде, о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- знает причинах травматизма на занятиях плавания и правилах его предупреждения.
- владеет техникой плавания на груди и на спине в стрелочку;
- владеет терминологией разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм.

Личностные УУД

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

- формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

Метапредметные УУД

Познавательные УУД

- умение самостоятельно ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 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

№	Наименование разделов, тем	Теория	Практика
1.	**Теоретическая подготовка**		
	1.1 Вводное занятие. Техника безопасности. Правила поведения в бассейне, инвентарь и оборудование.	Знакомство с программой. Беседа о технике безопасности. Правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. 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 заболеваний. Влияние плавания на организм человека. Значение систематичности занятий плаванием. Режим и питание пловца.	
	Содержание практических занятий		
	2.1 Упражнения для освоения с водой.	Правила вдоха и выдоха. Правила выполнения упражнения «поплавок». Правила выполнения	Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды.

		скольжения в стрелочку. Правила выполнения старта из воды.	Упражнения на погружение в воду с головой, подныривание и открывание глаз в воде. Упражнения на всплывание и лежание на поверхности воды. Упражнения на освоение дыхания в воде. Скольжение.
	2.2 Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания. *2.2.1 «В стрелочку» на груди работа ног* *2.2.2 «В стрелочку» на спине работа ног*	Техника выполнения движений ног при плавании на груди и на спине	Упражнения техники на груди (упражнения для изучения движений ногами и дыхания, упражнения для изучения дыхания). 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 без доски, с движением ног.
			Упражнения техники на спине (упражнения для изучения движений ногами и дыхания, упражнения для изучения дыхания) Скольжение на спине. Скольжение с последующим движением ног. Старт из воды.
	2.3 Упражнения для совершенствования техники плавания.	Техника выполнения вдоха при плавание на груди и на спине	Плавание в облегчённых и усложнённых условиях. Плавание по элементам. Проплывание серий коротких отрезков (10 м). Проплывание серий отрезков при помощи ног (с плавательной доской или без неё).
	2.4 Упражнения для изучения стартов и поворотов.	Знакомство с техникой безопасности при прыжках в воду. Техника выполнения поворотов.	Простейший прыжок вниз ногами с бортика бассейна. Спад в воду из положений сидя и стоя с бортика.

2.		Техника выполнения старта с бортика.	Стартовый прыжок из положений сидя на бортике бассейна, стоя на коленях на доске, затем стоя на бортике. Старт из воды при плавании на спине.
	2.5 Игры на воде	Правила игры	<u>Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды:</u> «Море волнуется», «Кто выше прыгнет?», «Полоскание белья», «Волны и море», «Переправа», «Поймай воду», «Рыбы и сеть». <u>Игры на погружение в воду:</u> «Кто быстрее спрячется под воду», «Умывание», «Лягушата», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Охотники и утки», «Утки-нырки». <u>Игры на выдохи в воду:</u> «Ваньки-встаньки», «Фонтан», «Кто дольше», «Поезд». <u>Игры на всплывание и лежание:</u> «Поплавок», «Медуза», «Винт», «Авария», «Слушай сигнал», «Пятнашки с поплавком» <u>Игры на скольжение:</u> «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт», «Буксиры», «Дельфины» <u>Игры с мячом:</u> «Мяч по кругу», «Салки с мячом», «Кто перетянет», «Весы», «Карусели», «Слушай сигнал».
3.	**Открытые занятия**	-	-Демонстрация освоенных умений и навыков.

			-Итоговая аттестация. Демонстрация освоенных умений и навыков.
4.	**Контрольные занятия** (диагностика результативности развития занимающихся: промежуточная, итоговая)	-	Выполнение контрольных заданий

IV. Календарно-тематическое планирование.

№п/п	Дата занятия	Количество часов по расписанию	Содержание занятия
1		1	Инструктаж по технике безопасности. Определение степени владения плавания.
2		1	Передвижение по бассейну без затруднений. Все виды ходьбы и бега. Стоя на дне, сделать вдох и задержать дыхание.
3		1	Техника дыхания и погружения под воду. Упражнения «звездочка», «медуза», «поплавок» держась за бортик бассейна.
4		1	Бег и ходьба. Задержка дыхания под водой до 3-х счетов, погружение в воду с открытыми глазами.
5		1	Переходы от одного бортика к другому. Выдохи в воду. Упражнения у бортика бассейна; задержка дыхания под водой до 3-х счетов, погружать в воду лицо.
6		1	Скольжение на груди. Работа ногами кролем у неподвижной опоры. Выдохи в воду.
7		1	Работа ногами кролем с подвижной опорой. Дыхательные упражнения. Игры в воде.
8		1	Кроль на груди. Движения ногами с использованием подвижной опоры. СФУ. Подвижная игра
9		1	Кроль на груди. Движения ногами без опоры. СФУ.
10		1	Дыхательные упражнения. Работа ногами кролем у неподвижной опоры в согласовании с дыханием. Скольжение на груди с работой ног
11		1	СФУ. Задержка дыхания под водой до 6-и счетов. Скольжение в стрелочке на груди.

12		1	Кроль на груди. Работа ног кролем на груди с подвижной опорой в согласовании с дыханием. Игры в воде
13		1	СФУ. Упражнения «поплавок», «звездочка». Серия упражнений: стрелочка-звездочка-стрелочка. Упражнения на дыхание.
14		1	Скольжение на спине. Работа ног кролем с подвижной опорой в согласовании с дыханием. Игры в воде.
15		1	Дыхательные упражнения. Работа ног кроль на спине с подвижной опорой. Игры на скольжение.
16		1	Работа ногами кроль на спине, руки вдоль туловища. Скольжение, ноги кроль на груди в стрелочке.
17		1	Закрепление умения плавать на груди и на спине с помощью движений ногами кролем. Выполнение индивидуальных заданий.
18		1	Дыхательные упражнения. Игры на скольжение. Игры в воде
19		1	Дыхательные упражнения. Подготовительные, имитационные упражнения при плавании кролем на груди. Закрепление правильной работы ног.
20		1	Совершенствование техники вдоха и выдоха в плавании на груди и на спине с работой ног кролем.
21		1	Дыхательные упражнения. Выполнение индивидуальных заданий. Промежуточная аттестация
22		1	Имитационные движения руками кролем на груди и на спине стоя у бортика. Техника плавания в стрелочке на спине.
23		1	Совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении на груди и на спине с помощью движений ногами.
24		1	Плавание стрелочкой на груди на отрезке 10 м. Выполнение упражнения поплавок на длительность лежания.
25		1	Упражнения на дыхание. Плавание на спине и на груди с попеременной работой рук с подвижной опорой.
26		1	Кроль на груди и кроль на спине. Движения руками и согласование движений ног, рук и дыхания.

27		1	Плавание без опоры ноги кролем на спине и кролем на груди. Подготовительные упражнения при плавании кролем на груди и на спине
28		1	Упражнения на задержку дыхания. Скольжение при отталкивании от бортика в парах (кто дальше)
29		1	Кроль на груди и кроль на спине. Движения руками и согласование движений ног, рук и дыхания.
30		1	Упражнения на дыхание. СФУ. Отрезки на скорость 4* 6 метров. Игры в воде.
31		1	Плавание с различными заданиями (положение рук, количество гребков. Дыхательные упражнения.
32		1	Подведение итогов, контроль результативности. Контрольные здания. Открытое занятие

Календарно-тематическое планирование на 2022-2023 учебный год
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Знакомство с водой»

Расписание занятий: Вторник 18.00
Педагог: Вельм-Оленева Е.В

№п/п	Дата занятия	Количество часов по расписанию	Содержание занятия
1		1	Инструктаж по технике безопасности. Определение степени владения плавания.
2		1	Передвижение по бассейну без затруднений. Все виды ходьбы и бега. Стоя на дне, сделать вдох и задержать дыхание.
3		1	Техника дыхания и погружения под воду. Упражнения «звездочка», «медуза», «поплавок» держась за бортик бассейна.
4		1	Бег и ходьба. Задержка дыхания под водой до 3-х счетов, погружение в воду с открытыми глазами.
5		1	Переходы от одного бортика к другому. Выдохи в воду. Упражнения у бортика бассейна; задержка дыхания под водой до 3-х счетов, погружать в воду лицо.
6		1	Скольжение на груди. Работа ногами кролем у неподвижной опоры. Выдохи в воду.
7		1	Работа ногами кролем с подвижной опорой. Дыхательные упражнения. Игры в воде.
8		1	Кроль на груди. Движения ногами с использованием подвижной опоры. СФУ. Подвижная игра
9		1	Кроль на груди. Движения ногами без опоры. СФУ.
10		1	Дыхательные упражнения. Работа ногами кролем у неподвижной опоры в согласовании с дыханием. Скольжение на груди с работой ног
11		1	СФУ. Задержка дыхания под водой до 6-и счетов. Скольжение в стрелочке на груди.
12		1	Кроль на груди. Работа ног кролем на груди с подвижной опорой в согласовании с дыханием. Игры в воде
13		1	СФУ. Упражнения «поплавок», «звездочка». Серия упражнений: стрелочка-звездочка-стрелочка. Упражнения на дыхание.

14		1	Скольжение на спине. Работа ног кролем с подвижной опорой в согласовании с дыханием. Игры в воде.
15		1	Дыхательные упражнения. Работа ног кроль на спине с подвижной опорой. Игры на скольжение.
16		1	Работа ногами кроль на спине, руки вдоль туловища. Скольжение, ноги кроль на груди в стрелочке.
17		1	Закрепление умения плавать на груди и на спине с помощью движений ногами кролем. Выполнение индивидуальных заданий.
18		1	Дыхательные упражнения. Игры на скольжение. Игры в воде
19		1	Дыхательные упражнения. Подготовительные, имитационные упражнения при плавании кролем на груди. Закрепление правильной работы ног.
20		1	Совершенствование техники вдоха и выдоха в плавании на груди и на спине с работой ног кролем.
21		1	Дыхательные упражнения. Выполнение индивидуальных заданий. Промежуточная аттестация
22		1	Имитационные движения руками кролем на груди и на спине стоя у бортика. Техника плавания в стрелочке на спине.
23		1	Совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении на груди и на спине с помощью движений ногами.
24		1	Плавание стрелочкой на груди на отрезке 10 м. Выполнение упражнения поплавок на длительность лежания.
25		1	Упражнения на дыхание. Плавание на спине и на груди с попеременной работой рук с подвижной опорой.
26		1	Кроль на груди и кроль на спине. Движения руками и согласование движений ног, рук и дыхания.
27		1	Плавание без опоры ноги кролем на спине и кролем на груди. Подготовительные упражнения при плавании кролем на груди и на спине
28		1	Упражнения на задержку дыхания. Скольжение при отталкивании от бортика в парах (кто дальше)

29		1	Кроль на груди и кроль на спине. Движения руками и согласование движений ног, рук и дыхания.
30		1	Упражнения на дыхание. СФУ. Отрезки на скорость 4* 6 метров. Игры в воде.
31		1	Плавание с различными заданиями (положение рук, количество гребков. Дыхательные упражнения.
32		1	Подведение итогов, контроль результативности. Контрольные здания. Открытое занятие

Календарно-тематическое планирование на 2022-2023 учебный год
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Знакомство с водой»

Расписание занятий: Четверг 18.00
Педагог: Вельм-Оленева Е.В

№п/п	Дата занятия	Количество часов по расписанию	Содержание занятия
1		1	Инструктаж по технике безопасности. Определение степени владения плавания.
2		1	Передвижение по бассейну без затруднений. Все виды ходьбы и бега. Стоя на дне, сделать вдох и задержать дыхание.
3		1	Техника дыхания и погружения под воду. Упражнения «звездочка», «медуза», «поплавок» держась за бортик бассейна.
4		1	Бег и ходьба. Задержка дыхания под водой до 3-х счетов, погружение в воду с открытыми глазами.
5		1	Переходы от одного бортика к другому. Выдохи в воду. Упражнения у бортика бассейна; задержка дыхания под водой до 3-х счетов, погружать в воду лицо.
6		1	Скольжение на груди. Работа ногами кролем у неподвижной опоры. Выдохи в воду.
7		1	Работа ногами кролем с подвижной опорой. Дыхательные упражнения. Игры в воде.
8		1	Кроль на груди. Движения ногами с использованием подвижной опоры. СФУ. Подвижная игра
9		1	Кроль на груди. Движения ногами без опоры. СФУ.
10		1	Дыхательные упражнения. Работа ногами кролем у неподвижной опоры в согласовании с дыханием. Скольжение на груди с работой ног
11		1	СФУ. Задержка дыхания под водой до 6-и счетов. Скольжение в стрелочке на груди.
12		1	Кроль на груди. Работа ног кролем на груди с подвижной опорой в согласовании с дыханием. Игры в воде
13		1	СФУ. Упражнения «поплавок», «звездочка». Серия упражнений: стрелочка-звездочка-стрелочка. Упражнения на дыхание.

14		1	Скольжение на спине. Работа ног кролем с подвижной опорой в согласовании с дыханием. Игры в воде.
15		1	Дыхательные упражнения. Работа ног кроль на спине с подвижной опорой. Игры на скольжение.
16		1	Работа ногами кроль на спине, руки вдоль туловища. Скольжение, ноги кроль на груди в стрелочке.
17		1	Закрепление умения плавать на груди и на спине с помощью движений ногами кролем. Выполнение индивидуальных заданий.
18		1	Дыхательные упражнения. Игры на скольжение. Игры в воде
19		1	Дыхательные упражнения. Подготовительные, имитационные упражнения при плавании кролем на груди. Закрепление правильной работы ног.
20		1	Совершенствование техники вдоха и выдоха в плавании на груди и на спине с работой ног кролем.
21		1	Дыхательные упражнения. Выполнение индивидуальных заданий. Промежуточная аттестация
22		1	Имитационные движения руками кролем на груди и на спине стоя у бортика. Техника плавания в стрелочке на спине.
23		1	Совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении на груди и на спине с помощью движений ногами.
24		1	Плавание стрелочкой на груди на отрезке 10 м. Выполнение упражнения поплавок на длительность лежания.
25		1	Упражнения на дыхание. Плавание на спине и на груди с попеременной работой рук с подвижной опорой.
26		1	Кроль на груди и кроль на спине. Движения руками и согласование движений ног, рук и дыхания.
27		1	Плавание без опоры ноги кролем на спине и кролем на груди. Подготовительные упражнения при плавании кролем на груди и на спине
28		1	Упражнения на задержку дыхания. Скольжение при отталкивании от бортика в парах (кто дальше)

29		1	Кроль на груди и кроль на спине. Движения руками и согласование движений ног, рук и дыхания.
30		1	Упражнения на дыхание. СФУ. Отрезки на скорость 4* 6 метров. Игры в воде.
31		1	Плавание с различными заданиями (положение рук, количество гребков. Дыхательные упражнения.
32		1	Подведение итогов, контроль результативности. Контрольные здания. Открытое занятие

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 703 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Бушмакина Анна Андреевна, директор
21.11.2022 13:46 (MSK), Сертификат 5A7FD90EAD6691311E69A736C7F12D674CAD6B01