

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа
Лев-Толстовского муниципального района Липецкой области

Принято на педагогическом совете
МБУ ДО ДЮСШ
Протокол № 1 от 30.08.2024 г



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа в области
физической культуры и спорта
«Плавание»**

Срок реализации: 216 ч
(возраст обучающихся 6-10 лет)

Разработчик программы:
Тренер-преподаватель- Стрельникова Н.А.

2024 год
п. Лев Толстой

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Учебный план	6
1.3. Содержание программы	6
1.4 Планируемые результаты	11
2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1 Календарный учебный график	12
2.2 Система контроля и формы аттестации	13
2.3 Оценочные материалы	13
2.4 Условия реализации программы	15
2.5 Воспитательная работа	19
2.6 Приложения (методические материалы, рабочие программы учебных модулей, рабочая программа воспитания, календарный план воспитательной работы)	20

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Плавание» составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р).

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Несомненно, физически здоровый человек более успешен в жизни, работе, творчестве.

Правильное физическое воспитание ребенка немислимо без закаливания его организма. Наиболее действенным является закаливание водой. В настоящее время перед нашим государством достаточно остро стоят проблемы здоровья подрастающего поколения, воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни, здоровом досуге. Среди других массовых видов спорта, именно плавание сочетает возможность гармоничного развития организма, ярко выраженную оздоровительную направленность и важное прикладное значение.

Занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц — особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляет аппарат внешнего дыхания, вырабатывает правильный ритм дыхания, укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство.

Умение плавать относится к числу жизненно-необходимых навыков.

Актуальность данной программы обусловлена необходимостью обучить как можно большее число детей элементарным навыкам плавания, в том числе для обеспечения собственной безопасности на воде.

Отличительная особенность программы в том, что она способна охватить значительно больше желающих заниматься плаванием, чем

программы специализированных спортивных школ, предъявляя высокие требования в процессе обучения.

Включение различных специальных упражнений и подвижных игр в учебно-тренировочный процесс позволяет избежать схематичности, монотонности и повышает заинтересованность детей, а соответственно и эффективность обучения.

Организация образовательного процесса по данной программе строится на таких принципах как преемственность, постепенность (от известного, к неизвестному; от простого к сложному), дифференцированность, последовательность.

Программа составлена на основе нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273 - ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726 - р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы от 18.11.2015 года № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации.

Цель программы: формирование и развитие творческих способностей, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся и организация их свободного времени средствами физкультурно-спортивной деятельности.

Задачи:

Образовательные:

- обучение основным навыкам плавания;
- обучение основам техники основных стилей спортивного плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй);
- формирование системы знаний о видах плавания, его оздоровительном воздействии на организм, правилах техники безопасности при проведении занятий, спортивной терминологии.
- обучение основам физиологии и личной гигиены, профилактике простудных заболеваний и травматизма.

Развивающие:

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- всестороннее физическое развитие и совершенствование таких физических качеств, как сила, гибкость, выносливость, быстрота, координационные способности.
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений, подвижных игр;
- расширение коммуникативных способностей учащихся.

Воспитательные:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и здоровому образу жизни, профилактика вредных привычек и правонарушений;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- формирование дружного и сплоченного коллектива, способного совместно решать поставленные задачи, этических норм поведения;
- воспитание патриотизма;
- формирование основ нравственной, эстетической и экологической культуры учащихся.

Адресат программы. Программа рассчитана на детей и подростков в возрасте от 6 до 10 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям плаванием.

Зачисление на обучение по дополнительной общеразвивающей программе «Плавание» осуществляется по личному желанию ребенка и заявлению родителя (законного представителя), при этом сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП не предусмотрена.

Форма обучения – очная.

Формы проведения занятий: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; тестирование; участие в соревнованиях.

Тип занятий: теоретический и практический.

Наполняемость групп – 10-15 человек.

Режим занятий. Учебно-тренировочные занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 занятия в день, каждое 45 минут с обязательным перерывом 10 минут. Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию образовательной организации, в которой реализуется данная программа.

Срок реализации программы – 1 год, (216 ч)

1.2. Учебный план

№ п/ п	Модули	Количество часов			Формы проведения промежуточной, (итоговой) аттестации/ контроля
		1 год обучения (стартовый уровень)			
		Всего	Теор.	Практ.	
1.	Физическая подготовка	94	4	90	эстафеты, спортивные состязания/тестирование, выполнение контрольных упражнений
2.	Основы плавания	122	6	116	соревнования/выполнение контрольных упражнений, внутригрупповые соревнования
	Итого:	216	10	206	

1.3. Содержание программного материала

1.3.1 Модуль «Основы плавания» (122 ч.)

Теория – 6 ч.

История зарождения спортивного плавания. Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания как вида спорта. Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр, чемпионатов Мира и Европы

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.

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости.

Общая характеристика и основных способов спортивного плавания: кроль на груди и спине, брасс, баттерфляй (дельфин). Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники (уменьшение сопротивления продвижению пловца в воде, обтекаемое положения тела, оптимальная траектория движений и ориентация кистей рук пловца, рациональное дыхание, согласование движений и т.д.).

Основные тактические варианты проплывания дистанции. Изучение опыта ведущих спортсменов-пловцов.

Виды и программа соревнований по плаванию для детей и подростков. Календарь соревнований. Обязанности и права участников, функции представителя и капитана команды.

Правила проведения соревнований: старт и финиш; прохождение дистанции и выполнение поворотов различными спортивными способами; передача эстафет; распределение дорожек; определение результатов; регистрация рекордов.

Практика – 114 ч.

Подготовительные упражнения по освоению с водой.

Вхождение в воду. Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх и т.д.); передвижение с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.). Движение руками и ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками.

Погружение в воду на задержанном вдохе и открывание глаз под водой.

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

Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук. Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика. Скольжение с вращением, скольжение на боку, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

Брасс: движение ногами, руками, дыхание, согласование движений ногами, руками с дыханием, общее согласование движений.

Баттерфляй: движение ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, брассом, баттерфляем и на спине.

Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Старт из воды при плавании на спине.

Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки. Игры: «Невод», «Байдарки», «Лягушата», «Поезд в тоннеле», «Буксиры», «Попади торпедой в цель», «Виет», «Дельфины», «Кто дальше проскользит», «Прыжки в обруч» и т.д.

Учебные прыжки: соскок в воду с низкого бортика; спад в воду из положения приседа или сидя на бортике; спад в воду из положения, стоя, согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки, метрового трамплина, прыжки вниз ногами с метрового трамплина.

Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй.

Плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одной руки, другая вытянута вперед или прижата к туловищу (только для способов кроль на груди и кроль на спине); плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук; плавание с полной координацией движений; совершенствование техники дыхания. Совершенствование техники дыхания и поворотов.

Проплывание кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.

Повторное проплывание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100 метров на время и без учета времени.

Эстафетное плавание с использованием спортивных способов (с полной координацией движений, с помощью движений одними руками и одними ногами).

Промежуточная аттестация - 2 ч.

Соревнования внутри группы. Эстафетное плавание.

1.3.2 Модуль «Физическая подготовка» (94 часа)

Теория - 4 ч.

Роль физической культуры в жизни человека. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Влияние физических упражнений на организм.

Строение организма человека и влияние спорта на развитие органов и функций. Опорно-двигательный аппарат. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Физиологические основы спортивной тренировки. Общая и специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде.

Практика – 88 ч.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Команды для управления строем. Повороты и перестроения. Перемена направления движения строя. Изменение скорости движения в строю.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на: формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, штангой, метками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Бег 30, 60, 100 м. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега

Специальная физическая подготовка

Имитационные упражнения. Имитационные упражнения на суше. Имитационные упражнения на воде: движения как при плавании кролем на груди, кролем на спине, брассом, баттерфляем. Прыжки вверх из и. п. "старт пловца" Группировки, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на груди и спине. Дыхательные упражнения.

Специальные упражнения в воде. Проносы, проносы с касанием пальцами воды. Раздельный кроль. Захваты и перевороты. Выталкивания. Переходы с гребками.

Специальная гимнастика пловца. Специальная гимнастика пловца-брассиста.

Упражнения на расслабление. Упражнения на расслабление: движения, включающие потряхивание кистей, предплечьев, рук, плечевого пояса;

расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.

Упражнения с мячами: бросок набивного мяча партнеру из-за головы, ведение баскетбольного мяча ударами о пол и др.

Упражнения на расслабление со скакалкой.

Упражнения для развития специальной гибкости. Упражнения для развития гибкости, выполняемые самостоятельно и с партнером. Упражнения с резиновыми шайбами в руках для развития подвижности в суставах.

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития быстроты на суше. Бег на носках на короткие отрезки - рывки с ускорением. Семенящий бег на небольших отрезках с ускорением. Спортивная ходьба с ускорениями на отрезках в 10, 12 м. Различные прыжки в быстром темпе.

Упражнения и игры на точность и быстроту реакции.

Игры соревновательного характера в воде.

Упражнения для развития быстроты движений при выполнении поворотов

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения в упоре. Упражнения для развития мышц плечевого пояса, разгибателей ног, разгибателей туловища.

Плавание с помощью движений рук с отягощением и сопротивлением.

Плавание с помощью движений ног с сопротивлением в максимальном темпе.

Промежуточная аттестация - 2 ч.

Эстафеты. Эстафетное плавание.

1.4 Планируемые результаты

По завершении изучения модуля «*Основы плавания*» учащиеся должны *знать*:

- историю развития плавания в России и за рубежом;
- правила техники безопасности при занятиях на воде;
- правила пользования спортивным оборудованием, инвентарем;
- правила выполнения базовых упражнений;
- основные виды спортивного плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй)
- правила соревнований по плаванию.

Учащиеся должны *уметь*:

- проплывать до 50 метров двумя из изученных способов плавания без учета времени и на скорость;
- контролировать утомляемость по внешним признакам, самочувствию;
- участвовать в соревнованиях.

По завершении изучения модуля «*Физическая подготовка*» учащиеся должны *знать*:

- жизненно важные двигательные навыки и умения, которые необходимы для жизнедеятельности каждого человека;
- анатомио-физиологические особенности развития организма и влияние различных упражнений на развитие организма человека;
- упражнения специальной гимнастики пловца на суше;
- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями.

Учащиеся должны *уметь*:

- выполнять общеразвивающие упражнения и упражнения специальной гимнастики пловца на суше и в воде;
- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;
- составлять режим дня и руководствоваться им;
- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование;
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической подготовкой, игровой и соревновательной деятельности.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Программой предусмотрена организация образовательного процесса в течение 36 недель учебного года.

Начало обучения - 2 сентября;

Окончание обучения - 31 мая.

Режим занятий. Количество часов в неделю – 6 ч. Учебно-тренировочные занятия проводятся три раза в неделю по 2 занятия в день, каждое 45 минут с обязательным перерывом 10 минут. Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию образовательной организации, в которой реализуется данная программа.

Занятия проводятся строго по расписанию, все дни и недели (каникулярное время), кроме государственных праздников.

Сроки проведения промежуточной (итоговой) аттестации: май.

Учебный план-график

№ п/п	Месяцы Модули	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Итого часов
		1.	Физическая подготовка	12	13	9	10	7	8	12	
2.	Основы плавания	12	13	15	16	11	14	14	14	13	122
	Всего	24	26	24	26	18	22	26	26	24	216

2.2. Система контроля и формы аттестации

Оценка качества реализации образовательной программы включает в себя текущий контроль, взаимоконтроль, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Текущий контроль усвоения практического материала на каждом занятии происходит во время самостоятельного выполнения учащимися изученных упражнений и технических элементов, теоретический материал проверяется в виде устного опроса или тестирования.

Взаимоконтроль осуществляется при работе учащихся в парах.

Промежуточная (итоговая) аттестация проводится в конце учебного года (май) в форме:

- по курсу «Физическая подготовка» - эстафет, спортивных состязаний;
- по курсу «Основы плавания» - соревнований.

Кроме того, показателем результативности деятельности педагога является опыт успешного участия детей в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях, который в дальнейшем помогает им в самореализации и адаптации в обществе.

2.3. Оценочные материалы

7-10 лет

<i>Контрольные упражнения</i>	<i>Мальчики</i>	<i>Девочки</i>
<i>Модуль «Физическая подготовка»</i>		
Челночный бег 3 x 10 м; с	12,5	13,5

Наклон вперед с возвышения	3	5
Выкрут прямых рук вперед-назад	50 см	45 см
Прыжок в длину с места	115	110
<i>Модуль «Основы плавания»</i>		
Длина скольжения	6м	6 м
Техника плавания всеми способами:		
а) с помощью одних ног	+	+
б) в полной координации	+	+
Выполнение стартов и поворотов	-	-
Проплывание дистанции 25 м избранным способом	+	+

Примечание: + норматив считается выполненным при технически верном выполнении.

11-14 лет

<i>Контрольные упражнения</i>	<i>Юноши</i>	<i>Девушки</i>
<i>Модуль «Физическая подготовка»</i>		
Наклон вперед стоя на возвышении	5	7
Прыжок в длину с места	125	120
Выкрут прямых рук вперед-назад	45	40
Челночный бег 3 x 10 м; с	12,0	13,0
<i>Модуль «Основы плавания»</i>		
Длина скольжения; м	7	7
Оценка техники плавания всеми способами:		
а) 25 м с помощью одних ног	+	+
б) 25 м в полной координации	+	+
Проплывшие дистанции 100 м избранным стилем	Проплыть всю дистанцию технически правильно	

Примечание: + норматив считается выполненным при технически верном выполнении.

Уровень теоретических знаний и практических умений и навыков в ходе промежуточной аттестации определяется на основе оценки показателей освоения программы (*Таблица 1*). Результаты заносятся в итоговые протоколы аттестации.

**Оценка уровня освоения
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

Уровни/ количество баллов	Параметры	Показатели
Высокий уровень/ 5 баллов	Теоретические знания	Учащийся освоил материал в полном объеме. Знает и понимает значение терминов, самостоятельно ориентируется в содержании материала по темам. Учащийся заинтересован, проявляет устойчивое внимание к выполнению заданий.
	Практические навыки и умения	Применяет приобретенные умения и навыки во время выполнения практических заданий.
Средний уровень/ 3-4 балла	Теоретические знания	Учащийся освоил базовые знания, ориентируется в содержании материала по темам, иногда обращается за помощью к педагогу. Учащийся заинтересован, но не всегда проявляет устойчивое внимание к выполнению задания.
	Практические навыки и умения	Владеет базовыми навыками и умениями, но не всегда может выполнить самостоятельное задание, затрудняется и просит помощи педагога. В работе делает ошибки, но может устранить их после наводящих вопросов.
Низкий уровень/ 1-2 балла	Теоретические знания	Владеет минимальными знаниями, ориентируется в содержании материала по темам только с помощью педагога.
	Практические навыки и умения	Владеет минимальными начальными навыками и умениями. Учащийся способен выполнять работу только с подсказкой педагога. В работе допускает грубые ошибки.

2.4. Условия реализации программы

2.4.1. Материально-техническое обеспечение

Для занятий по программе требуется:

- плавательный бассейн;
- спортивный инвентарь и оборудование:
 - плавательная доска – 20 шт.
 - колобашка для плавания – 15 шт.

- нудлсы – 6 шт.
- ласты – 10 пар
- пояс плавательный – 10 шт.
- гантели – 10 шт.
- круг плавательный – 5 шт.
- нарукавники – 5 пар
- мячи – 4 шт.

Дидактический материал подбирается педагогом индивидуально в соответствии с целями и задачами занятия: иллюстрации со схемами и описанием упражнений.

2.4.2 Методические условия

Учебно-тренировочное занятие по плаванию строится в соответствии с общепринятыми педагогическими требованиями, согласно которым оно состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. В подготовительной части занятия сообщаются задачи, осуществляется организация обучающихся, их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. Проводятся общеразвивающие, специальные подготовительные, имитационные упражнения.

В основной части занятия решаются задачи овладения элементами техники плавания, изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов, поворотов. Проведение игр улучшает эмоциональное состояние детей и облегчает перенесение учебно-тренировочных нагрузок.

Завершается учебное занятие подведением итогов.

Изучение техники плавания спортивным способом проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается отдельно в следующем порядке:

1. положение тела;
2. дыхание;
3. движения ногами;
4. движения руками;
5. общее согласование движений.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1. Ознакомление с движением на суше – проводится в общих чертах без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и воде различны.

2. Изучение движения в воде с неподвижной опорой. При изучении движений ногами в качестве опоры используется бортик бассейна или дно,
3. Движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или пояс в воде.
4. Изучение движения в воде с подвижной опорой. При изучении движений ногами широко применяют плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну бассейна.
5. Изучение движения в воде без опоры. Все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Совершенствование техники рекомендуется начинать, как правило, с постановки рациональных гребка руками и дыхания, а затем переходить к общему согласованию движений. Заниматься этим следует в неразрывной связи с совершенствованием обтекаемого и уравновешенного положения тела, а также техники движений ногами. Когда тот или иной элемент техники освоен, необходимо проверить и закрепить его при плавании с полной координацией движений.

Совершенствование технического мастерства должно быть неразрывно связано с вариативностью техники плавания. Излишне жестко и прочно закрепленный навык становится препятствием для дальнейшего спортивного роста. Юные пловцы должны обладать большим арсеналом специфических плавательных движений, поэтому совершенствование техники должно представлять собой непрерывающийся процесс решения все новых двигательных задач в постепенно усложняемых и вариативных условиях. Технические упражнения объединяют, как правило, в определенные комплексы, в которых плавание по элементам или со связками элементов чередуется с плаванием с полной координацией движений. Эти упражнения выполняются на различных скоростях, с разными темпом и ритмом.

При исправлении ошибок прежде всего следует определить основные, которые в наибольшей мере сказываются на эффективности плавания. Это главным образом ошибки в технике гребка руками, согласовании движений рук с дыханием, согласовании движений рук и ног при плавании любым из четырех спортивных способов, а также в технике движений ногами при плавании брассом. Подобные ошибки исправляются одновременно с улучшением положения тела и техники движений ногами.

В случае трудностей при исправлении ошибок полезно применять метод контрастных заданий. Он состоит в том, что учащемуся предлагают выполнить движения (зафиксировать позу или исходное положение), по своему характеру противоположные допускаемой ошибке.

2.4.3 Информационное обеспечение программы

Нормативно-правовые акты и документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р.);
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 № 09-3242.

Список литературы для педагога

1. Булгакова Н.Ж. Игры на воде для обучения и развлечения. – М.: Спорт, 2016.
2. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 160с., ил.
3. Викулов А.Д. Плавание: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 368с.
4. Гончар И.Л. Плавание: Теория и методика преподавания: Учеб. – Мн.: Четыре четверти, 1998. – 352 с.
5. Гончар И.Л. Профессиональная физическая подготовка учителя физической культуры по плаванию: Учебное пособие. – Мн.: Хата, 1994. – 119 с.
6. Никитский Б.Н. Плавание: Учебник для вузов. – М.: Просвещение, 1981. – 304 с.
7. Плавание: Учебник для ИФК / Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 288 с.

Список литературы для учащихся

1. Булгакова Н.Ж. Игры на воде для обучения и развлечения. – М.: Спорт, 2016.
2. Булах И.М. Научите меня плавать / И.М. Булах. - М.: Книга по Требованию, 2012. - 150 с.

3. Лафлин Терри. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому / Терри Лафлин. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2004. - 232 с.
4. Плавание. Книга-тренер. - М.: Эксмо, 2012. - 173 с.

Интернет-ресурсы

1. Министерство спорта РФ. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/>, свободный
2. Министерство образования и науки РФ. – Режим доступа: <http://минобрнауки.рф/>, свободный
3. Официальный сайт Всероссийской федерации плавания. – Режим доступа: <https://russwimming.ru/>, свободный
Плавание (видеоролики). – Режим доступа: <http://swim-video.ru/>
4. Спортивное плавание в России. - Режим доступа: <http://www.swimming.ru/>, свободный
5. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. - Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>

2.5. Воспитательная работа

Дети и подростки, занимающиеся данным видом спортом, испытывают его огромную притягательную силу. Они способны увлечься спортивной деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни - учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет педагога как наставника необычайно высок и выходит далеко за рамки учебной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов.

Важнейшим элементом воспитательной работы является повседневный личный пример педагога дополнительного образования и его роль в четкой организации всего учебно-тренировочного процесса, своевременном проведении тренировочных занятий и всех запланированных мероприятий.

Педагог проводит воспитательную работу в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, а также в свободное от занятий время.

Цели, задачи, содержание, формы и методы воспитательной работы подробно характеризуются в рабочей программе воспитания и календарном плане воспитательной работы (см. Приложения 3, 4).

2.6. Приложения

Приложение 1

Методические материалы

Игры и развлечения на воде

На занятиях плаванием, особенно с детьми и подростками, обязательно используются игры и развлечения на воде. Игры и развлечения на воде содействуют:

- повышению интереса детей к повторению знакомых упражнений;
- повышению эмоциональности и уменьшению монотонности занятий;
- совершенствованию плавательных умений и навыков;
- совершенствованию физических и морально-волевых качеств;
- выработке умения взаимодействовать в коллективе;
- воспитанию чувства коллективизма и взаимопомощи.

Игры, применяемые при обучении плаванию, в зависимости от возраста и подготовленности участников, делятся на три группы.

1. *Игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета.* Такие игры проводятся с новичками на первых уроках плавания. Они просты и не требуют предварительного объяснения. Это игры с преодолением сопротивления воды, с погружением в воду, нырянием, прыжками в воду, открыванием глаз в воде, со скольжением и плаванием.

К ним относятся игры типа «Кто быстрее спрячется под водой?», «У кого больше пузырей?», «Кто дальше проскользит?» и т.д. При наличии в водоеме мелкого места в этих играх принимают участие дети, не умеющие плавать.

2. *Игры сюжетного характера.* Их следует включать в занятия после того, как дети освоятся с водой, научатся передвигаться и уверенно чувствовать себя в воде. Среди этих игр встречаются и такие, в которых необходимо разделение участников на соревнующиеся группы. Если сюжетная игра имеет сложные правила, ее надо предварительно объяснить, а иногда и провести вначале на суше.

К сюжетно-образным играм относятся «Караси и карпы», «Поезд в тоннель», «Рыбы и сеть» и др., а также большая группа игр, типа «Убегай-догоняй», с бегом и плаванием. Сюжетные игры представляют собой упрощенный вариант командных игр, поэтому результат действий каждого игрока в группе должен немедленно оцениваться. В этих играх принимают участие как умеющие, так и не умеющие плавать дети.

3. Командные игры. В них участники объединяются в равные по силам команды. Команда может состоять из игроков разного возраста и пола: например, детей и подростков; мальчиков и девочек.

Эти игры воспитывают чувство коллективизма, развивают инициативность, быстроту ориентировки. Такие игры требуют от участников проявления самостоятельности, достаточных волевых усилий, умения управлять собой, что необходимо, например, при разрешении возможных игровых конфликтов. Добровольное ограничение своих действий правилами игры воспитывает сознательную дисциплину, приучает к ответственности за свои поступки.

Как правило, в командных играх принимают участие занимающиеся, которые хорошо плавают и уверенно чувствуют себя в воде.

Успешному проведению игр в воде с детьми младшего школьного возраста помогает непосредственное участие педагога (руководителя игры), что позволяет быстрее организовать занимающихся, вовлечь их в игру. Если преподаватель сам непосредственно не участвует в игре, то он должен выбрать для себя такое место по отношению к играющим, чтобы хорошо видеть всё и всех.

Игры на воде проводятся на каждом уроке плавания как с новичками, так и с теми, кто хорошо умеет плавать. По мере повышения спортивной подготовленности занимающихся постепенно, от урока к уроку, игры все более усложняются.

Выбор игры зависит от педагогических задач обучения, количества участников, их возраста и уровня плавательной подготовленности, а также от условий для проведения игры (глубина водоема, температура воды, возможности использования для игры прибрежных участков и т.д.).

Умелый подбор игр дает возможность регулировать физическую и эмоциональную нагрузку занимающихся на уроке плавания.

Игры и развлечения на воде проводятся в конце основной и в заключительной части урока, продолжительностью 5-20 мин, а иногда и более — в зависимости от содержания игры и задач данного урока.

Для проведения игр и развлечений на воде желательно запастись простейшим инвентарем, который стоит недорого и продается в спортивном магазине: шесты, плавательные доски из пенопласта, резиновые надувные круги или игрушки, пластмассовые плавающие игрушки, необходимые как поддерживающее средство, пластмассовые и надувные мячи, яркие, хорошо видные на дне мелкие предметы — для доставания со дна при нырянии, обручи из пластика, рупор или мегафон (для руководителя игры). Дети, имеющие длинные волосы, должны быть в плавательных шапочках.

Приведем некоторые примеры игр на воде.

Игра на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды – «Караси и карпы».

Задача игры: освоение с водой; воспитание умения смело передвигаться в воде, не бояться брызг.

Описание игры. Играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, спиной друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. Игроки одной шеренги — «караси», игроки другой — «карпы». Как только ведущий произнесет: «Караси!», команда «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. «Карпы», повернувшись, бегут за «карасями», стараясь догнать их и дотронуться до них рукой. Пойманные «караси» останавливаются. По сигналу ведущего все возвращаются на свои места, и игра возобновляется. Ведущий произвольно называет команды - «Караси!» или «Карпы!», после чего игроки названной команды убегают на свою территорию. Подсчет пойманных «карасей» и «карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает команда, у которой было поймано меньшее количество игроков.

Игра с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде – «Кто быстрее спрячется под водой?»

Задача игры: ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды.

Описание игры. Играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу быстро приседают — так, чтобы голова скрылась под водой.

Вариант игры — «Сядь на дно»: по команде ведущего участники игры пытаются сесть на дно и погружаются в воду с головой.

Методические указания. Перед погружением в воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать подъемную силу воды, а также убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

Игра с всплыванием и лежанием на воде – «Пятнашки с поплавком».

Задача игры: совершенствование навыков всплывания и лежания на воде.

Описание игры. Водящий («пятнашка») старается догнать кого-нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавок». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, тот становится «пятнашкой».

В зависимости от подготовленности участников вместо «поплавок» можно принять положение «медузы» или любое другое, известное играющим.

Игра с выдохами в воду – «Фонтанчики».

Задача игры: совершенствование ритма дыхания при выполнении вдоха и выдоха в воду.

Описание игры. Вариант 1. Участники игры образуют круг (они могут держаться за руки) и по команде ведущего (короткой — «Вдох» или продолжительной «Вы-ы-ы-дох») выполняют 5, 10, 20 (или другое количество) поочередных вдохов и выдохов в воду. Побеждает тот, чей «фонтанчик» бьет сильнее. *Вариант 2.* Игра проводится как соревнование между двумя командами. Выигрывает та команда, все участники которой выполняют продолжительные и непрерывные выдохи в воду, т.е. чьи «фонтанчики» бьют лучше.

Методические указания. Объясняя участникам правила игры, следует подчеркнуть, что преимущество имеет та команда, у которой сильно бьет каждый «фонтанчик», т.е. каждый участник умеет делать правильный выдох в воду.

Игра со скольжением и плаванием – «Стрела».

Задача игры: овладение умением напрягать мышцы тела и тянуться вперед (принимать обтекаемое положение тела).

Описание игры. Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперед — как стрела. Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего одной рукой за ноги, другой — под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Побеждает та «стрела», которая проскользит дальше всех.

Методические указания. Скольжение выполняется на груди и на спине. Игра проводится только с детьми младших возрастов.

Игра с прыжками в воду – «Кто дальше прыгнет?»

Задача игры: воспитание смелости, уверенности в себе; выработка навыка глубоких и продолжительных погружений в воду с головой.

Описание игры. Вариант 1. Играющие становятся на бортик бассейна на расстоянии до 1 м друг от друга, захватив пальцами ног его край. По команде ведущего они выполняют прыжок вниз ногами, отталкиваясь обеими ногами от бортика с одновременным махом руками. Выигрывает тот, кто дальше прыгнет. *Вариант 2.* На расстоянии 1,5—2 м от бортика натягивается дорожка или на поверхность воды кладется шест. По команде ведущего участники игры стараются перепрыгнуть через этот условный рубеж вниз ногами с произвольным движением руками.

Методические указания. Если играющие не умеют плавать, то глубина воды не должна превышать уровня груди или пояса. Умеющие плавать могут прыгать в глубокий водоем, но каждый очередной прыжок выполняется

только после того, как предыдущий участник отплывет на безопасное расстояние или выйдет из воды.

Игра с мячом – «Водное поло».

Задача игры: совершенствование техники владения мячом и умения взаимодействовать в коллективе.

Описание игры. Играющие делятся на две равные по силам команды: первая располагается на одной линии игрового поля, вторая — на другой. У каждой команды за спиной «ворота» — пространство, условно обозначенное какими-либо предметами. По сигналу ведущего судья вбрасывает мяч на середине поля. Игроки обеих команд быстро передвигаются к центру, стараясь завладеть мячом и бросить его в ворота соперника. Игра продолжается 5 мин. Выигрывает команда, забросившая в ворота соперника большее количество мячей.

Основные правила игры. Во время игры не разрешается топить друг друга и слишком долго задерживать мяч в руках. Соперник имеет право перехватить мяч во время подбрасывания, но не должен вырывать его из рук. При нарушении правил судья останавливает игру, наказывает команду, игрок которой провинился, и передает мяч соперникам.

Специальная гимнастика пловца

1. Стоя вращение рук вперед (в ладонях зажато по хоккейной шайбе или камушку).

2. Стоя в наклоне вперед с опорой руками о рейку гимнастической стенки (спинку стула), упругие покачивания туловищем вниз-вверх.

3. Стоя выкрут рук вперед и назад (руками захватываются концы натянутого полотенца или шнура — чем уже хват, тем эффективнее упражнение).

4. Стоя давление ладонями на рейку гимнастической стенки (5—6 с), имитируя различные моменты гребка руками дельфином.

5. Стоя в наклоне вперед, держась за резиновый шнур, движения руками как во время гребка при плавании дельфином, преодолевая сопротивление шнура.

6. То же, что предыдущее упражнение но лежа на скамейке.

7. Лежа на полу прогнувшись, одновременные рывки руками и ногами вверх.

8. В упоре лежа на гимнастическом мате или коврик подбрасывание ног вверх за счет ритмических раскачиваний таза и отталкивания тыльными сторонами стоп от опоры.

9. Лежа в упоре сзади, прогибание и сгибание туловища (движения тазом вверх и вниз).

10. Лежа в упоре сзади, согнув ноги в коленях, прогибание и сгибание туловища.

11. Из положения стоя на коленях на гимнастическом мате наклоны назад возможно (возвращаться в исходное положение можно с помощью опоры руками о мат).

12. Сидя на пятках, отрывая колени от пола, покачивание на стопах вперед и назад.

13. Стоя спиной к гимнастической стенке (стволу дерева) прогибание туловища назад до отказа, перехватывая руками рейки сверху вниз.

14. «Волна».

15. Круговые движения тазом, держа в вытянутых вверх руках небольшой предмет неподвижно.

16. Вращение обруча с помощью круговых движений тазом.

17. Стоя на одной ноге и вытянув руки вверх, волнообразные движения туловищем и другой ногой.

18. Стоя у гимнастической стенки на расстоянии полушага от нее, волнообразные движения туловищем, стараясь коснуться ягодичными стенками.

Специальная гимнастика пловца-бассиста

1. Сгибание и разгибание стоп, стоя пятками на краю ступеньки;

2. Круговые движения коленями внутрь и наружу, помогая руками (ладони на коленях);

3. Круговые движения коленями одновременно с медленным приседанием на всей ступне как можно ниже и последующим вставанием;

4. Сидя на скамейке лицом к стенке и уперевшись в нее ступнями прямых ног, выполнять пружинящие наклоны (подбородок — к коленям), растягивая мышцы стопы и задней поверхности бедра (ноги в коленях не сгибать);

5. Приседание на всей ступне, разводя колени в стороны (стопы — на ширине таза, носки развернуты в стороны до отказа);

6. Упор лежа сзади, ноги врозь и согнуты в коленях — поочередные движения коленом к пятке противоположной ноги;

7. Приседания, сводя колени вместе (стопы несколько шире таза, носки в стороны до отказа);

8. Из седа на пятках (стопы носками в стороны), наклоняясь назад, лечь на спину; затем вернуться в исходное положение, опираясь руками о пол сбоку;

9. Лежа на груди, согнув ноги и надев на стопы петли резинового шнура — выпрямление ног, преодолевая сопротивление шнура;
10. Лежа в упоре на полу — прыжком ноги врозь, ноги вместе;
11. Лежа на полу в упоре сзади — пружинящие движения тазом вверх до отказа;
12. Разведение рук в стороны, преодолевая сопротивление резинового шнура;
13. Имитация гребка руками как при плавании брассом, преодолевая сопротивление резинового шнура;
14. Лежа в упоре — сгибание рук;
15. Лежа в упоре сзади — сгибание и разгибание рук;
16. Лежа в упоре боком — перейти прыжком в упор сидя, прыжком вернуться в исходное положение (6—8 прыжков подряд); повторить упражнение лежа боком в упоре на другой руке;
17. Упражнение с партнером: стоя спиной друг к другу и взявшись под руки — приседания на всей ступне, упираясь спиной в спину партнера (6—8 приседаний подряд); затем, оставшись в приседе, передвигаясь по кругу, выполняя одновременные прыжки в приседе.

Занимаясь гимнастикой, необходимо чередовать упражнения на силу и на гибкость, приведенные выше, с упражнениями на расслабление и глубокое дыхание.

Приложение 2. Рабочие программы модулей

Приложение 3. Рабочая программа воспитания.

Приложение 4. Календарный план воспитательной работы на 2023-2024 учебный год.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа Лев-Толстовского муниципального
района Липецкой области

**Рабочая программа на 2024-2025 учебный год
к дополнительной общеразвивающей программе
«Плавание»**

по курсу «Физическая подготовка», 94 ч.

Возраст обучающихся – 7-14 лет

Составитель программы:
Стрельникова Н.А.,
тренер-преподаватель

п.Лев Толстой, 2024 год

1. Планируемые предметные результаты освоения модуля «Физическая подготовка»

По завершении изучения модуля «Физическая подготовка» учащиеся должны *знать*:

- жизненно важные двигательные навыки и умения, которые необходимы для жизнедеятельности каждого человека;
- анатомо-физиологические особенности развития организма и влияние различных упражнений на развитие организма человека;
- упражнения специальной гимнастики пловца на суше;
- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями.

Учащиеся должны *уметь*:

- выполнять общеразвивающие упражнения и упражнения специальной гимнастики пловца на суше и в воде;
- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;
- составлять режим дня и руководствоваться им;
- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование;
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической подготовкой, игровой и соревновательной деятельности.

2. Содержание курса «Физическая подготовка» (94 ч.)

Теория - 4 ч.

1. *Роль физической культуры в жизни человека (1 ч.)* Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Влияние физических упражнений на организм.

2. *Строение организма человека и влияние спорта на развитие органов и функций (1 ч.)* Опорно-двигательный аппарат. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

3. *Гигиенические знания и навыки. Первая медицинская помощь (1 ч.)* Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

4. *Физиологические основы спортивной тренировки. (1 ч.)* Физиологические основы спортивной тренировки. Общая и специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде

Практика – 88 ч.

Общая физическая подготовка (40 ч.)

5. *Команды для управления строем (1 ч.)* Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.
6. *Повороты и перестроения (1 ч.)* Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два.
7. *Перемена направления движения строя (1 ч.)* Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг.
8. *Изменение скорости движения в строю (1 ч.)* Изменение скорости движения. Повороты в движении.
9. *Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса (1 ч.)* Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.
10. *Упражнения для развития для мышц шеи(1ч.)* Наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
11. *Упражнения на формирование правильной осанки (1 ч.)* В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
12. *Упражнения для развития мышц ног (1 ч.)* Различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
13. *Упражнения с сопротивлением (1 ч.)*
 - 14, 15. *Упражнения в парах (2 ч.)* Повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук. Переталкивания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.
 16. *Упражнения с набивными мячами(1 ч.)* Поднимание набивного мяча, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.
 17. *Упражнения с мячами на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении (1 ч.)*
 18. *Упражнения в парах и группах с мячом (1 ч.)* Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

19. *Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком (1 ч.)* Сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

20. *Упражнения с длинной скакалкой (1 ч.)* Прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

21. *Упражнения с короткой скакалкой (1 ч.)* Прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе

22. *Упражнения с маленькими мячами (1 ч.)* Броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

23, 24. *Кувырки (2 ч.)* Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.

25. *Перекаты и перевороты. (1 ч.)*

26. *Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием (1 ч.)*

27. *Игры с сопротивлением, на внимание, координацию (1 ч.)*

28. *Игры с прыжками (1 ч.)*

29. *Игры метанием (1 ч.)*

30. *Эстафеты встречные и круговые с переноской, расстановкой и собиранием предметов (1 ч.)*

31. *Эстафеты с переноской груза (1 ч.)*

32. *Эстафеты с метанием в цель, бросками и ловлей мяча (1 ч.)*

33. *Эстафеты встречные и круговые с прыжками и бегом (1 ч.)*

34. *Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов (1 ч.)*

35. *Ходьба (1 ч.)* Ходьба обычная и на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы с различными положениями рук (в том числе руки вытянуты вверх ладонями вперед);

36. *Ходьба и бег противходом и по диагонали (1 ч.)*

37. *Бег (1 ч.)* Бег на носках, чередование бега с ходьбой и т.д.

38. *Бег 30 м. Челночный бег (1 ч.)*

39. *Бег 60 м. (1 ч.)*

40. *Бег 100 м. (1 ч.)*

41, 42. *Бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности (2 ч.)* Бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности до 30 мин в чередовании с ходьбой.

43. *Прыжки в длину с места и с разбега (1 ч.)*

44. *Прыжки в высоту с места и с разбега (1 ч.)*

Специальная физическая подготовка (48 ч.)

45. *Имитационные упражнения: движения как при плавании кролем на груди (1 ч.)* Движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди в сочетании с дыханием.

46. *Имитационные упражнения: движения как при плавании кролем на спине (1 ч.)* Движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на спине в сочетании с дыханием.

47. *Имитационные упражнения: движения как при плавании брассом (1 ч.)* Движения руками, ногами, туловищем, как при плавании брассом в сочетании с дыханием.

48. *Имитационные упражнения: движения как при плавании стилем «баттерфляй» (1 ч.)* Движения руками, ногами, туловищем, как при плавании баттерфляем в сочетании с дыханием.

49. *Прыжки вверх и вперед-вверх из и. п. "старт пловца" (1 ч.)*

50, 51. *Упражнения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на груди (2 ч.)*

52. *Упражнения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на спине (1 ч.)*

53. *Дыхательные упражнения (1 ч.)*

54. *Упражнения в воде: пронос (1 ч.)* Пронос расслабленной руки вперед — назад — вперед с одновременным переходом (переход — смена рук в положении 2 с одновременным гребком) после последнего проноса.

55. *Упражнения в воде: «4 проноса – 2 гребка» (1 ч.)*

56. *Упражнения в воде: проносы с касанием пальцами воды (1 ч.)* Проплывание обычным кролем, только во время проноса кончиками пальцев касаться поверхности воды как можно ближе к телу.

57. *Упражнения в воде. Раздельный кроль (1 ч.)* Раздельный кроль: гребок одной рукой, гребок другой рукой из положения 1 с касанием рук во время вкладывания. Основной акцент — на мощное отталкивание в конце гребка.

58. *Упражнения в воде: захваты (1 ч.)* Поочередно то одной, то другой рукой плавно делать захваты, каждый раз после захвата руку возвращать в исходную позицию. Плавание с помощью одной руки, вторая прижата к телу.

59. *Упражнения в воде: перевороты (1 ч.)* Перевороты: 3 гребка кролем + 2 гребка кролем на спине, затем снова 3 гребка кролем и так далее.

60. *Кроль с поднятой голенью (1 ч.)* Кроль с поднятой голенью: плыть обычным кролем, работая только одной ногой и удерживая голень второй, согнутой в колене, над водой

61. *Упражнения в воде: выталкивания (1 ч.)* Выталкивания: совершать поочередные гребки руками, работая только предплечьями и кистью.

62, 63. *Упражнения в воде: переходы с гребками (2 ч.)*

64. *Специальная гимнастика пловца (1 ч.)* Упражнения на развитие специальной гибкости, координации движений и укрепление мышц.

65. *Специальная гимнастика пловца-бассиста (1 ч.)* Упражнения на развитие специальной гибкости, координации движений и укрепление мышц.

66. *Упражнения на расслабление (1 ч.)* Упражнения на расслабление: движения, включающие потряхивание кистей, предплечьев, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.

67. *Упражнения на расслабление с мячами (1 ч.)* Упражнения с мячами: бросок набивного мяча партнеру из-за головы, ведение баскетбольного мяча ударами о пол и др.

68. *Упражнения на расслабление со скакалкой (1 ч.)*

69. *Упражнения для развития гибкости (1 ч.)*

- Сидя на мате. Вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой.

- Сидя на мате. Взявшись рукой за носок, максимальный разворот стоп.

- Сидя на пятках, с опорой на голени и тыльную сторону стоп.

- Подтягивание коленей к груди.

- Упор лежа с опорой на тыльную сторону стоп, кисти сжаты в кулаки. Сгибание и разгибание в тазобедренных суставах (подъем таза вверх и опускание).

- Лежа на спине, одна нога согнута в колене и опирается на тыльную сторону стопы. Опираясь на прямую ногу и кисти, максимальное поднятие живота вверх.

- Лежа на груди, прогнувшись, ноги согнуты в коленях, руками держась за разведенные в стороны стопы. «Вырывание» стоп движением ног, как при плавании брассом.

- Лежа на спине с опорой на тыльную сторону стоп (колени максимально согнуты, бедра находятся над голеньями). Приподнять живот как можно выше, стараясь не отрывать колени от пола.

- То же, но с опорой на внутреннюю поверхность стоп (стопы развернуты «для брасса»).

- Лежа на спине. Поднятие прямых ног за голову до касания носками пола.

- Лежа на спине. Выход в стойку на лопатках, затем попеременное опускание прямых ног вперед (за голову) до касания носками пола.

- Лежа на груди. Прогибание, взявшись рукой за стопу разноименной ноги.

- Прыжки вверх, касаясь ладонями стоп, развернутых в стороны (для брасса).

- Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны. Опускание коленей вправо и влево от туловища до касания ими пола.

- Упор лежа сзади (о гимнастическую скамейку или тумбочку).

- Сгибание и разгибание рук с максимальной амплитудой движений в плечевых суставах.

70. *Упражнения для развития гибкости с партнером (1 ч.)*

- Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, пятки подтянуты к ягодицам. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая пятки к ягодицам.

- Лежа на груди, ноги согнуты в коленях. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая их к мату по бокам туловища.

- Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, стопы разведены в стороны, как при брассе. Партнер нажимает на развернутые стопы, прижимая их к мату.

- Лежа на груди, нога согнута в колене, пятка у ягодицы. Партнер, взяв согнутую ногу одной рукой за носок, а другой - за колено, нажимает на носок, одновременно поднимая колено вверх.

- Лежа на спине, колени выпрямлены, носки оттянуты. Партнер нажимает на носки.

- Лежа на спине, прямая нога поднята вверх. Партнер, взяв поднятую ногу одной рукой за пятку, а другой - за колено, плавно нажимает на пятку от себя, а колено - к себе.

- Сидя, ноги скрестно, руки за спиной. Партнер отводит руки назад-вверх (взяв за кисти и упираясь коленом в спину).

- Лежа на груди, прямые руки сзади. Партнер давит на руки вперед-вниз.

- То же, но партнер, взяв за кисти, скрестно сводит прямые руки. Вариант: взяв за локти, сводит согнутые руки.

- Лежа на груди, рука согнута в локте, кисть за спиной. Партнер, взяв одной рукой за локоть, другой - за кисть, тянет локоть вверх-назад.

- Лежа на груди, прямые руки сзади, сцеплены в замок. Партнер, взяв за кисти, нажимает вперед.

- Лежа на груди, сцепленные кисти на затылке. Партнер, взяв за локти, тянет их вверх, стараясь свести.

71, 72. Упражнения с резиновыми шайбами в руках для развития подвижности в суставах (2 ч.) Пружинящие наклоны влево и вправо. Повороты налево и направо (посмотреть назад). Прогнуться, выполняя рывок" руками назад «до отказа»; согнуться, посылая руки между ногами назад «до отказа». Круги руками. Встречные круги руками (левой круги вперед, правой —назад; затем поменять направление движения рук). Рывки руками назад с поочередными поворотами налево и направо и сменой и рук. Рывки руками вверх-вперед. Рывки руками через стороны вверх.

73. Упражнения для развития быстроты на суше (1 ч.)

- Быстрые повороты головы налево, направо, наклон вперед, назад.

- Различные круговые движения руками вперед, назад, одновременные, поочередные, с ускорениями.

- Стоя, руки к плечам: круговые движения предплечьями в локтевых суставах внутрь и наружу с постепенным ускорением.

- Ноги на ширине плеч, наклон вперед: движения руками, как при плавании дельфином и кролем, с постепенным ускорением.

74. *Бег на короткие отрезки (1 ч.)* Бег на носках на короткие отрезки - рывки с ускорением. Семенящий бег на небольших отрезках с ускорением.

75. *Спортивная ходьба с ускорениями на отрезках в 10, 12 м. (1 ч.)*

76. *Прыжки в быстром темпе (1 ч.)* Различные прыжки: ноги вместе, скрестно, в стороны и вместе, на одной ноге, выполняемые в быстром темпе.

77. *Прыжки со скакалкой в быстром темпе (1 ч.)*

78. *Прыжки на согласование движений (1 ч.)* Различные варианты прыжков на согласование движений - два прыжка на одной ноге, два на другой, прыжок ноги врозь, ноги вместе. «Кто выше прыгнет?»

79. *Упражнения и игры на точность и быстроту реакции занимающихся (1 ч.)* По сигналу быстро выполнить прыжок вверх или в сторону, бросить мяч из фиксированного положения, быстро присесть и др.

80, 81. *Игры соревновательного характера в воде (2 ч.)* "Кто быстрее?", "Салки", эстафеты, игры с мячом и т.д.

82, 83. *Упражнения для развития быстроты движений при выполнении поворотов (2 ч.)*

- Наплывание с максимальной скоростью на поворотный щит с акцентом на быстроте вращения.

- Выполнение поворотов с разбега по бортику бассейна с акцентом на быстроте вращения.

- Лежа на спине на гимнастическом мате, вытянув руки за голову, по сигналу выполнять быстрое подтягивание коленей вверх на себя с последующим кувырком назад через голову или плечо.

- Имитация поворота "маятником".

- Стоя в воде, наклонив туловище в сторону поворотного щита, по сигналу выполнять кувырок.

- Стоя на дне, по сигналу выполнять прыжок вверх с кувырком.

- Стоя у поворотного щита боком к нему и наклонив туловище в его сторону, по сигналу выполнять поворот с отталкиванием (упражнение применяется при плавании кролем на спине).

- Лежа на спине, касаясь рукой поворотного щита, по сигналу выполнять быстрое вращение с отталкиванием.

84. *Упражнения в упорах (1 ч.)* Сгибание и разгибание туловища. Махи прямой ногой, передвижение на руках по кругу из положения – упор лежа, и др.

85. *Упражнения для плечевого пояса (1 ч.)*

- И. п. - партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 3-5 м. Быстрая передача и ловля мяча.

- И. п. - стоя на коленях лицом к стенке на расстоянии 2; 2,5 и 3 м, баскетбольный мяч за головой. В быстром темпе броски мяча из-за головы двумя руками с последующей ловлей. - И. п. - ноги на ширине плеч, стоя лицом к стенке на расстоянии 1,5-2-3 м, баскетбольный мяч - вверху за головой. Броски в быстром темпе двумя руками из-за головы.

- И. п. - основная стойка, лицом к стенке на расстоянии 0,4 - 0,5 и 0,7 м. В быстром темпе сгибание и разгибание рук в упоре на пальцах, толчком о стенку.

- И. п. - упор лежа на бедрах поперек скамейки с опорой руками о пол. В быстром темпе разгибание рук с одновременным хлопком. Вдох делать при разгибании рук, выдох - при сгибании.

- И. п. - правая (левая) нога впереди, стоя спиной к гимнастической стенке, руки согнуты в локтях у груди, пальцы захватывают концы эластичного бинта, середина которого закреплена за рейку на высоте пояса. В быстром темпе поочередное разгибание рук вперед.

- И. п. - выпад вперед спиной к гимнастической стенке, прямые руки отведены назад-вниз, пальцы захватывают концы эластичного бинта, середина которого закреплена на высоте пояса за рейку. В быстром темпе поднимать вперед прямые руки. Вдох делать при поднимании рук, выдох - при опускании.

- И. п. - выпад вперед лицом к гимнастической стенке, руки впереди, пальцы захватывают концы эластичного бинта, середина которого закреплена за рейку на высоте пояса. В быстром темпе отводить руки назад, не сгибая их в локтевых суставах.

86. Упражнения для разгибателей ног (1 ч.)

- И. п. - основная стойка в середине лежащего обруча. Прыжки из круга в круг в различных направлениях.

- И. п. - основная стойка, обруч лежит сбоку. Прыжки через обруч в различных направлениях.

- И. п. - основная стойка. Прыжки с ноги на ногу через препятствие. Следить за полным выпрямлением толчковой ноги и сгибанием маховой ноги в колене.

- И. п. - ноги на ширине плеч, руки - произвольно. Прыжки вверх толчком двумя ногами с доставанием края баскетбольного щита, с последующим бегом до следующего баскетбольного щита.

- И. п. - основная стойка. Из упора присев прыжки с места в длину, сериями по 5-6 прыжков в каждой. Следить за полным выпрямлением ног в конце толчка. То же упражнение, но прыжки в длину с одного шага махом правой (левой) ногой с приземлением на обе ноги. Следить за полным выталкиванием опорной ноги и выносом вверх плеч; прыжки в длину с двух шагов с разбегом и приземлением на обе ноги.

- И. п. - низкий присед. В быстром темпе передвижение прыжками на двух ногах в низком приседе по кругу или по отрезкам прямой.

87. Упражнения для разгибателей туловища (1 ч.)

- И. п. - основная стойка, лицом к перекладине высотой 1,8 -] 2,0 м. Прыжком быстро подтянуться в вис прогнувшись прямым хватом.

- И. п. - ноги на ширине плеч, руки за головой. В быстром темпе наклоны вперед до горизонтального положения с отведением локтей и головы вверх-назад. Во время наклонов спина прямая, смотреть вперед. Вдох - в начале упражнения, выдох - в конце.

- И. п. - упор сидя сзади, ноги вместе. В быстром темпе разгибание в тазобедренных суставах с отведением головы назад и прогибанием в пояснице.

- И. п. - вис прогнувшись на перекладине. В быстром темпе поднимать и опускать ноги, сгибая и разгибая их сначала в коленных, затем - в коленных и тазобедренных суставах, потом только в тазобедренных.

- И. п. - лечь на спину, ноги на весу врозь, руки вдоль туловища с опорой о пол. В быстром темпе сводить и разводить скрестно прямые ноги, чередуя сверху и снизу правую и левую ноги.

- И. п. - лечь животом поперек гимнастической скамейки, закрепив ноги за рейку гимнастической стенки, руками захватив ближний край скамейки. В быстром темпе поднимать туловище, прогибая спину, отводить голову назад, опираясь руками. Вдох делать в начале упражнения, выдох - в конце. То же упражнение, но руки расположить за головой или сверху с набивным мячом массой 1-3 кг.

88. *Плавание с помощью движений рук с отягощением (1 ч.)* Плавание с помощью движений рук, буксируя партнера, связку поролоновых отрезков, прикрепленных шнуром к поясу, или иной подобный груз.

89. *Плавание с помощью движений рук с сопротивлением (1 ч.)* Плавание с помощью движений рук (с лопаточками на ладонях и без них), преодолевая сопротивление надутого резинового круга, надетого на голени в виде "восьмерки".

90. *Плавание с помощью движений ног с сопротивлением (1 ч.)* Плавание с помощью движений ног (прежде всего брассом и дельфином) с доской в руках, имеющей гидродинамический тормоз в виде поперечной пластины.

91. *Плавание с помощью движений рук или с полной координацией движений с лопаточками на ладонях рук. (1 ч.)*

92. *Плавание с помощью движений ног в максимальном темпе (1 ч.)*

Плавание с помощью движений ног в максимальном темпе: дельфином в положении на боку; брассом на груди, руки у бедер; кролем на спине, руки прижаты к туловищу.

Промежуточная аттестация - 2 ч.

93, 94. *Промежуточная аттестация (2 ч.)*. Эстафеты. Соревнования.

**3. Календарно-тематическое планирование программного материала модуля
«Физическая подготовка»**

(94 часа: теория – 4 ч., практика – 90 ч., в том числе промежуточная аттестация – 2 ч.)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		Дата проведения		Содержание занятия, Формы контроля
		Теоретические	Практические	Планир.	Фактич.	
Сентябрь						
1.	Роль физической культуры в жизни человека	1				<p>Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Влияние физических упражнений на организм.</p> <p>Устный опрос</p>
2.	Строение организма человека и влияние спорта на развитие органов и функций	1				<p>Опорно-двигательный аппарат. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.</p> <p>Беседа</p>
3.	Гигиенические знания и навыки. Первая медицинская помощь.	1				<p>Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи</p> <p>Тестирование</p>
4.	Физиологические основы спортивной тренировки.	1				<p>Физиологические основы спортивной тренировки. Общая и специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде</p> <p>Тестирование</p>

5.	Строевые упражнения. Команды для управления строем.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Выполнение упражнений
6.	Повороты и перестроения.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два Выполнение упражнений
7.	Перемена направления движения строя.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения Строевые упражнения. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Выполнение упражнений
8.	Изменение скорости движения.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения . Строевые упражнения. Изменение скорости движения. Повороты в движении. Выполнение упражнений
9.	Упражнения на развитие мышц рук и плечевого пояса.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений
10.	Упражнения для развития для мышц шеи.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Выполнение упражнений

11.	Упражнения на формирование правильной осанки.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения Упражнения без предметов. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища Выполнение упражнений
12.	Упражнения для развития мышц ног.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Выполнение упражнений
Итого за сентябрь – 12 часов		4	8			
Октябрь						
13.	Упражнения с сопротивлением.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с сопротивлением. Выполнение упражнений
14.	Упражнения в парах.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук. Выполнение упражнений
15.	Упражнения в парах.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов: переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Выполнение упражнений
16.	Упражнения с набивными мячами.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов: поднятие, опускание, наклоны,

					повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Выполнение упражнений
17.	Упражнения на месте и в движении.		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов: на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Выполнение упражнений
18.	Упражнения в парах и группах с мячом.		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами: упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Выполнение упражнений
19.	Упражнения с гантелями, штангой, метками с песком.		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с гантелями, штангой, метками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседан Выполнение упражнений
20.	Упражнения с длинной скакалкой.		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе Выполнение упражнений
21.	Упражнения с короткой скакалкой.		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе Выполнение упражнений
22.	Упражнения с малыми мячами		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мячей после

					<p>подбрасывания вверх, удара о землю, в стену; ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении</p> <p>Выполнение упражнений</p>
23.	Акробатические упражнения: кувырки		1		<p>Разминка. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения: кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега</p> <p>Выполнение упражнений</p>
24.	Акробатические упражнения: кувырки		1		<p>Разминка. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения: длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.</p> <p>Выполнение упражнений</p>
25.	Перекаты и перевороты.		1		<p>Разминка. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения: перекаты и перевороты.</p> <p>Выполнение упражнений</p>
Итого за октябрь - 13 ч.		-	13		
Ноябрь					
26.	Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием		1		<p>Разминка. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры: игры с мячом, бегом, прыжками, метанием</p> <p>Выполнение упражнений</p>
27.	Игры с сопротивлением, на внимание, координацию.		1		<p>Разминка. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры: игры с сопротивлением, на внимание, координацию.</p> <p>Выполнение упражнений</p>

28.	Игры с прыжками		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры: игры с прыжками Выполнение упражнений
29.	Игры с метанием		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры: игры метанием Выполнение упражнений
30.	Эстафеты с преодолением полосы препятствий		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов Выполнение упражнений
31.	Эстафеты с переноской, расстановкой и собиранием предметов		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты встречные и круговые с переноской, расстановкой и собиранием предметов Выполнение упражнений
32.	Эстафеты с переноской груза.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты с переноской груза. Выполнение упражнений
33.	Эстафеты с метанием в цель, бросками и ловлей мяча.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты встречные и круговые с метанием в цель, бросками и ловлей мяча. Выполнение упражнений
34.	Эстафеты встречные и круговые с прыжками и бегом.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты встречные и круговые с прыжками и бегом. Выполнение упражнений
Итого за ноябрь – 9 ч.		-	9			

Декабрь

35.	Легкоатлетические упражнения: ходьба		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Легкоатлетические упражнения: ходьба обычная и на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы с различными положениями рук (в том числе руки вытянуты вверх ладонями вперед)
						Выполнение упражнений
36.	Легкоатлетические упражнения. ходьба и бег противходом и по диагонали		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Легкоатлетические упражнения: ходьба и бег противходом и по диагонали
						Выполнение упражнений
37.	Легкоатлетические упражнения: бег.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Легкоатлетические упражнения: бег на носках, чередование бега с ходьбой и т.д.
						Выполнение упражнений
38.	Легкоатлетические упражнения. Бег 30 м, челночный бег		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Легкоатлетические упражнения: бег на 30 м, челночный бег
						Выполнение упражнений
39.	Легкоатлетические упражнения. Бег 60 м		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Легкоатлетические упражнения.
						Выполнение упражнений
40.	Легкоатлетические упражнения. Бег на 100.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Легкоатлетические упражнения.
						Выполнение упражнений

41.	Бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Легкоатлетические упражнения: бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности до 30 мин в чередовании с ходьбой. Выполнение упражнений
42.	Промежуточная аттестация		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты. Выполнение упражнений
43.	Бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Легкоатлетические упражнения: бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности до 30 мин Выполнение упражнений
44.	Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Легкоатлетические упражнения. Выполнение упражнений
Итого за декабрь – 10 ч.		-	10			
Январь						
45.	Имитационные упражнения: движения как при плавании кролем на груди.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди. Выполнение упражнений
46.	Имитационные упражнения: движения как при плавании кролем на спине		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на спине. Выполнение упражнений

47.	Имитационные упражнения: движения как при плавании брассом		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании брассом. Выполнение упражнений
48.	Имитационные упражнения: движения как при плавании дельфином		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании дельфином Выполнение упражнений
49.	Прыжки вверх и вперед-вверх из и. п. "старт пловца"		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения Прыжки вверх и вперед-вверх из и. п. "старт пловца" Выполнение упражнений
50.	Имитационные упражнения: элементы техники скоростных поворотов на груди		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения: на гимнастическом мате группировки, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на груди Выполнение упражнений
51.	Имитационные упражнения: элементы техники скоростных поворотов на груди		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения: на гимнастическом мате группировки, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на груди Выполнение упражнений
Итого за январь – 7 ч.		-	7			
Февраль						

52.	Имитационные упражнения: элементы техники скоростных поворотов на спине		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения: на гимнастическом мате группировки, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на спине Выполнение упражнений
53.	Дыхательные упражнения		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания Выполнение упражнений
54.	Упражнения в воде: пронос		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Пронос расслабленной руки вперед — назад — вперед с одновременным переходом (переход — смена рук с одновременным гребком) после последнего проноса. Выполнение упражнений
55.	Упражнения в воде: «4 проноса — 2 гребка».		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения.«4 проноса — 2 гребка». Выполнение упражнений
56.	Упражнения в воде: проносы с касанием пальцами воды.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Проносы с касанием пальцами воды: плыть обычным кролем, только во время проноса кончиками пальцев касаться поверхности воды как можно ближе к телу. Выполнение упражнений
57.	Упражнения в воде: раздельный кроль.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения.Раздельный кроль: гребок одной рукой, гребок другой рукой из положения 1 с касанием рук во время вкладывания. Основной акцент — на мощное отталкивание в конце гребка.

					Выполнение упражнений
58.	Упражнения в воде: захваты.		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Захваты: поочередно то одной, то другой рукой плавно делать захваты, каждый раз после захвата руку возвращать в исходную позицию. Выполнение упражнений
59.	Упражнения в воде. Перевороты.		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Перевороты: 3 гребка кролем + 2 гребка кролем на спине, затем снова 3 гребка кролем и так далее. Выполнение упражнений
Итого за февраль - 8 ч.		-	8		
Март					
60.	Кроль с поднятой голенью.		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Кроль с поднятой голенью: плыть обычным кролем, работая только одной ногой и удерживая голень второй, согнутой в колене, над водой Выполнение упражнений
61.	Выталкивания.		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выталкивания: совершать поочередные гребки руками, работая только предплечьями и кистью. Выполнение упражнений
62.	Переходы с гребками		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Переходы с гребками Выполнение упражнений
63.	Переходы с гребками		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Переходы с гребками

					Выполнение упражнений
64.	Специальная гимнастика пловца		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие специальной гибкости, координации движений и укрепление мышц. Выполнение упражнений
65.	Специальная гимнастика пловца- брассиста		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие специальной гибкости, координации движений и укрепление мышц Выполнение упражнений
66.	Упражнения на расслабление.		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на расслабление: движения, включающие потряхивание кистей, предплечьев, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д. Выполнение упражнений
67.	Упражнения на расслабление с мячами.		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с мячами: бросок набивного мяча партнеру из-за головы, ведение баскетбольного мяча ударами о пол. Выполнение упражнений
68.	Упражнения на расслабление со скакалкой.		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Прыжки со скакалкой. Выполнение упражнений
69.	Упражнения для развития гибкости		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития гибкости Выполнение упражнений

70.	Упражнения для развития гибкости с партнером		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития гибкости с партнером Выполнение упражнений
71.	Упражнения с резиновыми шайбами в руках для развития подвижности в суставах		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Пружинящие наклоны влево и вправо. Повороты налево и направо (посмотреть назад). Прогнуться, выполняя рывок" руками назад «до отказа»; согнуться, посылая руки между ногами назад «до отказа». Круги руками. Встречные круги руками (левой круги вперед, правой — назад; затем поменять направление движения рук). Выполнение упражнений
Итого за март - 12 ч.		-	12			
Апрель						
72.	Упражнения с резиновыми шайбами в руках		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Рывки руками назад с поочередными поворотами налево и направо и сменой и рук. Рывки руками вверх-вперед. Рывки руками через стороны вверх. Выполнение упражнений
73.	Упражнения для развития быстроты на суше		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития быстроты на суше: - быстрые повороты головы, различные круговые движения руками, круговые движения предплечьями в локтевых суставах, движения руками, как при плавании дельфином и кролем, с постепенным ускорением. Выполнение упражнений
74.	Бег на короткие отрезки		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Бег на носках на короткие отрезки - рывки с ускорением. Семенящий

					бег на небольших отрезках с ускорением. Выполнение упражнений
75.	Спортивная ходьба		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Спортивная ходьба с ускорениями на отрезках в 10, 12 м. Выполнение упражнений
76.	Прыжки в быстром темпе		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Различные прыжки: ноги вместе, скрестно, в стороны и вместе, на одной ноге, выполняемые в быстром темпе. Выполнение упражнений
77.	Прыжки со скакалкой		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Прыжки со скакалкой в быстром темпе Выполнение упражнений
78.	Прыжки на согласование движений		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Различные варианты прыжков на согласование движений - два прыжка на одной ноге, два на другой, прыжок ноги врозь, ноги вместе. «Кто выше прыгнет?» Выполнение упражнений
79.	Упражнения и игры на точность и быстроту реакции		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения и игры на точность и быстроту реакции занимающихся: по сигналу быстро выполнить прыжок вверх или в сторону, бросить мяч из фиксированного положения, быстро присесть и др. Выполнение упражнений
80.	Игры соревновательного характера в воде		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. "Кто быстрее?", "Салки", эстафеты. Выполнение упражнений

81.	Игры соревновательного характера в воде		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Игры с мячом: «Водное поло» и т.д. Выполнение упражнений
82.	Упражнения для развития быстроты движений при выполнении поворотов.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития быстроты движений при выполнении поворотов: наплывание с максимальной скоростью на поворотный щит с акцентом на быстроте вращения, выполнение поворотов с разбега по бортику бассейна с акцентом на быстроте вращения и т.д. Выполнение упражнений
83.	Упражнения для развития быстроты движений при выполнении поворотов		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития быстроты движений при выполнении поворотов: прыжки с кувырками, поворот с отталкиванием и вращение у поворотного щита Выполнение упражнений
Итого за апрель – 12 ч.			12			
Май						
84.	Упражнения в упорах		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Сгибание и разгибание туловища. Махи прямой ногой, передвижение на руках по кругу из положения – упор лежа, и др Выполнение упражнений
85.	Упражнения для плечевого пояса		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для плечевого пояса Выполнение упражнений
86.	Упражнения для разгибателей ног		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для разгибателей ног

					Выполнение упражнений
87.	Упражнения для разгибателей туловища		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для разгибателей туловища Выполнение упражнений
88.	Плавание с помощью движений рук с отягощением		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Плавание с помощью движений рук, буксируя партнера, связку поролоновых отрезков, прикрепленных шнуром к поясу, или иной подобный груз. Выполнение упражнений
89.	Плавание с помощью движений рук с сопротивлением		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Плавание с помощью движений рук (с лопаточками на ладонях и без них), преодолевая сопротивление надутого резинового круга, надетого на голени в виде "восьмерки". Выполнение упражнений
90.	Плавание с помощью движений ног с сопротивлением		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Плавание с помощью движений ног (прежде всего брассом и дельфином) с доской в руках, имеющей гидродинамический тормоз в виде поперечной пластины. Выполнение упражнений
91.	Плавание с помощью движений рук или с полной координацией движений с лопаточками на ладонях рук.		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Плавание с помощью движений рук или с полной координацией движений с лопаточками на ладонях рук. Выполнение упражнений
92.	Плавание с помощью движений ног в максимальном темпе		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Плавание с помощью движений ног в максимальном темпе: дельфином в положении на боку; брассом на груди, руки у бедер; кролем на спине, руки прижаты к туловищу

						Выполнение упражнений
93.	Промежуточная аттестация		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты.
94.	Промежуточная аттестация		1			Соревнования
Итого за май - 11 часов		-	11			
Всего за год 94 ч.						

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа Лев-Толстовского
муниципального района Липецкой области

**Рабочая программа на 2024-2025 учебный год
к дополнительной общеразвивающей программе
«Плавание»**

по модулю «Основы плавания», 122 ч.

Возраст обучающихся – 7-14 лет

Составитель программы:
Стрельникова Н.А.,
тренер-преподаватель

п.Лев-Толстой, 2024 г.

1. Планируемые предметные результаты освоения модуля «Основы плавания»

По завершении изучения модуля «*Основы плавания*» учащиеся должны *знать*:

- историю развития плавания в России и за рубежом;
- правила техники безопасности при занятиях на воде;
- правила пользования спортивным оборудованием, инвентарем;
- правила выполнения базовых упражнений;
- основные виды спортивного плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй)
- правила соревнований по плаванию.

Учащиеся должны *уметь*:

- проплыть до 50 метров двумя из изученных способов плавания без учета времени и на скорость;
- контролировать утомляемость по внешним признакам, самочувствию;
- участвовать в соревнованиях.

2. Содержание модуля «Основы плавания»

2.1. Теория – 6 ч.

1. *Плавание как вид спорта (1 ч.)*

История зарождения спортивного плавания. Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания как вида спорта. Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр, чемпионатов Мира и Европы

2. *Правила поведения в бассейне. Меры безопасности (1 ч.)*

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.

3. *Гигиена пловца. Правила пользования спортивным оборудованием, инвентарем (1 ч.)*

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости.

21. *Понятие о современной технике спортивных способов плавания (1 ч.)*

Общая характеристика и основных способов спортивного плавания: кроль на груди и спине, брасс, баттерфляй (дельфин). Основные факторы,

влияющие на эффективность и экономичность техники (уменьшение сопротивления продвижению пловца в воде, обтекаемое положение тела, оптимальная траектория движений и ориентация кистей рук пловца, рациональное дыхание, согласование движений и т.д.).

67. Организация и проведение соревнований по плаванию. (1 ч.)

Виды и программа соревнований по плаванию для детей и подростков. Календарь соревнований. Обязанности и права участников, функции представителя и капитана команды. Правила проведения соревнований: старт и финиш; прохождение дистанции и выполнение поворотов различными спортивными способами; передача эстафет; распределение дорожек; определение результатов; регистрация рекордов.

84. Тактическая подготовка пловца (1 ч.)

Основные тактические варианты проплывания дистанции. Изучение опыта ведущих пловцов.

2.2. Практика – 114 ч.

5. *Вхождение в воду (1 ч.)* Вхождение в воду: по трапу бассейна; спад вниз ногами, сидя на бортике бассейна; соскоком вниз ногами с бортика бассейна.

6, 7. *Передвижение по дну бассейна (2 ч.)* Передвижение шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук. Передвижение с изменением направлений («змейка», «хоровод» и т. д.). Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками.

Выпрыгивание из воды, оттолкнувшись ногами от дна бассейна.

8. *Виды движений руками и ногами в воде (1 ч.)* Движение руками и ногами в воде с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно

8,9. Погружение в воду (2 ч.)

Упражнения для изучения погружения в воду:

- Погружения в воду на задержанном вдохе (до подбородка, носа, глаз, полностью) и открывание глаз под водой.
- Стоя у бортика, побрызгать, поплескаться себе в лицо водой.
- Нырание за предметами.
- «Пройти в приседе» под водой
- Передвижения по дну с подныриванием под разграничительную дорожку, пенопластовую доску.
- Сидя на бортике, спрыгнуть в воду вниз ногами и погрузиться с головой под воду.
- Игры: «Кто быстрее спрячется под воду», «Умывание», «Лягушата», «Водолазы», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Охотники и утки», «Утки-нырки».

10. Выдохи в воду (1 ч.) Упражнения:

- Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду)
- Подуть на воду, как на горячий чай.
- Опустить подбородок в воду и подуть под водой («пустить пузыри»).
- Присесть под воду и сделать долгий выдох.
- Игры: «Ваньки-встаньки», «Фонтан», «Кто дольше», «Поезд».

11, 12. Всплывание и лежание на груди и спине (2 ч.)

Лежание на груди и спине с различными положениями рук:

- Лежание на груди, держась руками за бортик.
- То же, но с отталкиванием от бортика.
- «Поплавок» - лежание на воде в плотной группировке
- «Медуза» - лежание на воде, расслабив руки и ноги.
- «Звездочка» на груди и спине - лежание на воде, руки и ноги разведены в сторону.
- В положении «звездочка» несколько раз свести и развести руки и ноги.
- Лежание на спине с руками, вытянутыми вдоль тела.
- Игры: «Поплавок», «Медуза», «Винт», «Авария», «Слушай сигнал», «Пятнашки с поплавком»

13. Учебные прыжки в воду (1 ч.) Упражнения:

- Сидя на бортике и упершись в него одной рукой, по сигналу педагога прыгнуть в воду ногами вниз.
- Сидя на бортике и упершись ногами в сливной желоб, поднять руками вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени и оттолкнувшись ногами, упасть в воду.
- Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
- В то же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить в ней другую и выполнить соскок в воду. То же, вытянув руки вверх.
- В то же исходном положении согнуть ноги в коленях, оттолкнуться вверх и прыгнуть в воду вниз ногами. Сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверх.

- Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх, наклониться вперед-вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.

- То же, но с согнутыми коленями.

14. *Скольжение на груди* (1 ч.) Обучение скольжению на груди: стоя по грудь в воде, наклониться так, чтобы подбородок коснулся воды. Вытянуть руки вперед, соединив большие пальцы. Сделать вдох, плавно лечь на воду лицом вниз и, оттолкнувшись ногами от дна или бортика бассейна, принять горизонтальное положение. Скользить с вытянутыми ногами и руками по поверхности воды.

15. *Скольжение на спине* (1 ч.) Обучение скольжению на спине: встать спиной к берегу, руки вдоль туловища. Сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, слегка оттолкнувшись ногами, лечь на спину. Поднять выше живот и прижать подбородок к груди. Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт».

16. *Скольжение на груди и спине* (1 ч.) Отработка техники скольжения на груди и спине. Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед. Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт».

17. *Скольжение на спине с различными положениями рук* (1 ч.) Обучение скольжению на спине с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, вдоль тела, одна рука впереди, другая у бедра.

18. *Скольжение на боку* (1 ч.) Обучение скольжению на боку с различными положениями рук, толчком одной или двумя ногами. Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды».

19. *Скольжение с вращением* (1 ч.) Обучение скольжению на груди с последующими поворотами на спину и грудь. Игры: «Буксиры», «Дельфины».

20. *Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами* (1 ч.) Обучение скольжению на спине, груди, боку с гребковыми движениями.

22, 23. *Кроль на груди: изучение и отработка техники движения ног и дыхания* (2 ч.) Упражнение для освоения движений ногами и дыхания:

- И.п. – сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.

- И.п. – лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.

- И.п. – сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.
- И.п. – лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.
- И.п. – лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.
- И.п. – то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.
- То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох – при имитации опускания лица в воду.
- Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.
- То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая – вдоль туловища; затем поменять положение рук.
- Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая – вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б) либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох – во время опускания лица в воду.

24, 25. *Кроль на груди: изучение и отработка техники движения рук* (2 ч.) Упражнения для освоения движений руками и дыхания:

- И.п. – стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад – «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.
- И.п. – стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая – впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем.
- И.п. – то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая – у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.
- И.п. – стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая – на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.

- Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.

- То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.

- Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).

- Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.

- Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три – три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

26, 27. Кроль на груди: изучение и отработка согласованности движений рук и ног с дыханием (2 ч.) Упражнения для освоения движений руками и дыхания. Упражнение для освоения движений ногами и дыхания. Плавание дистанции 5-6 м с задержкой дыхания с помощью доски.

28, 29. Кроль на груди: изучение и отработка общего согласования движений (2 ч.) Упражнения для освоения общего согласования движений:

- Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.

- Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

- То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух- и четырехударной координации движений).

- Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три – три».

30, 31. Изучение и отработка поворотов в кроле на груди (2 ч.) Упражнения для освоения поворотов:

- Подходя к стенке в положении наклона вперед, рука (руки) впереди, - поставить руку (руки) на стенку. То же, но поставить руку (руки) на стенку, приблизиться лицом к стенке, приподнять туловище и выполнить поворот, стоя на одной ноге, другую согнуть и прижать к туловищу.

- И.п. - стоя на одной ноге, в полунаклоне, касаемся правой кистью стенки напротив левого плеча. По команде делаем сгибание левой ноги в коленном и тазобедренном суставах и одновременно с усилием рукой вдоль стенки поворачиваемся на стоящей ноге до положения спиной к стене. Затем ставим согнутую ногу на стенку, опускаем плечи до положения немного ниже полунаклона и выводим обе руки вперед. Голова должна оказаться между или ниже рук. После этого толчком ногой о стену имитируем шагами скольжение.

- И.п. - стоя на мелком месте в положении наклона вперед, рука (руки) впереди на воде, подойти к поворотному щиту, коснуться его рукой (руками) и выполнить поворот на одной ноге, другую согнуть и поставить на щит (поочередно выполнить поворот в разные стороны).

- То же после скольжения.

- То же, подплывая к стенке за счет движений одними ногами.

32. *Кроль на груди в полной координации (1 ч.)* Проплыwanie дистанций 6-7 метров в полной координации с плавательной доской и без нее.

33. *Устранение ошибок: положение низкого локтя (1 ч.)* Упражнения для устранения положения низкого локтя:

- Имитация первой части гребкового движения с высоким положением локтя;

- Из исходного положения руки вперед у поверхности воды, ноги работают кролем - поочередные гребковые движения предплечьем и кистью;

- Гребковые движения кролем прямой рукой стоя на дне и в движении;

- Различные упражнения с самоконтролем за высоким положением локтя.

34. *Устранение ошибок в согласовании движений рук (1 ч.)* Упражнения для устранения ошибок в согласовании движений рук:

- Из исходного положения в полунаклоне, руки впереди, имитация движений рук в раздельно - попеременном согласовании;

- Из исходного положения стоя в полунаклоне движения рукой с ускоренным проносом;

- Плавание с раздельно-попеременным согласованием;

- Плавание с гребком одной рукой с быстрым её проносом.

35. *Устранение ошибок: поперечные изгибы тела (1 ч.)* Упражнения для устранения поперечных изгибов тела:

- В исходном положении лежа на скамейке имитация движений рук и ног с поворотом плеч при неподвижном тазе;

- Плавание с раздельным и раздельно - попеременным согласованием в работе рук с 6-8 – ударной работой ног;

- Плавание с гребком одной рукой, другая прижата к туловищу;

- Плавание с двухсторонним дыханием через один, три, пять гребков;

- Плавание на задержанном вдохе;

- Плавание с высоко поднятой головой без поворота её для вдоха.

36. *Устранение ошибок: смещение кисти в сторону в начале гребка (1 ч.)* Упражнения для устранения смещения кисти в сторону в начале гребка:

- Имитация гребковых движений руками с правильной траекторией кисти в начале гребка;

- Плавание с гребком одной рукой с дыханием в сторону той руки, которая неправильно выполняет движение;
- Гребковые движения с чрезмерным смещением кисти в начале гребка в противоположную сторону;
- Плавание с гребком одной рукой, другая прижата к туловищу.
37, 38. *Совершенствование техники кроля на груди (2 ч.)* Свободное плавание и передвижения с повторением изученного материала. Эстафетное плавание с плавательной доской и без нее. Плавание дистанции 10-25 м.
- 39, 40. *Кроль на спине: изучение и отработка техники движения ног и дыхания (2 ч.)* Упражнения для освоения движений ногами и дыхания:
 - Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.
 - И.п. – лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.
 - Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.
 - То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.
 - То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).
 - Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед (голова между руками).
- 41, 42. *Кроль на спине: изучение и отработка техники движения рук (2 ч.)* Упражнения для освоения движений руками и дыхания:
 - И.п. – стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад (мельница).
 - Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.
 - Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.
 - Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.
 - То же, при помощи попеременных движений руками.
 - Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).
 - Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над

водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.

- Плавание при помощи движений одной рукой, другая – вытянута вперед. То же, поменяв положение рук.

- Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.

- Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая – вдоль туловища). После счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую пронесит над водой.

43, 44. Кроль на спине: изучение и отработка согласованности движений рук и ног с дыханием (2 ч.) Упражнения для освоения движений руками и дыхания. Упражнение для освоения движений ногами и дыхания. Плавание дистанции 5-6 м с задержкой дыхания с помощью доски.

45, 46. Кроль на спине: изучение и отработка общего согласования движений (2 ч.) Упражнения для освоения общего согласования движений:

- И.п. – лежа на спине, правая вверх. Левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая – гребок. Левая – пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.

- Плавание в медленном темпе на доске в согласовании с дыханием.

47, 48. Изучение и отработка стартов и поворотов в кроле на спине (2 ч.) Упражнения для освоения поворотов:

- Сделать поворот по частям (касание рукой поворотного щита, группировка, вращение, постановка ног: с места, с подхода к повороту, с подплывания).

- Взяться прямой рукой за бортик или сливной желоб, сгруппироваться и поставить ноги на щит так, чтобы повернуться к нему лицом, другая рука вытянута назад. Пронести руку над водой до соединения ее с другой рукой, выполнить толчок ногами.

- Подплыть к стенке бассейна, коснуться ее рукой напротив разноименного плеча, одновременно начать выполнение группировки, колени поднять к поверхности воды. Отталкиваясь рукой от стенки, сделать движение головой и плечами в сторону поворота, выполнить вдох. Продолжая погружение плеч и головы под воду, оттолкнуться от стенки рукой и вытянуть ее под водой в направлении толчка. Ноги ставятся на стенку. Выполняются толчок, скольжение, первые движения и выход из воды.

- Для разучивания простых поворотов на спине на суше используются имитационные движения в положении стоя, в положении лежа на мате на спине, хватом за перекладину.

49. *Кроль на спине в полной координации (1 ч.)* Проплывание дистанций 6-7 метров в полной координации с плавательной доской и без нее.

50. *Устранения ошибок: раннее сгибание и разгибание локтя (1 ч.)*
Упражнения для устранения раннего разгибания локтя во время гребка:

- Имитация движений с контролем своевременного разгибания руки в локтевом суставе;
- Плавание на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку;
- Одновременные и попеременные гребковые движения руками с акцентом на отталкивании назад во второй части гребка;
- Плавание на спине с самоконтролем за выполнением разгибания во второй части гребка.

51, 52. *Устранение ошибок: нарушение вертикальности в движениях ног (2 ч.)* Упражнения для устранения нарушения вертикальности в движениях ног:

- Различные упражнения для развития подвижности позвоночника при вращениях вокруг и продольной оси тела;
- Имитация гребковых и подготовительных движений рук при вертикальном или горизонтальном положении туловища, с фиксированным положением таза и без его фиксации, но с самоконтролем за его неподвижным положением;
- Плавание с самоконтролем за неподвижным положением таза при гребковых движениях рук;
- Плавание с дополнительным грузом, закреплённым на поясе;
- Плавание с горизонтальными стабилизирующими плоскостями, закреплёнными на поясе пловца с правой и левой сторон.

53, 54. *Устранение ошибок: неправильная формы кисти во время гребка (2 ч.)* Упражнения для устранения неправильной формы кисти во время гребка:

- Различные упражнения для развития силы мышц кисти;
- Имитационные упражнения с самоконтролем за правильной формой кисти в воде
- Имитация гребковых движений у неподвижной опоры с самоконтролем за формой кисти;
- Выполнение различных упражнений в движении с самоконтролем за правильной формой кисти;
- Упражнения для развития мышц тела и рук, участвующих в выполнении гребковых движений.

55, 56. *Совершенствование техники кроля на спине (2 ч.)*

Свободное плавание и передвижения с повторением изученного материала. Эстафетное плавание с плавательной доской и без нее. Плавание дистанции 10-25 м.

57, 58. *Изучение и отработка стартовых прыжков с тумбочки (2 ч.)*

Упражнения для освоения стартовых прыжков с тумбочки:

- 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 вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед – вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки.
- То же, но под команду.
- Выполнить спад в воду с отталкивание 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 полета.
- Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

59, 60. Изучение и отработка техники старта из воды (2 ч.)

Упражнения для освоения старта из воды:

- Сидя на скамейке вдоль нее (или на полу на матах) лицом к гимнастической стенке, зафиксировать и.п. пловца для выполнения старта из воды (используя рейки стенки в качестве стартовых поручней), выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды (мах руками вперед, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперед руками.
- Взявшись прямыми руками за бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.
- То же, пронося руки вперед над водой.
- То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой.
- Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

61. Отработка техники стартов (1 ч.) Отработка техники стартов с тумбочки:

- И.п. -По сигналу спортсмен встает на задний край тумбочки. Первый свисток - переход на передний край с захватом руками края тумбы. Одна нога располагается сзади на специальной регулируемой подставке, а другая впереди. Тело должно быть наклонено вперед, мышцы следует напрячь, а голову опустить вниз и смотреть на воду.

- Натяжение и толчок. - Услышав стартовый сигнал пловец отталкивается от стартовой тумбочки.

- Полёт. -После отталкивания важно, чтобы тело было выпрямленным, а подгибание ног в коленях является грубейшей и самой распространенной ошибкой среди новичков. И только по мере прохождения пика полета тело сгибается, а ноги приподнимаются вверх, чтобы при входе в воду сохранялось обтекаемое положение.

- Вход в воду. - В момент входа в воду руки вытянуты в стрелочку, а уши прижаты к рукам, ноги прямые, а носки оттянуты. Глубина погружения в брасе немного больше чем в вольном стиле и баттерфляе.

- Скольжение. - После входа в воду выполняется скольжение. Продолжительность скольжения различна при плавании разными стилями, но не может превышать отрезок более 15 м, так как это запрещено правилами. В кроле скольжение не продолжительно так как скорость на поверхности сразу выше и поэтому спортсмены делают от одного до трех дельфинообразных удара и сразу же выходят на поверхность. В брасе допускается один дельфинообразный удар, и один длинный гребок руками и один гребок ногами. После чего пловец должен выйти на поверхность и сделать вдох. В баттерфляе подводное скольжение более продолжительно чем в кроле на груди.

- Выход на поверхность. - После завершения скольжения пловец выходит на поверхность, при этом в кроле и дельфине первый гребок выполняется без вдоха.

62. Отработка старта из воды при плавании кролем на спине (1 ч.)

Упражнения для отработки техники старта из воды:

- И.п. -спортсмен ставит ноги на поворотную стенку, причем обе ноги должны быть расположены параллельно на ширине плеч на небольшой глубине, но пальцы не должны выходить на поверхность. Ноги необходимо сильно согнуть в коленных и тазобедренных суставах, а туловище прижать к бедрам.

- Толчок.- Услышав команду марш, спортсмен отталкиваясь, отпускает поручни, выполняет мах руками, запрокидывая голову назад, сделав при этом вдох. В это время ноги выпрямляются и пловец совершает мощный толчок.

- Полет. -Во время полета стопы и голени находятся в воде, а туловище в воздухе делает прогибание, голова при этом запрокинута назад. Именно

прогибание в воздухе и отличает выполнения старта квалифицированными пловцами от новичков. Здесь также важную роль играет гибкость.

- Вход в воду и скольжение.- При выполнении старта при плавании кролем на спине пловец входит в воду в следующей последовательности: сначала ноги, далее руки и туловище. После входа в воду голова наклоняется к груди, а тело немного прогибается в пояснице. Голова располагается между рук, уши прижаты к рукам и тело пловца принимает стрелочку, также, как и в кроле на груди и на спине. Только здесь это осуществляется в положение на спине. Пловцу следует выполнять подводное скольжение до тех пор пока скорость не упадет до величины при плавании кролем на спине на поверхности. В целом скольжение более продолжительное чем в кроле на груди, а иногда и даже продолжительней чем в баттерфляе. В момент скольжения ноги выполняют дельфинообразные движения под водой. Так как скольжение продолжительно, то начинающие пловцы и любители плавания испытывают проблему попадания воды в нос, которую можно решить применяя на начальных этапах обучения технике старта из воды зажим для носа.

- После завершения скольжения пловец выходит на поверхность и делает первый гребок.

63. Совершенствование техники кроля на груди в полной координации (1 ч.) Проплывание кролем на груди дистанций 25-50 метров в свободном и умеренном темпе без учета времени.

64. Совершенствования техники кроля на спине в полной координации (1 ч.) Проплывание кролем на спине дистанций 25-50 метров в свободном и умеренном темпе без учета времени.

65, 66. Совершенствование техники кроля на груди и спине в полной координации (2 ч.) Проплывание дистанций 25-50 метров с учетом времени. Эстафетное плавание.

68, 69. Брасс: изучение и отработка техники движения ног и дыхания (2 ч.) Упражнение для освоения движений ногами и дыхания:

- 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 полу; 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 проскользнуть как можно дальше.

- 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.

70, 71. Брасс: изучение и отработка техники движения рук (2 ч.)

Упражнения для освоения 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).

72, 73. Брасс: изучение и отработка согласованности движений рук и ног с дыханием (2 ч.) Упражнения для освоения движений руками и дыхания. Упражнения для освоения движений ногами и дыхания. Плавание дистанции 5-6 м с задержкой дыхания с помощью доски.

74, 75. Брасс: изучение и отработка общего согласования движений (2 ч.). Упражнения для освоения общего согласования движений:

- Плавание с отдельной 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.

76. Изучение и отработка стартов при плавании стилем «брасс» (1 ч.). Упражнения для освоения стартовых прыжков с тумбочки. Проплавание дистанции 10 м после прыжка.

77. *Брасс на спине в полной координации (1 ч.)* Проплывание брассом дистанций 6-7 метров в полной координации с плавательной доской и без нее.

78. *Устранение ошибок в движениях рук (1 ч.)* Упражнения для увеличения длины гребка руками:

- Имитация удлиненного гребкового движения;
- Развитие силы мышц, участвующих в гребковом движении рук;
- С помощью гребкового движения рук растягивание резинового амортизатора;
- Удлиненное гребковое движение рук со сжатыми в кулак кистями;
- Удлиненный гребок руками со зрительным контролем (голова в воде, вдох выполняется через дыхательную трубку);
- Плавание с помощью гребковых движений руками с прикрепленным к телу пловца сопротивлением любой конструкции.

Упражнения для устранения задержки в движениях рук вперед после окончания гребка:

- В полунаклоне одновременное вращение рук в направлении вверх, наружу, вниз, с постепенным сгибанием локтей при движении рук внутрь с приближением вращения к имитации гребкового и подготовительного движений;
- Плавание с помощью одних рук или в согласовании с движениями ног с выводом рук в исходное положение по поверхности воды;

79. *Устранение ошибок в движениях ног (1 ч.)* Упражнения для устранения широкого положения ног в конце гребка ногами:

- Имитация движений с увеличенной скоростью сведения ног;
- Прыжки с медицинболом, зажатым между стопами;
- Движения ног у неподвижной опоры с небольшим их разведением;
- Плавание с помощью ног с акцентом усилия внутрь;
- Плавание с помощью ног с неполным разгибанием их в коленных суставах.

Упражнения для устранения слишком большого сгибания ног в тазобедренных суставах:

- И. п. – лёжа на груди, движение ног брассом;
- И. п. – лёжа на гимнастической скамейке. Имитация движений ног брассом с узким разведением коленей;
- И. п. - стоя лицом к стенке имитация движения одной ногой с ограничением выведения колена вперед;
- И. п. – стоя на дне лицом к бортику. Имитация подготовительного и гребкового движений ноги с ограничением выведения колена вперед;

- Плавание с помощью ног брассом на спине с доской, расположенной над коленями.
- Выполнять узкое движение коленями;
- Плавание с помощью одних ног, руки располагаются вдоль тела. Вдох выполняется в момент подготовительного движения ног.
Упражнения для устранения раннего сгибания ног:
- И. п. – стоя, руки впереди. Имитация гребкового и подготовительного движений рук и одной ноги в раздельном их согласовании;
- Плавание в раздельном согласовании движений рук и ног.
80, 81. *Совершенствование техники брасса (2 ч.)* Свободное плавание и передвижения с повторением изученного материала. Эстафетное плавание с плавательной доской и без нее. Плавание дистанции 25-50 м.
82, 83. *Совершенствование техники брасса в полной координации (2 ч.)* Проплавание брассом дистанций 10-25 метров в свободном и умеренном темпе без учета времени, с учетом времени. Эстафетное плавание
85, 86. *Баттерфляй: изучение и отработка техники движения ног (2 ч.)* Упражнение для освоения 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).

87, 88. *Баттерфляй: изучение и отработка техники движения рук* (2 ч.) Упражнения для освоения 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.

89., 90. *Баттерфляй: изучение и отработка согласованности движений рук и ног с дыханием* (2 ч.) Упражнения для освоения движений руками и дыхания. Упражнения для освоения движений ногами и дыхания. Плавание дистанции 5-6 м с задержкой дыхания с помощью доски.

91, 92. *Баттерфляй: изучение и отработка общего согласования движений* (2 ч.) Упражнения для освоения общего согласования движений:

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

93. *Изучение и отработка стартов при плавании стилем «баттерфляй»* (1 ч.). Упражнения для изучения стартовых прыжков с тумбочки. Проплывание дистанции 10 м.

94, 95. *Изучение и отработка техники поворота «маятником» при плавании брассом баттерфляем* (2 ч.) Упражнения для освоения поворота «маятником»:

- Сделать поворот по частям (касание рукой поворотного щита, группировка, вращение, постановка ног: с места, с подхода к повороту, с подплывания).

- Взяться прямой рукой за бортик или сливной желоб, сгруппироваться и поставить ноги на щит так, чтобы повернуться к нему лицом, другая рука вытянута назад. Пронести руку над водой до соединения ее с другой рукой, выполнить толчок ногами.

- Подплыть к стенке бассейна, коснуться ее рукой напротив разноименного плеча, одновременно начать выполнение группировки, колени поднять к поверхности воды. Отталкиваясь рукой от стенки, сделать движение головой и плечами в сторону поворота, выполнить вдох. Продолжая погружение плеч и головы под воду, оттолкнуться от стенки рукой и вытянуть ее под водой в направлении толчка. Ноги ставятся на стенку. Выполняются толчок, скольжение, первые движения и выход из воды.

- Для разучивания простых поворотов на спине на суше используются имитационные движения в положении стоя, в положении лежа на мате на спине, хватом за перекладину.

96. *Баттерфляй в полной координации (1 ч.)* Проплывание дистанций 6-7 метров в полной координации с плавательной доской и без нее.

97, 98. *Совершенствование техники баттерфляя (2 ч.)* Свободное плавание и передвижения с повторением изученного материала. Эстафетное плавание с плавательной доской и без нее. Плавание дистанции 25-50 м.

99, 100. *Совершенствование техники баттерфляя в полной координации (2 ч.)* Проплывание дистанций 10-25 метров в свободном и умеренном темпе без учета времени, с учетом времени. Эстафетное плавание.

101. *Совершенствования техники плавания, стартов и поворотов на дистанциях 50-100 метров (1 ч.)* Проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 50, 100 м способами кроль на груди, на спине, брассом и дельфином без учета времени.

102. *Совершенствования техники плавания, стартов и поворотов на дистанциях 50-100 метров (1 ч.)* Проплывание на технику дистанций 50, 100 м способами кроль на груди, на спине, брассом и дельфином с учетом времени.

103. *Совершенствование техники комплексного плавания (1 ч.)* Проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 100, 200 м комплексно (смена способов через 25, 50 и 100 м).

104. *Совершенствование техники комплексного плавания (1 ч.)* Проплывание на технику дистанций 100, 200 м комплексно (смена способов через 25, 50 и 100 м) с учетом времени.

105. *Совершенствование техники плавания различными способами (1 ч.)* Плавание в умеренном темпе различными способами на технику с помощью движений руками или ногами на дистанциях 100-200 м.

106. *Совершенствование техники плавания различными способами (1 ч.)* Плавание различными способами на технику с помощью движений руками или ногами дистанций 100-200 м с учетом времени.

107, 108. Совершенствование техники эстафетного плавания (2 ч.) Эстафетное плавание по 10-15; 25 и 50 м всеми способами с полной координацией движений; всеми способами с помощью движений руками или ногами и др.

109, 110. Углубленное изучение техники плавания кролем на груди (2 ч.) Плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания; плавание с помощью одними руками; плавание на "сцепление".

111, 112. Углубленное изучение техники плавания кролем на спине (2 ч.) Плавание с полной координацией движений; плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками; плавание с помощью движений ногами и одной руки, плавание с "подменой", "обгоном"; плавание на "сцепление".

113, 114. Углубленное изучение техники плавания стилем «баттерфляй» (2 ч.) Плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем; плавание с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра; плавание с помощью движений ногами дельфином в положениях на спине, на груди с различными положениями рук; плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и одновременных гребков руками.

115, 116. Углубленное изучение техники плавания брассом (2 ч.) Плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками; плавание с помощью движений ногами (руки вытянуты вперед; руки у бедер).

117, 118. Углубленное изучение техники поворотов (2 ч.) Поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди; поворот "маятником" с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и дельфином; открытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине.

119, 120. Углубленное изучение техники стартов (2 ч.) Варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом и дельфином, старт из воды при плавании на спине; старт с тумбочки при смене этапов эстафеты.

2.3. Промежуточная аттестация -2 ч.

121, 122. Промежуточная аттестация (2 ч.) Соревнования внутри группы. Эстафетное плавание.

3. Календарно-тематическое планирование по модулю «Основы плавания»

(122 часа, теория – 6 ч., практика – 116 ч., в том числе промежуточная аттестация – 2 ч.)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		Дата проведения		Содержание занятия, Формы контроля
		Теорет.	Практ.	по плану	фактич.	
Сентябрь						
1.	Плавание как вид спорта	1				История зарождения спортивного плавания. Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания как вида спорта. Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр, чемпионатов Мира и Европы. Опрос, беседа
2.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	1				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. Беседа, тестирование
3.	Гигиена пловца. Правила пользования спортивным оборудованием, инвентарем.	1				Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Опрос

4.	Вхождение в воду.		1		Вхождение в воду: по трапу бассейна; спад вниз ногами, сидя на бортике бассейна; соскоком вниз ногами с бортика бассейна. Выполнение вхождения
5.	Передвижение по дну бассейна		1		Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук Передвижение с изменением направлений («змейка», «хоровод» и т. д.). Выполнение передвижений
6.	Передвижение по дну бассейна		1		Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками. Выпрыгивание из воды, оттолкнувшись ногами от дна бассейна. Выполнение передвижений
7.	Виды движений руками и ногами в воде		1		Движение руками и ногами в воде с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно Выполнение упражнений
8.	Погружение в воду		1		Упражнения для изучения погружения в воду. Игры Выполнение упражнений
9.	Погружения в воду		1		Упражнения для изучения погружения в воду. Игры. Выполнение упражнений
10.	Выдохи в воду		1		Упражнения для изучения выдохов в воду Игры: «Ваньки-встаньки», «Фонтан», «Кто дольше», «Поезд». Выполнение упражнений
11.	Всплывания и лежание на груди и спине		1		Упражнения для освоения всплывания и лежания на воде Выполнение упражнений

12.	Всплывания и лежание на груди и спине		1			Упражнения для освоения всплывания и лежания на воде Выполнение упражнений
Итого за сентябрь – 12 часов		3	9			
Октябрь						
13.	Учебные прыжки в воду		1			Упражнения для освоения учебных прыжков в воду Выполнение упражнений
14.	Скольжение на груди		1			Упражнения для обучения скольжению на груди. Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела» Выполнение упражнений
15.	Скольжение на спине		1			Упражнения для обучения скольжению на спине. Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела», Торпеды», «Кто выиграл старт» Выполнение упражнений
16.	Скольжение на груди и спине		1			Отработка техники скольжения на груди и спине. Игры: «Буксиры», «Дельфины». Выполнение упражнений
17.	Скольжение на груди и спине с различным положением рук		1			Отработка скольжения толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика на груди и на спине с различными положениями рук. Скольжение на груди и на спине под водой с различным положением рук Выполнение упражнений
18.	Скольжение на боку		1			Обучение скольжению на боку с различными положениями рук толчком одной и двумя ногами. Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Кто выиграл старт». Выполнение упражнений

19.	Скольжение с вращением		1		Обучение скольжению на груди, на боку, с последующими поворотами на спину и грудь. Игры: «Буксиры», «Дельфины» Выполнение упражнений
20.	Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами		1		Скольжение на груди, спине, на боку под водой. Скольжение на груди, спине, на боку с гребковыми движениями Выполнение упражнений
21.	Понятие о современной технике спортивных способов плавания	1			Общая характеристика и основных способов спортивного плавания: кроль на груди и спине, брасс, баттерфляй (дельфин). Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники (уменьшение сопротивления продвижению пловца в воде, обтекаемое положение тела, оптимальная траектория движений и ориентация кистей рук пловца, рациональное дыхание, согласование движений и т.д.). Тестирование
22.	Кроль на груди: изучение техники движения ног и дыхания		1		Упражнения для освоения техники движения ног и дыхания Выполнение упражнений
23.	Кроль на груди: отработка техники движения ног и дыхания		1		Упражнения для освоения техники движения ног и дыхания Выполнение упражнений
24.	Кроль на груди: изучение техники движения рук		1		Упражнения для освоения техники движения рук Выполнение упражнений
25.	Кроль на груди: отработка техники движения рук		1		Упражнения для освоения техники движения рук Выполнение упражнений
Итого за октябрь - 13 ч.		1	12		

Ноябрь

26.	Кроль на груди: изучение согласованности движений рук и ног с дыханием		1			Упражнения для освоения движений руками и дыхания. Упражнение для освоения движений ногами и дыхания. Плавание дистанции 5-6 м с задержкой дыхания с помощью доски. Выполнение упражнений
27.	Кроль на груди: отработка согласованности движений рук и ног с дыханием		1			Упражнения для освоения движений руками и дыхания. Упражнение для освоения движений ногами и дыхания. Плавание дистанции 5-6 м без доски. Выполнение упражнений
28.	Кроль на груди: изучение общего согласования движений		1			Упражнения для освоения общего согласования движений Выполнение упражнений
29.	Кроль на груди: отработка общего согласования движений		1			Упражнения для освоения общего согласования движений Выполнение упражнений
30.	Изучение поворотов в кроле на груди		1			Упражнения для освоения поворотов в кроле на груди Выполнение упражнений
31.	Отработка техники поворотов в кроле на груди		1			Упражнения для освоения поворотов в кроле на груди Выполнение упражнений
32.	Кроль на груди в полной координации		1			Проплывание дистанций 6-7 метров кролем на груди в полной координации с плавательной доской и без нее Выполнение упражнений
33.	Устранение ошибок: положение низкого локтя		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для устранения положения низкого локтя Выполнение упражнений

34.	Устранение ошибок в согласовании движений рук		1			Упражнения для устранения ошибок в согласовании движений рук Выполнение упражнений
35.	Устранение ошибок: поперечные изгибы тела		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для устранения поперечных изгибов тела Выполнение упражнений
36.	Устранение ошибок: смещение кисти в сторону в начале гребка		1			Упражнения для устранения смещения кисти в сторону в начале гребка Выполнение упражнений
37.	Совершенствование техники кроля на груди		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Свободное плавание и передвижения с повторением изученного материала. Эстафетное плавание с плавательной доской Выполнение упражнений
38.	Совершенствование техники кроля на груди		1			Эстафетное плавание без доски. Плавание дистанции 10-25 метров. Выполнение упражнений
39.	Кроль на спине: изучение техники движения ног и дыхания		1			Упражнения для освоения техники движения ног и дыхания Выполнение упражнений
40.	Отработка техники движения ног и дыхания		1			Упражнения для освоения техники движения ног и дыхания Выполнение упражнений
Итого за ноябрь – 15 ч.		-	15			
Декабрь						

41.	Кроль на спине: отработка техники движения рук		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для освоения техники движения рук Выполнение упражнений
42.	Кроль на спине: изучение техники движения рук		1			Упражнения для освоения техники движения рук и дыхания Выполнение упражнений
43.	Кроль на спине: изучение согласованности движений рук и ног с дыханием		1			Упражнения для освоения движений руками и дыхания. Упражнение для освоения движений ногами и дыхания. Плавание дистанции 5-6 м с задержкой дыхания с помощью доски. Выполнение упражнений
44.	Кроль на спине: отработка согласованности движений рук и ног с дыханием		1			Упражнения для освоения движений руками и дыхания. Упражнение для освоения движений ногами и дыхания. Плавание дистанции 5-6 м без доски. Выполнение упражнений
45.	Кроль на спине: изучение общего согласования движений		1			Упражнения для освоения общего согласования движений Выполнение упражнений
46.	Кроль на спине: отработка общего согласования движений		1			Упражнения для освоения общего согласования движений Выполнение упражнений
47.	Изучение поворотов в кроле на спине		1			Упражнения для освоения поворотов Выполнение упражнений
48.	Отработка поворотов в кроле на спине		1			Упражнения для освоения поворотов Выполнение упражнений
49.	Кроль на спине в полной координации		1			Проплывание дистанций 6-7 метров кролем на спине в полной координации с плавательной доской и без нее Выполнение упражнений

50.	Устранение ошибок: раннее сгибание и разгибание локтя		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для устранения раннего разгибания локтя во время гребка Выполнение упражнений
51.	Устранение ошибок: нарушение вертикальности в движениях ног		1			Упражнения для устранения нарушения вертикальности в движениях ног Выполнение упражнений
52.	Устранение ошибок: нарушение вертикальности в движениях ног		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для устранения нарушения вертикальности в движениях ног Выполнение упражнений
53.	Устранение ошибок: неправильная формы кисти во время гребка		1			Упражнения для устранения неправильной формы кисти во время гребка Выполнение упражнений
54.	Устранение ошибок: неправильная формы кисти во время гребка		1			Упражнения для устранения неправильной формы кисти во время гребка Выполнение упражнений
55.	Совершенствование техники кроля на спине		1			Свободное плавание и передвижения с повторением изученного материала. Эстафетное плавание с плавательной доской и без доски Выполнение упражнений
56.	Совершенствование техники кроля на спине		1			Эстафетное плавание без доски. Плавание дистанции 10-25 метров. Выполнение упражнений
Итого за декабрь – 16 ч.		-	16			

Январь						
57.	Изучение стартовых прыжков с тумбочки		1			Упражнения для освоения стартовых прыжков Выполнение упражнений
58.	Отработка стартовых прыжков с тумбочки		1			Упражнения для освоения стартовых прыжков Выполнение упражнений
59.	Изучение техники старта из воды		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для освоения старта из воды Выполнение упражнений
60.	Отработка техники старта из воды		1			Упражнения для освоения старта из воды Выполнение упражнений
61.	Отработка техники стартов		1			Упражнения для освоения и отработки техники стартовых прыжков Выполнение упражнений
62.	Отработка техники старта из воды при плавании кролем на спине		1			Упражнения для отработки техники старта при плавании кролем на спине Выполнение упражнений
63.	Совершенствование техники кроля на груди в полной координации		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Проплавание кролем на груди дистанций 25-50 метров в свободном и умеренном темпе без учета времени. Выполнение упражнений
64.	Совершенствования техники кроля на спине в полной координации		1			Проплавание кролем на спине дистанций 25-50 метров в свободном и умеренном темпе без учета времени. Выполнение упражнений

65.	Совершенствование техники кроля на груди и спине в полной координации		1			Проплывание дистанций 25 метров с учетом времени. Эстафетное плавание. Выполнение упражнений
66.	Совершенствование техники кроля на груди и спине в полной координации		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Проплывание дистанций 50 метров с учетом времени. Эстафетное плавание. Выполнение упражнений
67.	Организация и проведение соревнований по плаванию Правила проведения соревнований	1				Виды и программа соревнований по плаванию для детей и подростков. Календарь соревнований. Обязанности и права участников, функции представителя и капитана команды. Правила проведения соревнований. Выполнение упражнений
Итого за январь – 11 часов		1	10			
Февраль						
68.	Брасс:изучение техники движения ног и дыхания		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для освоения техники движения ног и дыхания Выполнение упражнений
69.	Брасс: отработка техники движения ног и дыхания		1			Упражнения для освоения техники движения ног и дыхания Выполнение упражнений
70.	Брасс:изучение техники движения рук		1			Упражнения для освоения техники движения рук и дыхания Выполнение упражнений
71.	Брасс:отработка техники движения рук и дыхания		1			Упражнения для освоения техники движения рук Выполнение упражнений
72.	Брасс: изучение согласованности движений рук и ног с дыханием		1			Упражнения для освоения движений руками и дыхания. Упражнение для освоения движений ногами и дыхания. Плавание дистанции 5-6 м с задержкой дыхания с помощью

					доски. Выполнение упражнений
73.	Брасс: отработка согласованности движений рук и ног с дыханием		1		Упражнения для освоения движений руками и дыхания. Упражнение для освоения движений ногами и дыхания. Плавание дистанции 5-6 м без доски. Выполнение упражнений
74.	Брасс: изучение общего согласования движений		1		Упражнения для освоения общего согласования движений Выполнение упражнений
75.	Брасс: отработка общего согласования движений		1		Упражнения для освоения общего согласования движений Выполнение упражнений
76.	Изучение и отработка стартов при плавании брассом		1		Упражнения для изучения стартовых прыжков. Проплывание дистанции 10 метров Выполнение упражнений
77.	Брасс в полной координации		1		Проплывание дистанций 6-7 метров кролем на спине в полной координации с плавательной доской и без нее Выполнение упражнений
78.	Устранение ошибок в движениях рук		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для увеличения длины гребка руками. Упражнения для устранения задержки в движениях рук вперед после окончания гребка Выполнение упражнений
79.	Устранение ошибок в движении ног		1		Упражнения для устранения широкого положения ног в конце гребка ногами. Упражнения для устранения слишком большого сгибания ног в тазобедренных суставах Выполнение упражнений

80.	Совершенствование техники брасса		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Свободное плавание и передвижения с повторением изученного материала. Эстафетное плавание с плавательной доской Выполнение упражнений
81.	Совершенствование техники брасса		1			Эстафетное плавание без доски. Плавание дистанции 10-25 метров. Выполнение упражнений
Итого за февраль - 14 ч.		-	14			
Март						
82.	Совершенствование техники плавания брассом в полной координации		1			Проплывание брассом дистанций 25-50 метров в свободном и умеренном темпе без учета времени. Выполнение упражнений
83.	Совершенствование техники плавания брассом в полной координации		1			Проплывание дистанций 25 метров с учетом времени. Эстафетное плавание. Выполнение упражнений
84.	Тактическая подготовка пловца	1				Основные тактические варианты проплывания дистанций Опрос
85.	Баттерфляй: изучение техники движения ног и дыхания		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для освоения техники движения ног и дыхания Выполнение упражнений
86.	Баттерфляй: отработка техники движения ног и дыхания		1			Упражнения для освоения техники движения ног и дыхания Выполнение упражнений
87.	Баттерфляй: изучение техники движения рук		1			Упражнения для освоения техники движения рук и дыхания Выполнение упражнений

88.	Баттерфляй:отработка техники движения рук и дыхания		1			Упражнения для освоения техники движения рук Выполнение упражнений
89.	Баттерфляй: изучение согласованности движений рук и ног с дыханием		1			Упражнения для освоения движений руками и дыхания. Упражнение для освоения движений ногами и дыхания. Плавание дистанции 5-6 м с задержкой дыхания с помощью доски. Выполнение упражнений
90.	Баттерфляй: отработка согласованности движений рук и ног с дыханием		1			Упражнения для освоения движений руками и дыхания. Упражнение для освоения движений ногами и дыхания. Плавание дистанции 5-6 м без доски. Выполнение упражнений
91.	Баттерфляй: изучение общего согласования движений		1			Упражнения для освоения общего согласования движений Выполнение упражнений
92.	Баттерфляй: отработка общего согласования движений		1			Упражнения для освоения общего согласования движений Выполнение упражнений
93.	Изучение и отработка стартов при плавании баттерфляем		1			Упражнения для изучения стартовых прыжков. Проплывание дистанции 10 метров Выполнение упражнений
94.	Изучение техники поворота «маятником» при плавании брассом и баттерфляем		1			Упражнения для освоения техники поворота «маятник» Выполнение упражнений
95.	Отработка техники поворота «маятником» при плавании брассом и баттерфляем		1			Упражнения для освоения техники поворота «маятник» Выполнение упражнений
Итого за март - 14 ч.		1	13			

Апрель						
96.	Баттерфляй в полной координации		1			<p>Проплывание дистанций 6-7 метров в полной координации с плавательной доской и без нее.</p> <p>Выполнение упражнений</p>
97.	Совершенствование техники баттерфляя		1			<p>Свободное плавание и передвижения с повторением изученного материала. Эстафетное плавание с плавательной доской</p> <p>Выполнение упражнений</p>
98.	Совершенствование техники баттерфляя		1			<p>Эстафетное плавание без доски. Плавание дистанции 10-25 метров.</p> <p>Выполнение упражнений</p>
99.	Совершенствование техники баттерфляя в полной координации		1			<p>Проплывание брассом дистанций 25-50 метров в свободном и умеренном темпе без учета времени.</p> <p>Выполнение упражнений</p>
100	Совершенствование техники баттерфляя в полной координации		1			<p>Проплывание дистанций 25 метров с учетом времени. Эстафетное плавание.</p> <p>Выполнение упражнений</p>
101	Совершенствования техники плавания, стартов и поворотов на дистанциях 50-100 метров		1			<p>Проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 50, 100 м способами кроль на груди, на спине, брассом и дельфином без учета времени.</p> <p>Выполнение упражнений</p>
102	Совершенствования техники плавания, стартов и поворотов на дистанциях		1			<p>Проплывание на технику дистанций 50, 100 м способами кроль на груди, на спине, брассом и дельфином с учетом времени.</p> <p>Выполнение упражнений</p>
103	Совершенствование техники комплексного плавания		1			<p>Разминка. Общеразвивающие упражнения. Проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 100, 200 м</p>

					комплексно (смена способов через 25, 50 и 100 м). Выполнение упражнений
104	Совершенствование техники комплексного плавания		1		Проплывание на технику дистанций 100, 200 м комплексно (смена способов через 25, 50 и 100 м) с учетом времени. Выполнение упражнений
105	Совершенствование техники плавания различными способами		1		Плавание в умеренном темпе различными способами на технику с помощью движений руками или ногами на дистанциях 100-200 м. Выполнение упражнений
106	Совершенствование техники плавания различными способами		1		Плавание различными способами на технику с помощью движений руками или ногами дистанций 100-200 м с учетом времени Выполнение упражнений
107	Совершенствование техники эстафетного плавания		1		Эстафетное плавание по 10-15; 25 и 50 м всеми способами с полной координацией движений. Выполнение упражнений
108	Совершенствование техники эстафетного плавания		1		Эстафетное плавание по 10-15; 25 и 50 м всеми способами с помощью движений руками или ногами и др. Выполнение упражнений
109	Углубленное изучение техники плавания кролем на груди		1		Плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания; плавание с помощью одними руками; плавание на "сцепление". Выполнение упражнений
Итого за апрель – 14 ч.			14		

Май

110	Углубленное изучение техники плавания кролем на груди		1			Плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания; плавание с помощью одними руками; плавание на "сцепление". Выполнение упражнений
111	Углубленное изучение техники плавания кролем на спине		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Плавание с полной координацией движений; плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками; плавание с помощью движений ногами и одной руки, плавание с "подменой", "обгоном"; плавание на "сцепление". Выполнение упражнений
112	Углубленное изучение техники плавания кролем на спине		1			Плавание с полной координацией движений; плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками; плавание с помощью движений ногами и одной руки, плавание с "подменой", "обгоном"; плавание на "сцепление". Выполнение упражнений
113	Углубленное изучение техники плавания стилем «баттерфляй»		1			Плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем; плавание с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра; плавание с помощью движений ногами дельфином в положениях на спине, на груди с различными положениями рук; плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и одновременных гребков руками. Выполнение упражнений
114	Углубленное изучение техники плавания стилем «баттерфляй»		1			Плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем; плавание с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра; плавание

					с помощью движений ногами дельфином в положениях на спине, на груди с различными положениями рук; плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и одновременных гребков руками. Выполнение упражнений
115	Углубленное изучение техники плавания брассом		1		Плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками; плавание с помощью движений ногами (руки вытянуты вперед; руки у бедер). Выполнение упражнений
116	Углубленное изучение техники плавания брассом		1		Плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками; плавание с помощью движений ногами (руки вытянуты вперед; руки у бедер). Выполнение упражнений
117	Углубленное изучение техники поворотов		1		Поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди; поворот "маятником" с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и дельфином Выполнение упражнений
118	Углубленное изучение техники поворотов		1		Поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди; поворот "маятником" с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и дельфином; открытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине. Выполнение упражнений
119	Углубленное изучение техники стартов		1		Варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом и дельфином, старт из воды при плавании на спине; старт с тумбочки при смене этапов эстафеты. Выполнение упражнений

120	Углубленное изучение техники стартов		1		Варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом и дельфином, старт из воды при плавании на спине; старт с тумбочки при смене этапов эстафеты. Выполнение упражнений
121	Промежуточная аттестация		1		Соревнования внутри группы
122	Промежуточная аттестация		1		Соревнования внутри группы
Итого за май - 13 часов		-	13		
Всего за год 122 ч.		6	116		

Приложение
к дополнительной общеразвивающей
программе «Плавание»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа Лев-Толстовского
муниципального района Липецкой области

Рабочая программа воспитания

п.Лев Толстой, 2024 год

Оглавление

1. Пояснительная записка:	21
1.1. Нормативно-правовое и информационное обеспечение	21
1.2. Особенности воспитания в условиях дополнительного образования детей	22
1.3. Особенности воспитательного процесса	22
1.4. Цель и задачи воспитания	23
2. Содержание, методы и формы воспитывающей деятельности:	25
2.1. Модуль «Гражданско-патриотическое воспитание»	29
2.2. Модуль «Социально-личностное воспитание»	30
2.3. Модуль «Работа с родителями»	31
3. Список рекомендуемой литературы	32
4. Электронные ресурсы	32

1. Пояснительная записка

1.1. Нормативно-правовое и информационное обеспечение

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Указ Президента Российской Федерации Путина В.В. от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
4. Указ Президента Российской Федерации от 29 октября 2015 г. № 536 «О создании Общероссийской общественно-государственной детско-юношеской организации «Российское движение школьников».
5. Приказ Минпросвещения России от 11.12.2020 №712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся».
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г., утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
7. План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г., утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 г. № 2945-р
8. Федеральный проект «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации (2021-2024 годы) Национального проекта «Образование», утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам протоколом от 24.12.2018 № 16.
9. Примерная программа воспитания, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 02 июня 2020г. № 2/20 <http://form.instrao.ru>;
10. Методические рекомендации по разработке программ воспитания ФГБНУ «Институт стратегии развития образования Российской академии образования» <http://form.instrao.ru>;

1.2. Особенности воспитания в условиях дополнительного

образования детей

Воспитание рассматривается в современной педагогической литературе как социальное взаимодействие педагога и воспитанника, ориентированное на сознательное овладение детьми социальным и духовным опытом, формирование у них социально-значимых ценностей и социально-активных приёмов поведения. Воспитание представляет собой многофакторный процесс, так как формирование личности происходит под влиянием семьи, образовательных учреждений, среды, общественных организаций, средств массовой информации, искусства, социально - экономических условий жизни и др. К тому же, воспитание является долговременным и непрерывным процессом, результаты которого носят очень отсроченный и неоднозначный характер (то есть зависят от сочетания тех факторов, которые оказали влияние на конкретного ребенка).

В дополнительном образовании детей воспитание является приоритетной составляющей образовательного процесса, так как именно сформированность у обучающихся нравственных ценностей и ориентиров в значительной мере предопределяет содержательную направленность применения ими полученных знаний и умений (т.е. где и как в своей будущей жизни выпускники детских объединений и творческих коллективов будут использовать то, чему они научились).

Дополнительное образование детей в целом, и его воспитательную составляющую в частности, нельзя рассматривать как процесс, восполняющий пробелы воспитания в семье и образовательных учреждениях разных уровней и типов. И, конечно же, дополнительное образование детей как особая образовательная сфера имеет собственное приоритетное направления и содержание воспитательной работы с детьми.

1.3. Особенности воспитательного процесса

Специфику образовательного и воспитательного процесса в МБУ ДО ДЮСШ определяют:

- физкультурно-спортивная направленность дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых в учреждении;
- ведение образовательной деятельности по нескольким адресам, достаточно удаленным территориально;
- разнообразие возрастного состава обучающихся – от 6 по 15 лет.

При организации воспитательной работы МБУ ДО ДЮСШ взаимодействует с другими учреждениями дополнительного образования, образовательными учреждениями общего и среднего профессионального образования, учреждениями культуры, региональными спортивными федерациями и другими общественными организациями.

Воспитательный процесс в МБУ ДО ДЮСШ организован на основе настоящей программы воспитания и направлен на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев России, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию, истории и традициям Липецкого края.

Воспитательная работа в Учреждении базируется на следующих традициях:

- гуманистический характер воспитания;
- приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободного развития личности;
- воспитание гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, любви к родному краю;
- развитие национальных и региональных культурных традиций в условиях многонационального государства;
- демократический государственно-общественный характер управления образованием.

Программа воспитания разработана с учётом культурно-исторических, этнических, социально-экономических, демографических и иных особенностей региона, культурно-образовательных потребностей детей, их родителей (законных представителей), традиций и возможностей педагогического коллектива МБУ ДО ДЮСШ.

Реализация конкретных форм и методов воспитательной работы воплощается в *календарном плане воспитательной работы*, утверждаемом ежегодно на предстоящий учебный год на основе модулей воспитательной работы, установленных в настоящей рабочей программе воспитания.

1.4. Цель и задачи воспитания

Цель воспитания – развитие личности обучающегося, обладающей следующей совокупностью качеств:

- патриотизм;
- базовые духовно-нравственные ценности;
- социокультурная толерантность и коммуникативная компетентность;
- положительная «Я - концепция», стремление к самопознанию и саморазвитию;
- готовность к созидательному труду на пользу обществу;
- уважение и стремление к сохранению и развитию истории и традиций страны, края и детского объединения.

Задачи воспитания:

Модуль «Гражданско-патриотическое воспитание»:

- формирование гражданской ответственности и правового самосознания;
- формирование уважения к истории страны, края и детского коллектива/объединения;
- принятие социально значимых ценностей;
- формирование стремления к здоровому образу жизни;
- развитие духовности, культуры, гуманизма.

Модуль «Социально-личностное воспитание»:

- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору; нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств;
- развитие коммуникативных компетенций: сотрудничества с другими обучающимися и взрослыми, в коллективе, в группе в различных видах деятельности;
- развитие сознательного отношения к труду, профессиональной деятельности;
- формирование soft-skills-навыков и профессиональных компетенций;
- формирование чувства социально-профессиональной ответственности, усвоение профессионально-этических норм; осознанный выбор будущего профессионального развития и возможностей реализации собственных жизненных планов;
- формирование позитивного отношения к жизни, познавательной активности;
- развитие у обучающихся «гибкой» адаптации и соотношения возможностей своего «Я» с требованиями современного общества и профессионального сообщества.

Модуль «Работа с родителями»

- формирование уважительного отношения к родителям и старшему поколению в целом, готовности понять их позицию, принять их заботу, готовности договариваться с родителями и членами семьи в решении различных;
- воспитание ответственного отношения к созданию и сохранению семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни

II. Содержание, методы и формы воспитывающей деятельности

№ п/п	<i>Содержание и технология реализации воспитательного компонента дополнительного образования</i>		
	<i>содержание воспитания</i>	<i>воспитательная работа в процессе учебных занятий</i>	<i>формы воспитательной активности</i>
2.1.	Модуль «Гражданско-патриотическое воспитание»		
2.1.1.	История и традиции Учреждения, коллективов/объединений. Историко-культурное наследие родного края.	<ul style="list-style-type: none"> - рассказы об истории МБУ ДО ДЮСШ, коллектива/объединения - посещения музея спорта; - беседы/дискуссии о традициях Учреждения, коллектива/объединения; учреждении, коллективе/объединении; - рассказы о выдающихся выпускниках коллектива/объединения; 	<ul style="list-style-type: none"> - встречи с выпускниками коллектива/объединения; - посвящения в члены коллектива; - церемонии награждения
2.1.2	Наиболее значимые исторические события	<p>Рассказы и беседы о:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Днях воинской славы России и Памятных датах; - Героях России разных лет; - знаменитых уроженцах Липецкой области и их вкладе в историю развития страны. 	<ul style="list-style-type: none"> - спортивные праздники, конкурсы, посвященные памятным датам истории России - участие во Всероссийских акциях и мероприятиях, посвященных памятным датам
2.1.3	Правовая культура Ценностные	- коллективные обсуждения морально-нравственных аспектов (по мере возникновения)	- беседы;

	представления о морали, об основных понятиях этики.	соответствующих воспитательных ситуаций) - использование/создание воспитательных ситуаций, предполагающих решение нравственных проблем с позиций гуманизма	- тематические часы; - просмотр видеофильмов; - участие в добровольческих акциях
2.1.4	Толерантное сознание и поведение	- обучение выработке суждений с учётом нравственных общечеловеческих ценностей; - приучение обучающихся строить эффективное общение со сверстниками разных национальностей и религий; - инструктажи с учащимися по противодействию экстремизму; - беседы о правилах общения, конфликтах и способах их разрешения;	- лекции; - участие в социально-значимых мероприятиях
2.1.5	Здоровый образ жизни	- беседы о здоровом питании, режиме дня, профилактике инфекционных и простудных заболеваний; - анкетирование на выявление вредных привычек и зависимостей; - беседы по профилактике алкоголизма и других вредных привычек	- спортивные праздники, пропагандирующие здоровый образ жизни; - лекции по профилактике алкогольной и наркозависимости, СПИДа и др. - просмотр видео и кинофильмов, пропагандирующих здоровый образ жизни - участие в социально-значимых мероприятиях;

			- конкурсы рисунков и плакатов, социальных видеороликов
2.1.6	Безопасность жизнедеятельности	- инструктажи по правилам поведения на занятиях, соревнованиях, массовых мероприятиях; - беседы о безопасном поведении в общественных местах, на дорогах, водных объектах; - беседы об информационной безопасности.	- просмотр фильмов, видеороликов и презентаций; - участие в социально-значимых мероприятиях
2.1.7	Экологическая культура	- приучение обучающихся к бережному отношению к окружающей среде; - обсуждение экологических проблем;	- участие в экологических акциях
2.2.	Модуль «Социально-личностное воспитание»		
2.2.2	Мотивация самостоятельных занятий	Определение перспективы как последствий выполнения/невыполнения определенных действий	- беседы по профориентации;
2.2.3	Активность и заинтересованность участия в различных формах образовательной деятельности		- встречи с представителями профессий, участие в мастер-классах - участие в социально-значимых мероприятиях
2.2.4	Самоанализ, самооценка деятельности и результатов	Индивидуальное обсуждение результатов практической деятельности/участия в соревнованиях и мероприятиях	
2.2.5	Правила «профессиональног	Коллективное обсуждение результатов практической деятельности/участия в	

	о оценивания»	соревнованиях и мероприятиях
2.2.6	Культура организации рабочего места, внешнего вида. Бережное отношение оборудованию и оснащению учебного процесса	Беседы: - о требованиях к организации и выполнению учебно-спортивной деятельности; - о требованиях к спортивной одежде и инвентарю; Приучение обучающихся к культурной организации рабочего места, внешнего вида, бережному отношению к оборудованию и оснащению учебного процесса
2.2.7	Трудолюбие, работоспособность	Приучение/стимулирование обучающихся к: - доведению каждой начатой работы/дела/действия до логического конца; - выполнению устного/предметного задания до уровня публичной презентации результата
2.2.8	Перспективы профессионального роста в избранном виде деятельности	Определение перспективы как последовательности освоения различных этапов избранного вида деятельности; как перспективы профессионального развития
2.2.9	Ответственность за качество процесса и результата выполнения деятельности	Индивидуальное обсуждение результатов практической деятельности/участия в публичных мероприятиях
2.2.10	Способы поведения в спорных ситуациях	- оперативное реагирование на проблемные и конфликтные ситуации, коллективное обсуждение возникающих ситуаций: - игры, поведенческие тренинги

2.2.11	Оптимизм	- вовлечение обучающихся в обсуждение проблемных ситуаций с точки зрения оптимиста (поиск положительных аспектов даже в самых негативных для обучающихся ситуациях)	
2.3.	Модуль «Работа с родителями»		
2.3.1	Ценности традиционной семьи	- формирование позитивных отношений в системе «педагог - родители -обучающийся»; - беседы/дискуссии: связь поколений семьи, семейный уклад, семейные традиции обучающихся»; - создание ситуаций проявления заботы	- родительские собрания; - индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей; - привлечение родителей к совместному с детьми участию в мероприятиях и акциях; - помощь со стороны родителей в подготовке и проведении мероприятий - размещение информации о работе детских коллективов/объединений на сайте Учреждения

3. Основные направления самоанализа результатов воспитывающей деятельности

3.1.	Модуль «Гражданско-патриотическое воспитание»
-------------	--

3.1.1.	Планируемые личностные результаты	<ul style="list-style-type: none"> - осознание себя членом коллектива/объединения, Учреждения; - чувство гордости и сопричастности к жизни Учреждения; - пропаганда Учреждения, подразделения для сверстников; - ведение и пропаганда здорового образа жизни; - осознание себя гражданином страны, ответственным за её будущее; - уважительное отношение к истории края, страны, её прошлым и современным достижениям; - бережное доброжелательное отношение к другим людям и природе; - осознанное стремление к ведению здорового образа жизни; - уважение, принятие и понимание богатого многообразия культур народов России, их традиций и этнических ценностей.
3.1.2.	Позиции педагогического наблюдения	<ul style="list-style-type: none"> - активность участия во всех проводимых мероприятиях; - позиционирование себя членом коллектива (объединения, учреждения); - осознанное стремление продолжения обучения по другим образовательным программам в Учреждения; - участие в социально-значимых мероприятиях и акциях; - толерантное поведение
3.2.	Модуль «Социально-личностное воспитание»	
3.2.1.	Планируемые личностные результаты	<ul style="list-style-type: none"> - осознание выполнения правил поведения в различных образовательных ситуациях, публичных выступлениях, презентациях результатов деятельности - эмоциональная устойчивость в процессе публичных выступлений, презентациях результатов деятельности; - трудолюбие; - адекватная самооценка в рамках профиля деятельности; - стремление к совершенствованию результатов в избранном виде деятельности; - позитивное отношение к жизни;

		<ul style="list-style-type: none"> - конструктивное взаимодействие с другими членами коллектива и взрослыми; - следование общепринятым правилам и нормам поведения;
3.2.2.	Позиции педагогического наблюдения	<ul style="list-style-type: none"> - самоконтроль поведения и деятельности; - уверенность в поведении и деятельности; - доведение каждого дела/действия до логического конца; - конструктивное отношение к себе в деятельности, к мнению окружающих; - активность участия в мероприятиях коллектива и за его пределами; - привлечение к занятиям других детей - участие в социально-значимых мероприятиях и акциях; - умение позитивно взаимодействовать в паре, группе, команде; - вежливость, доброжелательность, бесконфликтность поведения;
3.3.	Модуль «Работа с родителями»	
3.3.1	Планируемые личностные результаты	<ul style="list-style-type: none"> - осознание ценностей семьи в жизни человека; - вовлеченность родителей в различные формы воспитательных активностей
3.3.2	Позиции педагогического наблюдения	<ul style="list-style-type: none"> - проявление уважительного отношения к членам своей семьи; - участие в совместных с родителями мероприятиях.

IV. Список рекомендуемой литературы

1. Азбука форм воспитательной работы: Справочник/ З.В. Артёменко, Ж.Е. Завадская - Минск: Новое знание, 2008.
2. ВОСПИТАНИЕ+ Авторские программы школ России (избранные модули): Сборник /Составители Н. Л. Селиванова, П. В. Степанов, В. В. Круглов, И. С. Парфенова, И. В. Степанова, Е. О. Черкашин, И. Ю. Шустова. – М.: ФГБНУ «Институт стратегии развития образования Российской академии образования», 2020.
3. Контроль воспитательного процесса: современные подходы, формы и способы /под ред. Е.Н. Степанова. – М., 2014.
4. Сластенин В.А. Методика воспитательной работы/В.А. Сластенин. - изд.2-е.- М., 2014.
5. Перспективное планирование процесса воспитания детей в школе и классе /под ред. Е.Н. Степанова, Н.А. Алексеевой, Е.И. Барановой, Е.В. Володиной. – М., 2012.

V. Электронные ресурсы

1. Добровольцы России РФ <https://dobrovolcirossii.ru/>
2. [Единый национальный портал дополнительного образования детей http://dop.edu.ru](http://dop.edu.ru)
3. Информационный краеведческий ресурс <https://iatlas.borinskoe-library.ru/>
4. Липецкий краеведческий портал <http://region.lib48.ru/>
5. Липецкая областная универсальная научная библиотека <https://lib48.ru/>, <https://lib48.ru/kray>
6. [Память Вечного огня http://war.lib48.ru/](http://war.lib48.ru/)
7. [Портал Липецких муниципальных публичных библиотек http://liplib.ru/index.php?id=4432](http://liplib.ru/index.php?id=4432)
8. Объекты историко-культурного наследия Липецкой области: <http://cultura48.ru/>
9. Центр профориентации школьников «Вектор»: <http://edu.glavsprav.ru/spb/prof/journal/org/3382/>

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа Лев-Толстовского муниципального
района Липецкой области

**Календарный план воспитательной работы
на 2024-2025 учебный год**

п.Лев Толстой, 2024 г.

Цель воспитания – развитие личности обучающегося, обладающей следующей совокупностью качеств:

- патриотизм;
- базовые духовно-нравственные ценности;
- социокультурная толерантность и коммуникативная компетентность;
- положительная «Я - концепция», стремление к самопознанию и саморазвитию;
- готовность к созидательному труду на пользу обществу;
- уважение и стремление к сохранению и развитию истории и традиций страны, края и детского объединения.

Задачи воспитания:

Модуль «Гражданско-патриотическое воспитание»:

- формирование гражданской ответственности и правового самосознания;
- формирование уважения к истории страны, края и детского коллектива/объединения;
- принятие социально значимых ценностей;
- формирование стремления к здоровому образу жизни;
- развитие духовности, культуры, гуманизма.

Модуль «Социально-личностное воспитание»:

- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору; нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств;
- развитие коммуникативных компетенций: сотрудничества с другими обучающимися и взрослыми, в коллективе, в группе в различных видах деятельности;
- развитие сознательного отношения к труду, профессиональной деятельности;
- формирование soft-skills-навыков и профессиональных компетенций;
- формирование чувства социально-профессиональной ответственности, усвоение профессионально-этических норм; осознанный выбор будущего профессионального развития и возможностей реализации собственных жизненных планов;
- формирование позитивного отношения к жизни, познавательной активности;

- развитие у обучающихся «гибкой» адаптации и соотношения возможностей своего «Я» с требованиями современного общества и профессионального сообщества.

Модуль «Работа с родителями»

- формирование уважительного отношения к родителям и старшему поколению в целом, готовности понять их позицию, принять их заботу, готовности договариваться с родителями и членами семьи в решении различных;

- воспитание ответственного отношения к созданию и сохранению семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни

<i>№ п/п</i>	<i>Модуль</i>	<i>Мероприятия</i>	<i>Сроки проведения</i>	<i>Ответственные</i>
1.	<i>Гражданско-патриотическое воспитание</i>	День воинской славы России. День окончания Второй мировой войны	Сентябрь	Педагоги дополнительного образования
2.		Тематические часы, посвящённые Дню Героев Отечества, с показом отрывков из фильмов о героях.	Декабрь	Тренеры-преподаватели
3.		Турнир по ОФП, посвящённый Дню защитника Отечества	Февраль	Тренеры-преподаватели
4.		«Улицы хранят имена героев» (беседа о героях ВОВ, именами которых названы улицы п.Лев Толстой.)	Май	Тренеры-преподаватели
5.		Участие в акциях "Георгиевская ленточка", "Бессмертный полк"	Май	Инструктор-методист Захарова С.А.
6.		Осуществление межведомственного взаимодействия с правоохранительными органами, медицинскими учреждениями и др. в процессе организации профилактической работы	В течение года	Тренеры-преподаватели
<i>Мероприятия, приуроченные к Всемирному дню трезвости</i>				
1.		Беседа «Профилактика алкогольной зависимости среди детей и подростков»	Сентябрь	Тренеры-преподаватели

2.		Лекция «Вред алкоголя для человека»		
3.		Демонстрация документального фильма о влиянии алкоголя на организм человека «Большая алкогольная болезнь»		
<i>Мероприятия по профилактике экстремизма</i>				
4.		Беседа, посвящённая Дню солидарности в борьбе с терроризмом «Дети Беслана»	Сентябрь	Тренеры-преподаватели
5.		Инструктаж о правилах безопасного поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций (пути эвакуации при захвате зданий)	Октябрь	
6.		Инструктаж с учащимися по противодействию экстремизму	Март	
7.		Беседа с привлечением сотрудников правоохранительных органов «Уголовная и административная ответственность за националистические и иные экстремистские проявления»	Апрель	Инструктор-методист Захарова С.А.
8.		Распространение памяток, методических инструкций по противодействию терроризму и экстремизму.	В течение года	Инструктор-методист Захарова С.А.
<i>Мероприятия по профилактике дорожно-транспортного травматизма</i>				
1		Беседа «Внимание - дети!»	Сентябрь	Тренеры-преподаватели
2		Беседа «Безопасность детей и подростков на железной дороге»	Октябрь	
3		Беседа «Оказание первой медицинской помощи при	Декабрь	

		травмах на дорогах»		
4		Просмотр видеороликов и презентаций по проблеме безопасности дорожного движения.	Январь Март	
<i>Мероприятия по обеспечению безопасности учащихся на водных объектах</i>				
5		Беседа на тему: «Осторожно, тонкий лёд!»	Декабрь, март	Тренеры-преподаватели
6		Распространение памяток по вопросам безопасности на водных объектах «Оказание первой помощи людям, потерпевшим бедствие на воде», «Правила безопасного поведения на водных объектах».	Сентябрь, октябрь апрель май	
7		Лекция «Безопасное лето»	Май	
8		Инструктаж «Правила поведения на воде время летнего отдыха»		
9		Инструктаж «Соблюдение правил безопасного поведения на водных объектах в осенне-зимний период»	Ноябрь- декабрь	
<i>Мероприятия в рамках Всероссийской профилактической акции «За здоровье и безопасность наших детей»</i>				
1		Беседа «Можно ли избавиться от наркомании?»	Сентябрь	Тренеры-преподаватели
2		Спортивный праздник «Спорт – альтернатива пагубным привычкам»	Ноябрь	Инструктор-методист Захарова С.А. Тренеры-преподаватели
3		Просмотр и обсуждение документального фильма «7 мифов о наркотиках»	Январь	Тренеры-преподаватели

4		Беседа «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека»	Март	Тренеры-преподаватели
<i>Мероприятия в рамках Всероссийской акции «СТОП/ВИЧ/СПИД»</i>				
5		Анкетирование учащихся по проблеме ВИЧ-инфекции «Что Вам известно о СПИДе?»	Декабрь	Инструктор-методист Захарова С.А.
6		Просмотр видеороликов по профилактике СПИД «Простые правила» с последующим обсуждением.		Тренеры-преподаватели

