

Федеральное государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка – № 120»

СОГЛАСОВАНО:

старший воспитатель ДОУ № 120

«15» сентября 2023 г.

М.Н. Филова



2023 г.

Василенко М.В.

Программа
дополнительного образования дошкольников
«Обучение плаванию»

Автор: Тимофеев Евгений Игоревич

место работы: ДОУ № 120

должность: тренер по плаванию

Новосибирск

2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	4
1.1 Пояснительная записка	4
1.2 Цель и задачи программы	5
1.3 Содержание программы	6
1.3.1 Учебный план	6
1.3.2 Содержание учебного плана	6
1.3.3 Планируемые результаты	7
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	7
2.1 Календарный учебный график	7
2.2 Условия реализации программы	7
2.2.1 Материально-техническое обеспечение	8
2.2.2 Информационное обеспечение	8
2.2.3 Кадровое обеспечение	8
2.3 Формы аттестации	8
2.4 Оценочные результаты	9
2.5 Методические материалы	10
2.6. Рабочая программа воспитания	11
2.6.1 Поурочно-тематическое планирование	12
2.6.2 Календарный план воспитательной работы	15
3 Литература	15

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Плавание представляет собой идеальную форму мышечной нагрузки, так как в работу включается большая часть мускулатуры. Этот вид спорта под силу людям любого возраста. Плавать можно разными стилями: кролем, на спине, брассом и баттерфляем. Однако при плавании кролем можно достичь максимальной механической эффективности.

Программа направлена на формирование правильной осанки, мышечного корсета обучающихся. Развитие дыхательной системы, а также закаливание организма.

Направленность программы: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы плавания» (далее - программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Данная программа имеет **стартовый уровень** освоения.

Актуальность.

В настоящее время произошли большие изменения в жизни общества, которые повлекли за собой изменения ценностных установок и повышения уровня жизни населения. Открылось большое количество аквапарков, водных аттракционов, и люди чаще стали выезжать на реки, озера, моря. Поездки за границу стали доступны большому количеству людей. И дети круглый год находятся вблизи воды. В связи с этим возрастает риск несчастных случаев на воде. Поэтому одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей школьного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно больший процент погибших на воде – это дети. И для взрослых очень важно и социально значимо сохранить эти маленькие жизни, сохранить будущих преобразователей нашей страны. Только взрослые в ответе за своевременное обучение плаванию детей. Ведь умение плавать, приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь. И от того, насколько будет процесс обучения эффективен, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью.

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, а также указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации»; «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и другими нормативными документами. Школьный возраст является самым благоприятным периодом для активного всестороннего развития как умственного, так и физического. Сегодня, следуя моде времени, родители всё больше внимания обращают на умственное развитие своих детей, не проявляя должной заботы о развитии физическом. Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие, но и для формирования его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Именно поэтому первые шаги в обучении плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности как, целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе и проявлять самостоятельность.

Данная программа позволит обеспечить формирование здорового образа жизни, ответственного отношения к собственному здоровью у подрастающего поколения, обеспечить развитие личности, повысит мотивацию к регулярным занятиям физической культуры, что является одним из целей «Стратегии социально-экономического развития Новосибирской области на период до 2030 года»

Отличительная особенность программы. Особенностью организации процесса обучения по данной программе является внедрение игровой технологии обучения дошкольников, которая позволяет в игровой форме обучить детей навыкам плавания и наиболее актуальному способу плавания исходя из индивидуальных способностей ребенка.

Новизна. Новизна данной программы опирается на понимание занимающегося важности устойчивого плавательного навыка. Плавание для детей дошкольного возраста рассматривается

как процесс обучения, который выстраивается в формах, доступных для соответствующей возрастной группы. Из всего многообразия плавательного материала отобран такой, который позволяет поэтапно формировать данную способность.

Педагогическая целесообразность. Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что начальный курс по обучению плаванию максимально прост и доступен дошкольникам, при условии наличия бассейна в образовательном учреждении. Основным моментом занятий становится деятельность самих учащихся, ребенок в простой и доходчивой форме, через разнообразные доступные методы и приемы работы развивает личностные качества: получает знания и умения, приобретает навыки безопасного поведения на воде, овладевает спортивными способами плавания.

Программа позволяет:

- снизить уровень стресса;
- массово приобщить к водной среде детей, начиная с дошкольного возраста;
- посредством игр способствовать умственному, духовному и физическому развитию детей;
- своевременно выявить талантливых детей, предоставить возможности для раскрытия их физического потенциала;
- приобщить детей к здоровому образу жизни и массовому спорту.

Адресат программы. Программа адресована детям в возрасте 3-7 лет.

Учебные группы формируются из числа учащихся (мальчиков и девочек) по группам: младшая группа, средняя группа, старшая группа, подготовительная группа.

Условия набора в учебные группы: свободный, при условии наличия свободных мест, отсутствия медицинских противопоказаний.

Минимальное количество учащихся в группе: 5 человек, максимальное – 20.

Объем и срок освоения программы. Срок реализации программы 1 год. Продолжительность учебного года – 36 недель.

Количество учебных часов: 72 часа.

Общее количество учебных часов на весь период обучения: 72 часа.

Формы обучения – очная.

Уровень программы – стартовый.

Особенности организации образовательной программы – традиционная, с применением дистанционных технологий.

Формы организации деятельности детей на занятии:

Индивидуальная форма занятий обладает большим преимуществом, благодаря непосредственному контакту педагога с учащимся. Задача индивидуального подхода – наиболее полное выявление персональных способов развития возможностей ребенка, формирование его личности, а также возможность своевременно и правильно оценивать качество плавательных движений с применением фото-видео фиксации.

Групповая форма – используется при работе с несколькими занимающимися (способствует развитию плавательных навыков, развивает физические качества), при объяснении теоретического материала, при проведении воспитательных мероприятий и игровой деятельности.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю:

- Младшая группа 15-20 минут;
- Средняя группа 20-25 минут;
- Старшая группа 25-30 минут;
- Подготовительная группа 25-30 минут.

1.2. Цель и задачи программы

Цель:

Научить учащихся умению держаться на воде и основам плавания.

Задачи:

1. Образовательные (предметные)

- освоение навыка держания на воде;
- приобретение умения передвижению двумя способами плавания;

2. Метапредметные

- эффективное выполнение движений для перемещения в непривычной среде;
- формирование правильной осанки и мышечного корсета.
- развитие дыхательной системы и закаливание организма.

3. Личностные

- воспитание устойчивости к монотонной длительной работе;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов (дисциплин)	Кол-во часов в неделю			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретический раздел	2	2		
2.	Практический раздел	70		70	
	Итого	72	2	70	

1.3.2. Содержание учебного плана

Раздел 1. Теоретический

1. Правила поведения и техника безопасности в бассейне
2. Личная гигиена спортсмена

Раздел 2. Практический (Общая и специально-физическая подготовка)

1. Выполнение движений для увеличения подвижности суставов и развитие гибкости.
2. Выполнение имитационных движений на суше
3. Выполнение подготовительных упражнений в воде
4. Выполнение подводящих упражнений с использованием специального оборудования
5. Выполнение движений в полной координации всеми стилями плавания

1.3.3. Планируемые результаты

Личностные результаты.

- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
- умение максимально проявлять свои волевые качества при выполнении монотонной работы.

Метапредметные результаты.

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправлений.
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Предметные результаты:

- Знать плавательные термины: различать способы перемещения в воде и их названия, специального оборудования.
- Умение правильно дышать в воде
- Умение держаться на воде (выполнение упражнения: звездочка, поплавок, стрелочка)
- Умение различать и выполнять движения в координации всеми стилями плавания.

Раздел II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

	1 год обучения
Комплектование групп	до 01 сентября
Дата начала и окончания учебного года	с 01 сентября 20.. г. по июнь 20...г.
Количество учебных недель	36
Количество учебных часов	72

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Материально-техническое обеспечение

Помещение для занятий

Плавательный бассейн размером 08 метров температурой воды не ниже 28 градусов.

Оборудование и спортивный инвентарь на каждого обучающегося:

- плавательная доска;
- калабашка;
- нудл;
- ласты;
- поддерживающие пояса;
- плавательные круги;

2.2.2. Информационное обеспечение

1. Белиц-Гейман С.В. Мы учимся плавать : кн.для учащихся / Белиц-Гейман Семен Викторович. – М.:Просвещение, 1987.-80с.: ил.

2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: ФиС, 2000. – 77с.

3. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] : учеб.Пособие /Б.Х. Ланда.-30е изд.,испр. и доп.-М.:Советский спорт, 2006.-208 с. : ил.

4. Плавание. Учебник для вузов / Под общ.ред. Н.Ж.Булгаковой – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400с, ил.

5. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ А.А.Кашкин, О.И.Попов, В.В.Смирнов. – М.: Советский спорт, 2008.-216с

6. Юный пловец. Макаренко Л.П.- М.: Физкультура и спорт, 1983

Интернет – ресурсы:

- Плавание : ежемесячный специализированный журнал. Издатель – Минспорттуризм России. – Режим доступа : http://www.russwimming.ru/data/menu/journal/vipusk_11.html

- Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Научно-методический журнал Российской Академии образования. - Режим доступа: [http://www/lib.sporttdu.ru/press/fkvot/](http://www.lib.sporttdu.ru/press/fkvot/)

- Всероссийская Федерация плавания. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.russwimming.ru/>

2.2.3. Кадровое обеспечение

Программу «**Основы плавания**» реализует инструктор по плаванию Федерального государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения «центр развития ребенка - детский сад №120» Тимофеев Евгений Игоревич.

Образование: Высшее НГПУ,

Педагогический стаж: 18 лет.

Курсы повышения квалификации: 19.12.2014, Правила поведения и техника безопасности при организации и проведении групповых занятий по плаванию в бассейнах, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта 12.02.2014,

Методическое обеспечение тренировочного и воспитательного процесса в системе дополнительного образования, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта; 23.12.2019,

Стратегия доврачебной помощи пострадавшему на доврачебном этапе при возникновении жизнеугрожающих состояний, Аккредитационно-симуляционный центр ИМПЗ; 29.02.2020,

Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста, Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «международный институт повышения квалификации и переподготовки» 18.10.2021 г.

2.3. Формы аттестации

В программе предусмотрен педагогический контроль, включающий в себя комплекс методик, направленных на определение уровня усвоения программного материала, степень сформированности умений осваивать новые виды деятельности, развитие коммуникативных способностей, рост личностного развития ребенка.

Первоначальная оценка знаний и умений производится при поступлении в объединение, при первичном собеседовании с ребенком и его родителями (при необходимости). Взаимодействие с родителями имеет большое значение в реализации программы. Работа с родителями начинается с выяснения тех задач, которые они хотели бы решить, направляя ребенка в объединение, и продолжается на каждом этапе его продвижения.

В ходе реализации программы предусмотрены:

- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала) осуществляется педагогом в форме наблюдения;

Конечным результатом обучения считается умение выполнить выдох в воду и имитация 4 стилей плавания.

2.4 Оценочные результаты

Итоговая оценка развития качеств учащегося производится по трем уровням:

-«высокий – 3 балла» – положительные изменения личностных качеств учащихся в течение учебного года признаются как максимально возможные для него;

-«средний – 2 балла» – изменения произошли, но учащийся потенциально был способен к большему;

-«низкий – 1 балл» – изменения не замечены.

Итоговая оценка выводится как средний балл из суммы оценок.

Лежание на груди.

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники, пояс.

Выполнить упражнение «звезда» на груди. Положение тела - горизонтальное, руки - в стороны, ноги - врозь (прямые).

Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки); низкий - боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

Лежание на спине.

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники, пояс.

Выполнить упражнение звезда на спине. Положение тела - горизонтальное, руки - в стороны, ноги - врозь (прямые).

Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки); низкий - боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

Инвентарь: плавательная доска.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на спине.

Инвентарь: плавательная доска.

Положение тела горизонтальное, доска прижата к животу, голова погружена в воду - смотрит вверх назад. Плыть, ритмично работая прямыми ногами (попеременно от бедра), носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

Скольжение на груди. Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на груди. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо опущено в воду.

Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

Скольжение на спине. Стоя у бортика, руки вверх, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на спине. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо на поверхности воды.

Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

Погружение в воду с задержкой дыхания. Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду.

Уровни освоения: высокий - безбоязненно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 3 секунд; средний - погружает в воду только лицо, находится в таком положении менее 3 секунд; низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться под воду).

Упражнение «Торпеда» на груди. Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед (в «стрелочке»). Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить один вдох).

Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

Выдохи в воду. Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется через нос.

Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - не полностью выполняет выдох в воду (заканчивает его над водой); низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться в воду, выполняет выдох, опустив воду только губы).

2.5. Методические материалы

Методы обучения. В зависимости от уровня занимающегося и его возрастных особенностей применяются следующие методы обучения:

- словесный метод: инструктаж, беседы о технике выполнения плавательного действия, подача теоретического материала, разъяснение тех или иных закономерностей в плавании, правилах поведения в бассейне и на соревнованиях;

- игровой метод (включает подвижные игры с мячом водное поло, набор тематических игр «рыбак и рыбки», «водолаз», «русалки и дельфины»);

- метод современных технологий – обработка и фото-видео фиксация выполнения плавательных упражнений как на суше так и в воде;

- методы воспитания: беседы, метод примера, педагогическое требование, анализ результатов деятельности учащихся, поощрение.

Использование этих методов предусматривает, прежде всего, качественное и эффективное обеспечение образовательной деятельности в процессе обучения плаванию.

Программа предоставляет возможность педагогу использовать на занятиях как любой из вышеперечисленных методов отдельно, так и в комплексе.

Формы организации учебных занятий: учебное занятие (теоретическое, практическое), Педагогические технологии

Организация учебной работы на уроках плавания включает различные способы размещения учащихся и установление порядка выполнения ими двигательной деятельности.

Фронтальный способ организации предусматривает выполнение учащимися одинакового для всех задания под общим контролем. При этом задание выполняется в установленных временных рамках, как правило, в условиях общего построения и единого темпа.

Следует отметить, что фронтальное размещение предпочтительно для подготовительной и заключительной части занятия, хотя может быть использовано и для основной (при малой численности учащихся и на этапе совершенствования техники различных способов плавания).

Однако, учитывая реальные размеры имеющихся бассейнов в детских садах, при проведении занятия по плаванию чаще используются групповой и индивидуальный способы размещения.

Групповой способ организации учащихся имеет следующие главные отличительные признаки: группа распределяется на подгруппы (не умеющие плавать, плохо плавающие, хорошо плавающие) для решения конкретных задач; каждая подгруппа получает свое задание (либо общее для всех групп, либо дифференцированное) и выполняет его под руководством лидера или преподавателя.

Позитивными характеристиками группового способа являются: возможность внедрения элементов взаимообучения учащихся (взаимодействие «сильных» и «слабых»), более точная дозировка нагрузки и дифференцировка двигательной деятельности, активизация действий всех членов группы, активная и направленная помощь со стороны преподавателя (при руководстве перемещаясь от подгруппы к подгруппе, производить необходимые действия по обучению, воспитанию и развитию).

Групповой способ особенно эффективен в основной части урока, когда возникает необходимость достаточно жесткой дифференциации учебных заданий в соответствии с подготовленностью занимающихся.

Индивидуальное размещение учащихся характеризуется тем, что каждый ученик выполняет свое задание независимо от других. При этом возможны его варианты; если первый предполагает индивидуализированное выполнение задания (у каждого занимающегося задание, различное по содержанию и нагрузке), то второй — выполнение одного и того же задания всеми занимающимися, но в индивидуально заданном темпе и дозировке. Применение названного способа позволяет преподавателю уделить максимум внимания отстающим занимающимся.

Для оптимизации образовательного процесса на занятиях используются различные способы установления порядка выполнения учебных заданий, основными из них являются:

- одновременный: все занимающиеся выполняют одно и то же задание (что возможно во всех частях занятия и при всех способах размещения занимающихся);

- попеременный: различные задания выполняют несколько групп (каждая свое), после чего они меняются ролями (например, обучение технике выполнения гребка руками при плавании способом кроль на груди, когда одна группа занимающихся выполняет задание, другая помогает им, удерживая за ноги). Этот способ используется преимущественно в основной и подготовительной частях урока;

- поочередный: одни занимающиеся выполняют упражнение, другие, наблюдая, ждут своей очереди (например, проплывание коротких отрезков со старта с максимальной скоростью для воспитания быстроты).

Все вышеизложенные способы имеют разновидности, суть которых — выполнение упражнения интервально (с паузами, интервалом для объяснения, показа и т.д.) и поточно(бесперывно).

Алгоритм учебного занятия. Занятия плаванием требуют использования определенной методики:

I этап (подготовительный)

II этап (основной)

III этап (заключительный)

2.6.1. Поурочно-тематическое планирование

№ занятия	Тема и краткое содержание	Кол-во часов 72
1-ый год обучения		
1	Теоретическое занятие. Правила поведения и техника безопасности в бассейне	1
2-13	<p style="text-align: center;">На суше:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнить разогревающие упражнения: махи руками, наклоны, приседания (по 10-15раз). 2. Движения ног кролем под счет учителя. Упражнение выполняется в быстром темпе, с небольшим размахом между стопами. Ноги высоко не поднимать. <p>В воде: упражнения выполняются на глубине бассейна по грудь.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Держаться за руки в парах перейти бассейн туда и обратно, сначала шагом, потом бегом. 2. “Кто выше выпрыгнет из воды”. Присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть вверх. Сделать вдох и погрузиться с головой под воду. 3. Стоя на месте, ноги на ширине плеч, выполнять движения руками в различных направлениях (напряженными и расслабленными). 4. “Кто больше проплывет”. Дать детям несколько попыток проплыть по-своему небольшие расстояния (кто сколько сможет). 5. “Кто быстрее”. Поставить группу ребят на одну линию и по команде начать бег в воде к намеченному финишу. Объявить победителей и призеров. 	12
14-29	<p style="text-align: center;">В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег по дну, держась за руки, в парах и 	16

	<p>по одиночке. Выпрыгивание из воды.</p> <p>2.Погружение в воду с головой.</p> <p>3. Выдох в воду:</p> <p>а) дуть в воду, как на горячий чай;</p> <p>б)то же опустив рот в воду;</p> <p>в) “умывание”- побрызгать себе в лицо водой, делая в этот момент выдох.</p> <p>4. Взяться за бортик, поднять к поверхности воды таз и пятки, носки оттянуть. По сигналу учителя выполнять движения ногами кролем. Обязательно дать указание брызгаться. Движения выполняются в быстром темпе, чтобы ребята не успевали широко работать ногами и сгибать колени.</p> <p>5. То же, но в положении на спине. Выше поднять живот, не сидеть, а лежать на воде. Дать указание брызгаться. При правильном выполнении упражнения должен быть фонтанчик от стопы. Колени не сгибать и не высовывать из воды.</p> <p>6. Встать лицом к бортику, опереться руками в бортик, лечь на грудь, поднять к поверхности воды таз и пятки, сделать вдох и опустить лицо в воду. Повторить упражнение несколько раз; то же с выдохом в воду.</p> <p>7. “Кто быстрее спрячется”. По команде сделать вдох и присесть под воду.</p> <p>8. “Кто быстрее”. По сигналу ребята бегут по дну, помогая себе гребками рук, до условной финишной черты.</p> <p>9. “У кого больше пузырей”. Погрузиться под воду и сделать продолжительный выдох (10-15 раз).</p> <p>Домашнее задание: движения ног кролем.</p>	
30	Теоретическое занятие. Личная гигиена спортсмена.	1
31-50	<p>На суше:</p> <p>Выполнить разогревающие упражнения: махи руками, наклоны, приседания (по 10-15раз).</p>	20

	<p style="text-align: center;"><i>В воде:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сесть на бортик бассейна и опустить ноги в воду. По сигналу учителя выполнять движения ногами кролем. 2. Ходьба и бег по дну, помогая себе гребковыми движениями рук. Прыжки из воды и погружения в воду. 3. Выдохи в воду (5-15раз). 4. Движения ног кролем на груди. 5. Движения ног кролем на спине. 6. “Полоскание белья”. Принять устойчивое положение на дне и делать движения обеими руками вправо-влево, вперед-назад, напряженными и расслабленными. Сказать ребятам, что только напряженная кисть руки позволяет опереться о воду. 7. Погрузиться в воду и просчитать до 10-15. 8. Выполнить упражнение “поплавок”. 9. Открывание глаз в воде. Встать в пары, поочередно погружаться в воду с открытыми глазами и считать пальцы партнера. 10. Встать лицом к бортику, упереться руками в бортик, лечь на грудь, поднять к поверхности воды таз и пятки, сделать вдох и опустить лицо в воду. Сосчитать до 5, 10, 15. То же с выдохом в воду. 11. Игры “Хоровод” и “У кого больше пузырей”. 12. “Кто больше проплывет”. Дать детям несколько попыток проплыть по-своему небольшие расстояния (кто сколько сможет). 	
51-72	<p style="text-align: center;"><i>На суше:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнить разогревающие упражнения: махи руками, наклоны, приседания (по 10-15раз). 2. Упражнение движение ног кролем. 3. “Скольжение” выполнить у стены. 4. Наклоны вперед (ноги на ширине плеч, руки упираются в колени, голова в положении вдоха; сделать вдох, повернуть лицо вниз-выдох). 	22

	<i>В воде:</i>	
	<p>1. Ходьба, бег, прыжки, погружения и другие активные движения в воде, помогающие проявлению самостоятельности детей и играющие роль разминки.</p> <p>2. “Поплавок”.</p> <p>3. Движения ног кролем на груди и на спине.</p> <p>4. Выдохи в воду. Ноги на ширине плеч, наклониться вперед, руки на коленях, лицо щекой лежит на воде. Открыть рот сделать вдох, опустить лицо в воду- выдох. Повторить 10 раз.</p>	
	Итого	72

3. Литература

Для педагогов

Нормативные документы

- 1.Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее –ФЗ)(в редакции 2020 г.);
- 2.Федеральный закон от31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- 3.Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- 4.Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- 5.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (далее –СанПиН)(в редакции 2020 г.);
- 6.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- 7.Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р) (далее -Концепция);
- 8.Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.
- 9.Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
- 10.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- 11.Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
- 12.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от09.11.2018 г. № 196«Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее –Порядок) (в редакции 2020 г.);
- 13.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее-Целевая модель);

14. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

15. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

Методические рекомендации:

16. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

17. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016);

18. Примерная программа воспитания. Утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 2.06.2020 г. (<http://form.instrao.ru>);

19. Методические рекомендации по разработке программ воспитания.

20. Булгакова, Н. Ж. Обучение плаванию в школе / Н. Ж. Булгакова. - М.: Просвещение, -2004. -191 с.;

21. Гордон, С. М. Техника спортивного плавания / С. М. Гордон. - М.: Физкультура и спорт, 2008. -200 с., ил.;

22. Оноприенко, Б. И. Биомеханика плавания / Б. И. Оноприенко. - Киев: Здоровья, 2002. - 192 с.;

23. Каунсилмен, Д. Е. Спортивное плавание / Пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 2004. - 208 с, ил.;

24. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь - плавание: Первые шаги в спорте/Н.Ж. Булгакова. - М.: Аст: Астрель, 2002. - 159 с. рис.

25. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой/Н.Ж. Булгакова. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 76 с.

Для учащихся

1. Журнал «Спорт в школе», 2015, №4(551), с 52-53

<https://spo.1sept.ru/index.php?year=2015&num=04>

2. Плавание : ежемесячный специализированный журнал. Издатель – Минспорттуризм России. – Режим доступа : http://www.russwimming.ru/data/menu/journal/vipusk_11.html

3. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Научно-методический журнал Российской Академии образования. - Режим доступа: <http://www.lib.sporttdu.ru/press/fkvot/>

4. Всероссийская Федерация плавания. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.russwimming.ru/>