

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

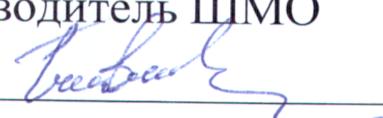
**Министерство образования Ставропольского края**

**МУ «Управление образования администрации города Ессентуки»**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 11 города Ессентуки**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель ШМО



Иванова Г.Н.

Протокол № 1

от «22» апреля 2025 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УР



Андрейченко О.Ю.

«22» апреля 2025 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ СОШ  
№ 11



Романова М.С.

Приказ № 07-ОД СОШ  
от «24» апреля 2025 г.



**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа  
по виду спорта «ПЛАВАНИЕ»**

**Уровень программы: стартовый**

**Нормативный срок реализации программы: 1 год (34ч.)**

**Возрастная категория обучающихся: 11-15 лет**

**Форма обучения: очная**

**Программа реализуется на бюджетной основе**

# **I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

## **1.1. Пояснительная записка**

### **1.1.1. Направленность и уровень (профиль) программы.**

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа по плаванию является дополнительной общеобразовательной, общеразвивающей программой **физкультурно-спортивной направленности** и составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с пловцами различных возрастных групп.

### **1.1.2. Данная программа разработана согласно:**

- ✓ Федеральному закону от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Приказу Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- ✓ Распоряжению Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- ✓ Локальными актами МБОУ СОШ № 11.

### **1.1.3. Актуальность программы.**

Актуальность и педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что учащиеся 5 – 9 классов имеют большой интерес к занятиям плаванием - это тот вид спорта, в котором развиваются гармонично все группы мышц одновременно. Учащиеся могут приобрести жизненно необходимый навык, в условиях общеобразовательного учреждения.

Плавание один из самых сложных координационных видов деятельности человека и развивать это физическое качество лучше с детства.

Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень, полезно и детям с ослабленным здоровьем. На уроке физической культуры (плавание), каждый учащийся может заниматься независимо от уровня его физической подготовленности или уровня двигательных умений, плавание способствует развитию этих качеств. Реализация учебной программы

и непосредственно третьего часа физической культуры в нашей школе не требует особых вложений, но зато позволяет ребёнку себя реализовать.

#### **1.1.4. Отличительные особенности программы.**

Для развития специальных физических и технических способностей и дальнейших специализированных (углубленных) занятий плаванием, во внеурочное время. Основная форма организации занятий плаванием является урок. Уроки проводятся с использованием фронтального, группового, поточного и других методов, но с учетом специфических условий. Выбор зависит от поставленных задач, уровня физической подготовки учащихся в классе.

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи, а также формировать устойчивый интерес, мотивации к занятиям плаванием в школьной секции и здоровому образу жизни.

#### **1.1.5. Язык реализации – русский.**

**1.1.6. Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что она реализуется на принципах воспитывающего обучения, при котором достигается органическая связь между приобретением знаний, умений, навыков, усвоением опыта творческой деятельности и формированием эмоционально-целостного отношения к окружающему миру, работе в команде, к усваиваемому учебному материалу.

**1.1.7. Адресат программы.** Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа «Плавание» ориентирована на обучающихся от 11 до 15 лет в рамках внеурочной деятельности.

Приём в группы осуществляется без предварительного отбора при наличии желания ребёнка, не имеющего противопоказаний по состоянию физического и психического здоровья. Зачисление проводится по заявлению родителей (законных представителей).

**1.1.8. Объем и срок реализации программы.** Программа рассчитана на 1 год, 34 недели. Реализуется в объеме 34 часов, из них на теорию – 2 ч., на практику – 32 ч. Занятия проводятся по 1 часу в неделю.

#### **1.1.9. Форма обучения – очная.**

#### **1.1.10. Особенности реализации программы.**

Программа реализуется в очной форме. Для обеспечения непрерывности реализации программы в случаях, когда обучающиеся по каким-либо причинам не могут посещать учреждение, предусмотрен переход на дистанционное обучение с использованием дистанционных технологий ВК. Дистанционное обучение применяется на основании внутреннего приказа учреждения и в соответствии с Порядком применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, утвержденного приказом Минобрнауки России от 23 августа 2017 года № 816.

**1.1.11. Формы организации образовательного процесса.** Занятия содержат постоянный состав обучающихся на протяжении всего срока обучения. Комплектование учебных групп проводится с учётом норм наполняемости. В каждой группе количество обучающихся составляет от 10 до 20 человек, принимаются мальчики и девочки.

**1.1.12. Форма проведения занятий в объединении.** Занятия проводятся как индивидуально, в группах (в парах), так и всем составом. Занятия реализуются аудиторно (комбинированные, теоретические, практические занятия) и внеаудиторно (практические занятия на свежем воздухе).

## **1.2. Цель и задачи программы**

**1.2.1. Цель данной программы** - способствовать воспитанию у молодежи гражданственности, патриотизма как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, укреплению и развитию физического состояния организма подрастающих пловцов.

### **1.2.2. Задачи:**

- укрепление здоровья, физического развития и подготовленности;
- воспитание личностных качеств;
- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных занятий;
- воспитание трудолюбия;
- развитие и совершенствование физических качеств;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий плаванием.

### 1.3. Учебный план

Уровень сложности	Год обучения	№ п/п	Дисциплины (модули, разделы, темы)	Трудоемкость (количество академических часов)			Формы промежуточной (итоговой) аттестации
				Всего	Теория	Практика	
СТАРТОВЫЙ	1 год	1	Введение	1	1	0	Тест
		2	Теоретическая и психологическая подготовка	2	2	0	Опрос
		3	Общая физическая подготовка	16	0	16	Сдача нормативов
		4	Специальная физическая подготовка	3	0	3	Сдача нормативов
		5	Техническая подготовка	10	2	8	Сдача нормативов
		6	Итоговое закрепление	2	0	2	Зачет
<b>Итого</b>				<b>34</b>	<b>5</b>	<b>29</b>	

### 1.4. Содержание изучаемого курса

#### 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. 1ч.

**Теория:** Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках и в раздевалках бассейна. Теоретические основы личной гигиены.

**Форма контроля:** Тест.

#### 2. Теоретическая и психологическая подготовка. 2ч.

**Теория:** Знания по истории плавания и олимпийского движения.

Физическое развитие человека средствами плавания. Организация и планирование самостоятельных занятий плаванием.

**Форма контроля:** Опрос.

#### 3. Общая физическая подготовка. 16ч.

**Теория:** Отработка базовых элементов, включающих в себя общеразвивающие и имитационные упражнения на суше. Отработка подготовительных упражнений для освоения с водой. Погружение в воду с головой, подныривание и открывание глаз в воде. Всплывание и лежание на

воде. Изучение согласования дыхания (выдох в воду) с движением ног. Скольжение на груди и спине с работой ног. Изучение работы ног с поворотом головы и выдохом в воду. Проплавание с помощью ног коротких отрезков с разным положением рук. Проплавание с помощью ног коротких отрезков с поддерживающими средствами и без них. Упражнения на дыхание. Проплавание с помощью ног коротких отрезков с разным положением рук. Упражнения на дыхание. Игры с доставанием предметов со дна. Плавание кролем на груди и на спине с помощью ног с поддерживающими средствами и без них. Подвижные игры в воде с изученными упражнениями. Плавание кролем на груди и на спине с работой ног. Изучение движений руками (с дыханием под каждую руку) у бортика. Изучение движений руками в согласовании с дыханием с поддерживающими средствами. Проплавание коротких отрезков с помощью рук на задержке дыхания.

**Форма контроля:** Сдача нормативов.

#### **4. Специальная физическая подготовка. 3ч.**

**Теория:** Изучение движений руками в согласовании с дыханием с поддерживающими средствами. Проплавание коротких отрезков с помощью рук на задержке дыхания. Плавание кролем на груди и на спине коротких отрезков с помощью рук и ног отдельно.

**Форма контроля:** Сдача нормативов.

#### **5. Техническая подготовка. 10ч.**

**Теория:** Плавание кролем на груди и на спине коротких отрезков с помощью рук и ног отдельно. Игры в воде с мячом. Плавание кролем на груди и на спине с работой ног. Изучение движений руками. Изучение движений руками (с дыханием под каждую руку) у бортика. Плавание с поддерживающими средствами с помощью ног и рук. Обучение согласованию движений руками и ногами с дыханием. Плавание с поддерживающими средствами с помощью ног и рук. Обучение согласованию движений руками и ногами с дыханием. Проплавание коротких отрезков кролем и на спине.

**Форма контроля:** Сдача нормативов.

#### **6. Итоговое закрепление. 2ч.**

**Теория:** Подведение итогов года.

**Форма контроля:** Зачёт.

### **1.5. Планируемые результаты**

**После окончания обучения обучающийся должен знать:**

- минимальный теоретический объём представлений о плавании;
- основные способы плавания;
- виды прикладного плавания.

## **После окончания первого года обучения учащийся должен уметь:**

- выполнять базовые элементы, которые включают в себя: общеразвивающие и имитационные упражнения на суше;
- подготовительные упражнения для освоения с водой;
- погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде;
- всплывание и лежание на воде;
- выдохи в воду;
- скольжения;
- учебные прыжки в воду;
- игры на воде;
- изучение способа плавания кроль на груди;
- изучение способа плавания кроль на спине;
- старты из воды;
- способы прикладного плавания.

### **Личностные**

- Учащиеся приучатся к самоконтролю через физические ощущения,
- станут более трудолюбивы,
- научатся проявлять упорство при достижении поставленной цели,
- не будут бояться проявлять положительные качества личности в обществе сверстников, приобретут уверенность в себе
- научатся управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях,
- станут стремиться к безопасному, здоровому образу жизни,
- смогут выстраивать и перестраивать стиль своего общения со сверстниками, старшими и младшими учащимися в разных ситуациях совместной деятельности, направленной на общий результат.

### **Метапредметные**

- Учащиеся будут свободно ориентироваться в водном пространстве,
- разовьют быстроту и скорость реакции,
- разовьют скоростно-силовые качества,
- разовьют выносливость при выполнении разнообразных физических упражнений,
- сформируют целостную картину знаний и представлений о личной гигиене и о влиянии плавания на основные системы организма,
- овладеют способностью принимать и сохранять цель, а так же научатся самостоятельно искать средства ее осуществления в разных формах и видах физической деятельности,
- сформируют умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей, а так определять наиболее эффективные способы достижения результата,
- приобретут навыки конструктивного решения конфликтных ситуаций посредством учета интересов сторон и сотрудничества с товарищами и сверстниками,

- овладеют базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами,
- научатся осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации,
- будут уметь самостоятельно определять цели своего обучения, формулировать для себя новые задачи в выбранном виде деятельности,
- смогут оценивать правильность выполнения учебной задачи.

### **Предметные**

- Учащиеся научатся - уверенно чувствовать себя на воде,
- овладеют четыремя основными способами плавания,
- научатся осознанно владеть своим телом не только в воде, но и на суше,
- научатся правильно самостоятельно выполнять плавательные упражнения,
- научатся правильному ритму дыхания,
- будут уметь плавать в полной координации,
- узнают базовые виды двигательной деятельности,
- сформируют представление о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического),
- сформируют представление о позитивном влиянии физической культуры на развитие человека и о здоровье как о факторах успешной учебы и социализации,
- научатся организовывать личную здоровьесформирующую и здоровьесберегающую деятельность (режим дня, утренняя зарядка, игры и т.д.),
- научатся анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, а так же будут знать основные способы их улучшения.

## II. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Срок реализации 1 год.

Уровень	Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Продолжительность каникул	Всего учебных недель	Количество учебных часов за год	Количество занятий в неделю/ продолжительность 1 занятия
Стартовый	1 год	01.09	31.05	Осенние, весенние, летние каникулы	34	34	1 /45 мин.

### 2.2. Условия реализации программы

#### 2.2.1. Материально - техническое обеспечение.

№ п/п	Наименование оборудования, инвентаря, экипировки	Ед. измерения	Количество
1	Аквапалка (нудлс)	шт	20
2	Акватренер с поясом	шт	10
3	Дорожка ортопедическая	15-20 м	1
4	Доска-калабашка	шт	10
5	Жилет плавательный спасательный (страховочный)	шт	20
6	Игрушки и предметы, тонущие и плавающие		10
7	Крепление для спасательного круга	шт	1
8	Круг спасательный (детский облегченный)	шт	1
9	Лопатки для рук разных размеров	шт	20
10	Мяч резиновый (разных размеров)	шт	10
11	Надувные круги	шт	20
12	Нарукавники для плавания	шт	20
13	Обручи плавающие	комплект	1

	(горизонтальные)		
14	Поплавок цветной (флажок)	шт	10
15	Пояс с петлей для обучения плаванию	шт	2
16	Спасательный линь	шт	3
17	Шест пластмассовый	шт	2
18	Шест спасательный с петлей	шт	2
19	Резиновые шапочки	шт	20
20	очки	шт	20

### 2.2.2. Информационное обеспечение:

- видео- и аудио – материалы;
- электронная почта;
- интернет-ресурсы.

**2.2.3. Кадровое обеспечение.** В реализации программы участвуют педагоги дополнительного образования обладающие:

- профессиональной подготовкой;
- демократическим стилем общения;
- соблюдением педагогической этики и такта;
- высокопрофессиональным уровнем работы.

## 2.3. Формы аттестации

### 2.3.1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.

При очной форме обучения для успешной реализации программы педагогом осуществляется три вида контроля. В начале обучения проводится **входной контроль** для определения начальной подготовленности пловца, который проводится на первых занятиях. Данный контроль может проводиться в форме анкетирования, теста и сдачи нормативов по общей физической подготовке.

На каждом занятии, для получения представлений о работе, для устранения ошибок и получения качественного результата, проводится **текущий контроль**. Систематически отслеживаются теоретические знания по основным разделам программы, владение специальной терминологией; практические умения и навыки, учебно-коммуникативные и учебно-организационные умения, навыки; личностное развитие обучающегося: активность, самостоятельность, воля, индивидуальные задания, тестирование, участие в соревнованиях.

Для оценки результатов освоения программы в конце обучения предусмотрен **итоговый контроль** – контрольное занятие в рамках итоговой

аттестации. Итоговые занятия могут проводиться в форме обычного занятия, зачета, тестов, контрольного задания, сдачи ГТО, сдачи нормативов, соревнования.

Планируемые результаты, в соответствии с целью программы, отслеживаются и фиксируются в формах:

- грамота,
- диплом,
- медаль,
- кубок
- значок ГТО,
- журнал посещаемости,
- материал анкетирования и тестирования,
- методическая разработка,
- портфолио,
- фото,
- отзыв детей и родителей,
- статья и др.

При реализации программы с использованием дистанционных технологий текущий контроль знаний, а также умений и навыков осуществляется путем анализа фото и видео информации, полученной от обучающихся, тематический и итоговой контроль умений и навыков осуществляется после изучения тем в формах беседы с обучающимся, самоконтроля. Контроль выполнения занятий фиксируется посредством фото-видео отчетов, презентаций, сообщений, размещаемых обучающимися по итогам занятия в группе Вконтакте. мессенджерах. Общение с родителями и детьми ведётся в группе Вконтакте.

**2.3.2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.** Образовательные результаты, в соответствии с целью программы, демонстрируются в формах:

- аналитическая справка,
- протокол,
- сдача нормативов,
- соревнования, смотры
- открытое занятие,
- отчет итоговый,
- портфолио и др.

## **2.4. Методические материалы**

**Основные приемы и методы обучения,** применяемые в программе:

- словесные методы (рассказ, беседа, инструктаж);
- наглядные методы (показ видеоматериалов, иллюстраций и др.),
- практические методы (демонстрации, практическая работа на основе полученных знаний, физическая подготовка),

- объяснительно – иллюстративные методы обучения (при таком методе обучения обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию);
- репродуктивные методы обучения (в этом случае учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности);
- метод коллективных творческих дел в осуществлении практической деятельности, развивающий навыки продуктивного взаимодействия, способствующий воспитанию коллективизма и толерантности, ответственности и чувства причастности к делам и проблемам своего социума;
- игровой метод, стимулирующий рост мотивации к получению новых знаний, обобщению и закреплению полученных умений и навыков.

Применяются **методы воспитания:**

- **Убеждение** - предполагает разумное доказательство какого-то понятия, нравственной позиции, оценки происходящего. Слушая предложенную информацию, учащиеся воспринимают не столько понятия и суждения, сколько логичность изложения педагогом своей позиции. Оценивая полученную информацию, учащиеся или утверждают в своих взглядах, позициях, или корректируют их. Убеждаясь в правоте сказанного, они формируют свою систему взглядов на мир, общество, социальные отношения. Как приемы убеждения педагог может использовать: рассказ, беседу, объяснение, диспут.
- **Упражнение** - обеспечивает вовлечение обучающихся в систематическую, специально организованную общественно полезную деятельность, способствующую выработке навыков, привычек, культурного поведения, общения в коллективе, качеств прилежания, усидчивости в учебе и труде.
- **Поощрение** - возбуждает положительные эмоции, тем самым вселяет уверенность, повышает ответственность, порождает оптимистические настроения и здоровый социально- психологический климат, развивает внутренние творческие силы обучающихся, их позитивную жизненную позицию.

В рамках реализации программы обучения проводится инструктаж по технике безопасности обучающихся не реже одного раза в четверть. Этот инструктаж включает в себя: информацию о режиме занятий, правилах поведения обучающихся во время занятий, во время перерывов в помещениях, на территории учреждения, инструктаж по пожарной безопасности, по электробезопасности, правила поведения в случае возникновения чрезвычайной ситуации и т.д. Кроме этого в процессе реализации программы проводятся целевые инструктажи непосредственно перед каждым видом деятельности.

Основной формой обучения является учебное занятие, видеозанятие.

**Формы организации учебного занятия:**

- беседа,
- лекция;
- викторина;
- **комбинированное занятие;**
- ролевая игра;

- мастер-классы;
- видеоконференция;
- аудиоконференция;
- видеолекции;

**Педагогические технологии.** Образовательный процесс реализации программы строится на основе интеграции современных образовательных технологий:

- **Технология личностно-ориентированного обучения**, которая предполагает опору на субъектный опыт ребенка, учет возрастных и личностных возможностей и особенностей учащихся, создание ситуации успеха, сотрудничество, партнерство педагога и учащихся, развитие рефлексивных умений. Данная технология успешно сочетается с методами и приемами следующих технологий.

- **Методы проблемного обучения** – постановка проблемной ситуации и ее осознание учащимися.

- **Технология игрового обучения** присутствует в игровых формах занятий, вариативных игровых заданиях, инсценировках и т.д.

- **Технология дифференцированного обучения** предполагает использование заданий различного уровня сложности, подбор специальных индивидуальных заданий и упражнений, нацеленных на устранение проблем и недостатков у отдельных обучающихся (отстающих по определенной теме или пропускающих по причинам болезней).

- **Информационно-коммуникативные технологии** позволяют обогатить процесс обучения средствами наглядности, сделать его более информативным и современным, предоставляют широкие возможности для индивидуализации и дифференциации обучения, причем не только за счет разноуровневых заданий, но также и за счёт самообразования учащихся.

- **Технологии здоровьесбережения**, используемые на занятиях, направлены как на сохранение и укрепление здоровья детей, так и на формирование безопасного и здорового образа жизни. Особое внимание на каждом занятии уделяется режиму, технике безопасности, смене видов деятельности, отслеживанию состояния детей (осанка, утомляемость, эмоциональность, напряженность и др.).

### **Алгоритм учебного занятия.**

Структура занятий по программе может включать в себя несколько взаимосвязанных по темам, но различных по типу деятельности частей, например, рассказ педагога, игру, практическую работу, беседу. Большое внимание уделяется практическим работам.

Учебное занятие делится на несколько этапов:

**Подготовительный этап включает:**

- Организационную часть - подготовка детей к работе на занятии.
- Проверочную часть - установление правильности и осознанности выполнения домашнего задания (если таковое было), выявление пробелов

и их коррекции

**Основной этап включает:**

- Подготовительную часть – обеспечение мотивации принятия учащимися цели учебно-познавательной деятельности.
- Усвоение новых знаний и способов действий – обеспечение восприятия, осмысливания и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения.
- Первичная проверка изученного – установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление ошибочных или спорных представлений и их коррекция.
- Закрепление новых знаний, способов действий и их применение.
- Обобщение и систематизация знаний – формирование целостного представления знаний по теме.
- Контрольный – выявление качества и уровня овладения знаниями, самоконтроль и коррекция знаний и способов действий.

**Итоговый этап включает:**

- Итоговый - анализ и оценка успешности достижения цели, определения перспектив последующей работы.
- Рефлексивный – мобилизация детей на самооценку.
- Информационный – обеспечение понимания цели, содержания домашнего задания, логики дальнейшего занятия.

**Рабочая программа на 2024 - 2025 учебный год**  
**стартового уровня сложности кружкового объединения «Плавание»**  
**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**  
**«ПЛАВАНИЕ»**  
**Год обучения: первый**  
**Форма обучения: очная**  
**Место реализации: МБОУ СОШ № 11**

Срок реализации программы: 1 год

Кол-во учебных недель: 34 недели

Всего академических часов за год: 34

из них по формам обучения: очная (34 ч), заочная (0),

из них с использованием дистанционных технологий (0)

из них в форме индивидуальной работы (0)

Кол-во часов в неделю: 1

Продолжительность занятий: по 45 мин.

### Расписание работы кружкового объединения:

класс	День недели	Время занятий	Место занятий
6а	четверг	13 <sup>35</sup> -14 <sup>15</sup> ;	Спортивный зал, Бассейн МБОУ СОШ № 11
6б	четверг	12 <sup>45</sup> -13 <sup>25</sup> ;	Спортивный зал, Бассейн МБОУ СОШ № 11

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

№ п/п	Дата	Тема занятия	Форма проведения занятия	Кол-во акад. часов	Форма контроля
1		Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках и в раздевалках бассейна. Теоретические основы личной гигиены.	Занятие	1	Тест
2		Знания по истории плавания и олимпийского движения. Физическое развитие человека средствами плавания.	Занятие	1	Опрос
3		Организация и планирование самостоятельных занятий плаванием.	Занятие	1	
4		Отработка базовых элементов, включающих в себя общеразвивающие и имитационные упражнения на суше.	Занятие	1	
5		Отработка подготовительных упражнений для освоения с водой.	Занятие	1	Сдача нормативов
6		Погружение в воду с головой, подныривание и открывание глаз в воде.	Занятие	1	
7		Всплывание и лежание на воде.	Занятие	1	

8		Изучение согласования дыхания (выдох в воду) с движением ног.	Занятие	1	
9		Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках и в раздевалках бассейна. Теоретические основы личной гигиены. Положение тела и головы в воде. Скольжение на груди и спине с работой ног.	Занятие	1	
10		Изучение работы ног с поворотом головы и выдохом в воду. Проплавание с помощью ног коротких отрезков с разным положением рук.	Занятие	1	
11		Проплавание с помощью ног коротких отрезков с поддерживающими средствами и без них. Упражнения на дыхание.	Занятие	1	
12		Проплавание с помощью ног коротких отрезков с разным положением рук. Упражнения на дыхание. Игры с доставанием предметов со дна.	Занятие	1	Сдача нормативов
13		Плавание кролем на груди и на спине с помощью ног с поддерживающими средствами и без них.	Занятие	1	
14		Подвижные игры в воде с изученными упражнениями.	Занятие	1	
15		Плавание кролем на груди и на спине с работой ног.	Занятие	1	
16		Изучение движений руками (с дыханием под каждую руку) у бортика.	Занятие	1	Сдача нормативов
17		Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках и в раздевалках бассейна. Теоретические основы личной гигиены. Изучение движений руками в согласовании с дыханием с	Занятие	1	

		поддерживающими средствами.			
18		Проплывание коротких отрезков с помощью рук на задержке дыхания.	Занятие	1	Сдача нормативов
19		Изучение движений руками (с дыханием под каждую руку) у бортика.	Занятие	1	
20		Изучение движений руками в согласовании с дыханием с поддерживающими средствами.	Занятие	1	
21		Проплывание коротких отрезков с помощью рук на задержке дыхания.	Занятие	1	
22		Плавание кролем на спине и на спине коротких отрезков с помощью рук и ног отдельно.	Занятие	1	
23		Плавание кролем на спине и на спине коротких отрезков с помощью рук и ног отдельно.	Занятие	1	Сдача нормативов
24		Игры в воде с мячом.	Занятие	1	
25		Игры в воде с мячом.	Занятие	1	
26		Плавание кролем на груди и на спине с работой ног.	Занятие	1	
27		Изучение движений руками.	Занятие	1	
28		Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках и в раздевалках бассейна. Теоретические основы личной гигиены. Изучение движений руками (с дыханием под каждую руку) у бортика.	Занятие	1	
29		Плавание с поддерживающими средствами с помощью ног и рук.	Занятие	1	Сдача нормативов
30		Обучение согласованию движений руками и ногами с дыханием.	Занятие	1	
31		Плавание с поддерживающими	Занятие	1	Сдача норматив

		средствами с помощью ног и рук.			ОВ
32		Обучение согласованию движений руками и ногами с дыханием.	Занятие	1	
33		Проплывание коротких отрезков кролем и на спине.	Занятие	1	Сдача норматив ОВ
34		Подведение итогов года.	Занятие	1	Зачёт

## 2.6. Рабочая программа воспитания

**Цель:** Создание условий, способствующих развитию интеллектуальных, творческих, личностных качеств учащихся, их социализации в обществе.

### **Задачи:**

- 1) Повышение социальной активности учащихся, их самостоятельности и ответственности в организации жизни детского коллектива и социума
- 2) Развитие физически здоровой личности
- 3) Создание условий, направленных на формирование нравственной культуры, их гражданской позиции, расширение кругозора, интеллектуальное развитие, на улучшение усвоения учебного материала
- 4) Пропаганда здорового образа жизни, профилактика безнадзорности и правонарушений, социально-опасных явлений.

Воспитательная работа осуществляется с Программой воспитательной работы на учебный год по следующим направлениям:

1. Формирование и развитие творческих способностей;
2. Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, возрождение семейных ценностей, формирование общей культуры обучающихся, профилактика экстремизма и радикализма в молодежной среде;
3. Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация;
4. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
5. Восстановление социального статуса ребёнка с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ);
6. Формирование и развитие информационной культуры.

Исходя из основных направлений деятельности могут быть использованы следующие формы работы: акции, беседы, конкурсы, мастер-классы и др..

Для усиления воспитательного эффекта формирования ценностей и развития личностных качеств, обучающихся в рамках образовательной программы используются методы воспитательного воздействия: убеждение, поощрение, упражнение, а так проводятся мероприятия профилактического, профориентационного, досугового характера, совместной деятельности

обучающихся и родителей, а также конкурсы естественнонаучной направленности.

Воспитательная работа по программе положит начало развитию у обучающихся информационной культуры и информационной грамотности, формированию ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих людей, творчеству, своему народу, стране, краю, семье, позитивному и толерантному отношению к людям с ОВЗ, первоначальным профессиональным намерениям и интересам.

### 2.6.1. Календарный план воспитательной работы

М е с я ц	Формирование и развитие творческих способностей	Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, возрождение семейных ценностей, формирование общей культуры обучающихся, профилактика экстремизма и радикализма в молодежной среде	Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация	Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни	Формирование и развитие информационной культуры	Восстановление социального статуса ребенка с ограниченными возможностями и (ОВЗ)	Мероприятия, организуемые для обучающихся и их родителей
Октябрь							Родительские дистанционные собрания «Внеурочная занятость ребенка»
Ноябрь		Беседа «Когда народ един, он непобедим»		Беседа «Опасность курения»			

Декабрь		Беседа «Я - гражданин России»		Беседа « Мир без наркотиков»			Индивидуаль ные и групповые беседы о ЗОЖ (Всемирный день борьбы со СПИДом)
Январь						Беседа «Что такое толерантность? »	
Февраль		«Традиции моей семьи»					Конкурсно- развлекательн ая программа, посвящённая «Дню защитника отечества»

Март			Беседа «Всемирный день воды»				Конкурсно-развлекательная программа, посвящённая «Международному женскому Дню»
Апрель						Беседа «Каждый ребенок особенный»	
Май		Беседа «День Победы!»		Инструктаж по правилам безопасности на водоемах, о профилактике детского травматизма в весенне-летний период			Итоговое родительское собрание

## 2.7.Список литературы

1. СПб ГАУ «Дирекция по управлению спортивных сооружений» Начальное обучение плаванию. Санкт-Петербург 2010
2. Плавание: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. Советский Спорт 2006
3. Плавание. Учебник. 2001г. Автор Булгакова Н. Ж.
4. Плавание. Учебное пособие.. Владос - пресс, 2004
5. Плавание. /пер. с англ. Кононова Е./-М.: Эксмо, 2014.
6. *Бабенкова. Е.А.* Как помочь детям стать здоровыми. – М.: Астрель, 2003
7. Бородич Л.А., Назарова Р.Д. Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков. М.: Просвещение, 1988
8. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. М. 2002Булгакова Н.Ж. Учить детей плавать. М. 1977
9. Бутович Н.А. Тренировка юного пловца. Г. – 1992
10. Лафлин Т., Делвз Дж. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017
11. Люсеро Б. Плавание. 100 лучших упражнений. - 2011
12. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1–11-х классов. М.: Просвещение, 2004
13. Маклауд Й. Анатомия плавания. - 2013
14. Министерство образования РФ. Программы для общеобразовательных школ
15. Мухтарова Т.Л. Техника спортивного плавания: Учебно-методическое пособие.-Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2004
16. Янг А., Ньюсом П. Эффективное плавание. Методика тренировки пловца и триатлетов. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013