

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 573 Приморского района Санкт-Петербурга**

**Рекомендована к использованию**  
Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 573  
Приморского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 16.05.2024 № 4

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказом от 20.05.2024 № 54/3  
Директор ГБОУ школы № 573  
Приморского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ И.В.Назарова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«ПРИКЛАДНОЕ ПЛАВАНИЕ»**

Возраст учащихся: 7-17 лет  
Срок реализации: 1 год

Педагог дополнительного образования  
Кизилова И.В.

**Санкт – Петербург  
2024**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573  
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Назарова Ирина  
Владимировна, Директор

09.08.24 22:01 (MSK)

Сертификат D2E0EB68D7E27AD4F9D092817DD0BB91

## Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования физкультурно – спортивной направленности по «Спортивно-оздоровительное плавание» составлена для учащихся ГБОУ СОШ №573 Приморского района Санкт-Петербурга на основе:

- **Федерального закона** от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- **Федерального закона** «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ,
- **Приказа** Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- **Приказа** Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
- **Постановления** от 04 июля 2014 года №41 СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»,
- **Распоряжение** Правительства РФ от 07.08.2009 № 1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года»
- **Распоряжение** Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р, утверждающее Концепцию развития дополнительного образования детей
- **Письмо** Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»)
- **Распоряжение** Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 01.03.2017 г. № 617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»

## Введение

Современная мировая практика и научные исследования убедительно свидетельствуют о том, что плавание – один из наиболее массовых и популярных видов спорта современности.

Плавание является вторым после легкой атлетики видом спорта по количеству разыгрываемых медалей.

Однако, не смотря на свою популярность, по данным ЮНЕСКО, ежегодно из каждого миллиона людей, населяющих нашу планету, тонет около 120 человек.

Умение плавать – жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Однажды приобретённый навык плавания сохраняется у человека на всю жизнь

В настоящее время разделяют следующие **виды плавания**: спортивное, оздоровительное, игровое, фигурное (художественное, синхронное), прикладное, подводное.

**Спортивное плавание** - это система специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам. К классическому виду спортивных соревнований относят состязания в бассейнах стандартных размеров (ванны длиной 25 м и 50 м) путем преодоления различных строго регламентированных расстояний (дистанции) за определенное время.

Основная задача пловца в спортивном плавании — подготовиться к скоростному преодолению дистанции и показать свой максимально возможный результат на соревнованиях. Саму дистанцию преодолевают различными строго регламентированными правилами соревнований способами.

**Способы спортивного плавания**: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.

В настоящий момент олимпийская программа по плаванию включает 32 номера (16 дистанций у мужчин и 16 — у женщин).

Программа чемпионатов мира и других международных соревнований несколько отличается от олимпийской, более того, в настоящее время проводятся отдельно соревнования в бассейнах 50 м и 25 м (на короткой воде), в связи с чем и мировые достижения регистрируются отдельно.

Спортивное плавание имеет свои разновидности. Например, марафонское проводится на открытой воде — дистанции 5, 10, 25 км. Существует зимнее плавание (в холодной воде) — объединившее в себе элементы закаливания (моржевания) и плавания на скорость.

Плавание как один из видов входит в программу триатлона, не так давно включенного в олимпийскую программу.

Также плавание на различные дистанции входит как обязательное упражнение в различные виды многоборья, например современное пятиборье (олимпийский вид), морское многоборье и др.

**Оздоровительное плавание** — использование особенностей плавательных движений и нахождения тела в воде в лечебных, профилактических, гигиенических, закаливающих, восстановительных, тонизирующих и др. целях.

Способы плавания могут использоваться самые разнообразные — спортивные и самобытные. Плавание рекомендуется людям всех возрастов, за исключением случаев ограничения по состоянию здоровья. Однако именно плавание имеет минимум ограничений для людей с различными отклонениями в здоровье, по сравнению с другими видами физических упражнений, что связано со

специфическими особенностями самого плавания. Во многих случаях плавание рекомендовано врачами и специалистами в качестве восстановительно-реабилитационных мероприятий, коррекции и т. д.

**Игровое плавание** — использование всевозможных подвижных игр в условиях водной среды. Игры вызывают большие эмоции, повышают активность, способствуют появлению инициативы, развивают координацию. Разнообразные игры и развлечения широко применяются в оздоровительных лагерях, при организации водных праздников, в т.ч водное поло — один из видов спорта, включенных в программу летних Олимпийских игр.

**Фигурное (художественное, синхронное) плавание** — совокупность различных комплексов движений, включающих элементы хореографии, акробатические и гимнастические комбинации, выполняется в индивидуальных и групповых зачетах.

Используется при организации водных праздников и представлений.

Синхронное плавание - один из видов спорта, включенных в программу летних Олимпийских игр.

**Прикладное плавание** — способность человека держаться на воде (то есть обладать навыком плавания) и производить в воде жизненно необходимые действия и мероприятия в экстренной ситуации, оказавшись в воде, помочь пострадавшим и т. д.

Прикладное плавание является частью профессиональной подготовки работников силовых и спасательных структур, людей, чья рабочая деятельность связана с водой. Многие из них сдают специальные нормативы по плаванию для определения своей профессиональной пригодности.

Прикладное плавание подразделяется на **виды**: преодоление водных преград, ныряние, спасение утопающих.

**Подводное плавание** — плавание человека под водой с помощью различных поддерживающих средств и приспособлений в т.ч в дайвинг как часть активного и экстремального туризма. Подводное плавание существует и как не олимпийский вид спорта.

Рассматривая оздоровительный (закаливания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды.) и рекреационный эффект занятий плаванием, необходимо отметить, что данный эффект обусловлен следующим фактом- вода обладает высокой теплопроводностью, чем и объясняется её сильное закаливающее воздействие. Пребывание в воде отлично тренирует механизмы, регулирующие теплоотдачу организма, повышая его устойчивость к изменению температур.

В свою очередь, плавание спортивными способами гармонически развивает все группы мышц. Систематические занятия плаванием и специальная гимнастика совершенствуют такие ценные физические качества, как выносливость, силу, быстроту, подвижность в суставах, координацию движений.

Упражнения, выполняемые на суше и воде, укрепляют не только мышцы рук и ног, но также мышцы туловища, что особенно важно для форматирования правильной осанки у детей и подростков.

Плавание тренирует координационные способности, равновесие, ориентирование в пространстве, чувство ритма, является прекрасным средством закаливания, формирует мотивацию на здоровый образ жизни, воспитывает силу воли, развивает двигательные качества — гибкость, ловкость. Благодаря

симметричным движениям и горизонтальному положению туловища, разгружающему позвоночный столб от давления на него веса тела, плавание является прекрасным корригирующим упражнением, устраняющим нарушения осанки: сутулость, сколиоз, кифоз. Непрерывная работа ног в быстром темпе с постоянным преодолением сопротивления воды тренирует мышцы и связки голеностопного сустава, помогает формированию и укреплению детской стопы.

Плавание — аэробный вид физических упражнений, вызывающий увеличение в крови детей и подростков гормона роста — соматотропина — в 10-20 раз. Это способствует росту тела в длину, увеличению мышечной массы, массы сердца и лёгких, а так же укрепляют аппарат внешнего дыхания, увеличивают жизненную ёмкость лёгких и объём грудной клетки, поскольку плотность воды затрудняет выполнение вдоха и выдоха и дыхательные мышцы, со временем, укрепляются и развиваются.

Не менее благоприятно плавание влияет на сердечно-сосудистую систему организма. Горизонтальное положение тела при плавании создаёт облегчённые условия для работы сердца. В результате занятий плаванием снижается систолическое давление крови, повышается эластичность сосудов, увеличивается ударный объём сердца. Это, в первую очередь, можно заметить по изменению частоты пульса.

У людей, регулярно занимающихся плаванием, пульс на 10-15 ударов в минуту меньше. Оптимизируется ритм работы сердца. Гипертоников среди пловцов в 2 раза меньше, чем среди представителей других видов спорта.

Занятия плаванием повышают защитные свойства иммунной системы крови, увеличивая сопротивляемость к инфекционным и простудным заболеваниям. Плавание повышает интенсивность обмена веществ в организме. За 15 минут пребывания в воде при температуре 24° С человек теряет около 100 ккал тепла. Занятия плаванием совершенствуют работу вестибулярного аппарата, повышают статокINETическую устойчивость, улучшают чувство равновесия и широко применяются в подготовке космонавтов.

Систематическое пребывание в воде на занятиях плаванием оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему ребёнка, повышая эмоциональную устойчивость, обеспечивая крепкий, спокойный сон. Занятия плаванием повышают умственную работоспособность человека. Плавание полностью исключает травмы опорно-двигательного аппарата, сотрясения, переломы и другие.

Систематические занятия плаванием содействуют развитию выносливости, нормальному физическому развитию, улучшению деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

#### **СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПОНЯТИЯ**

*Биологический возраст* - степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

*Пубертатный период* - период полового созревания человека, охватывает возрастной диапазон от 9 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

*Сенситивный период* - период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных

способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

*Общая физическая подготовка (ОФП)* - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. Например, к средствам ОФП на суше относят бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами; в воде - игры с мячом, прыжки в воду и т.п.

*Специальная физическая подготовка (СФП)* - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На суше к средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах, в воде - подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки.

Подразделение на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП. В связи с этим специалисты выделяют раздел подготовки, занимающий промежуточное положение между ОФП и СФП - вспомогательная подготовка (В.Н.Платонов, 2000, 2006), целенаправленная ОФП (В.Р.Воронцов, 1996).

*Специальная техническая подготовка (СТП)* - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей

## **КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

### ***Понятие о биологическом и паспортном возрасте***

Большая часть многолетней спортивной подготовки в плавании приходится на пубертатный период развития, который в целом охватывает диапазон от 8 до 17 лет.

К концу пубертатного периода организм достигает полной половой, физической и психической зрелости. Пубертатный период принято разделять на три фазы: препубертатную, собственно пубертатную и постпубертатную.

Эти фазы характеризуются различными темпами роста и созревания отдельных функциональных систем организма (нервной, костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и др.).

*Препубертатная фаза* развития характеризуется ускоренным ростом тела в длину и интенсивными изменениями со стороны вегетативных систем организма. Собственно *пубертатный период* характеризуется нарастанием активности половых желез и совершенствованием деятельности всех функциональных систем организма. В начале пубертатного периода имеют место высокие темпы увеличения длины и массы тела, которые затем снижаются.

У девочек пубертатный скачок роста отмечается в 10-13 лет с пиком прироста длины тела в 11-12 лет, а у мальчиков в 12-15 лет с максимальной прибавкой длины тела в 13-14 лет. С точки зрения построения многолетней тренировки собственно пубертатный период является наиболее важным. Данная фаза характеризуется нарастанием активности половых желез организма и совершенствованием деятельности всех функциональных систем.



*Постпубертатная фаза* развития характеризуется завершением естественного прироста мышечной массы и тела в длину и снижением темпа прироста физических качеств. В этой фазе развития организм достигает полной физиологической зрелости.

Типы и темпы биологического развития у детей различны. Дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный). Наибольшим потенциалом развития обладают лица, имеющие высокие Дровни физических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового развития. По своему физическому развитию они к завершению полового созревания обгоняют акселерированных сверстников. Хотя следует учитывать, что раннее вступление в пубертатную фазу развития еще не гарантирует ее раннего окончания.

*Сенситивные периоды* в развитии основных физических качеств.

Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно, они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками "пиковых", максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, Силовой выносливости, скоростно-силовых способностей и т.д. Согласно теории "сенситивных" (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста.

У детей в возрасте 7-9 лет преобладают процессы созревания тканей "органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается, усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большого количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

Исходя из вышеизложенного, оптимальный возраст для начала предварительной спортивной подготовки в плавании составляет для девочек 7-9, а для мальчиков - 8-10 лет.

Однако, в этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный

эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения урока, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения.

Для детей 7-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

У детей этого возраста сравнительно "легкий" костный скелет и слабо развитые мышечные группы обеспечивают хорошую плавучесть тела в воде, что облегчает разучивание движений по формированию техники плавания.

Оптимальный возраст начала этапа базовой подготовки (углубленного разучивания двигательного действия) для девочек составляет 9-10 лет, для мальчиков - 10-11 лет, средняя продолжительность этапа 3-5 лет. Занятия проходят в учебно-тренировочных группах.

В 12 лет у девочек и в 13 лет у мальчиков резко увеличивается скорость обменных процессов, что сопровождается увеличением уровня годового прироста длины тела. На этом этапе значительно возрастает объем сердца и его систолический объем. В связи с ростом массы миокарда уменьшается относительный объем проводящей системы сердца.

Из-за опережающего увеличения объема внутренних полостей сердца по отношению к внутреннему диаметру магистральных артерий создаются условия, затрудняющие эффективность работы сердца и повышающие кровяное давление на стенки сосудов.

Тенденция повышения эффективности в работе органов и систем организма подростков, отвечающих за доставку кислорода в работающие мышцы (скорость поступления кислорода в легкие, транспорт его артериальной и смешанной венозной кровью), в возрасте 12-15 лет становится менее выраженной, чем в детском возрасте.

Несмотря на это в начале этапа до 10-11 лет у девочек и в 10-12 лет у мальчиков имеют место наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарного потребления кислорода) и эффективности (скорость плавания на уровне порога аэробного и анаэробного обмена) за счет повышения капилляризации мышц, снижения сосудистого сопротивления, координации деятельности вегетативных систем, использования в энергетическом обеспечении мышечной работы энергии окисления жиров (процесс стимулируется соматотропным гормоном).

Подвижность в суставах и гибкость в данный возрастной период продолжают улучшаться. Наибольший прирост подвижности в суставах имеет место у девочек до 12 лет, у мальчиков до 14 лет, с увеличением возраста прирост останавливается.

В конце этапа базовой подготовки у девочек 11-12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются условия для увеличения аэробной мощности (МПК) за счет увеличения систолического объема крови и повышения мощности аппарата внешнего дыхания (ЖЕЛ, МЛВ), но все-таки еще ограничена способность к длительной работе на уровне, близком или равном МПК.

Поскольку содержание гликогена в мышцах в 9-10 лет у девочек и 10-12 лет у мальчиков невысокое (почти в 2 раза ниже, чем в 16-17 лет), гликолитическая работоспособность почти не возрастает, и проявляются низкие адаптационные возможности к работе анаэробного характера.



Но с 10-11 лет у девочек и 12-13 лет у мальчиков постепенно нарастает мощность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных запасов гликогена и как следствие этого медленное нарастание лактата в тестовых и соревновательных упражнениях.

В начальной фазе полового созревания, когда проявляются его внешние признаки, увеличивается возбудимость нервных центров, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе, особенно соревновательного характера.

В 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков скоростные способности совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие 2 года темпы прироста быстроты снижаются.

В 10-12 лет у девочек и в 12-14 лет у мальчиков значительно нарастает масса тела и вместе с ней нарастает максимальная сила, которая до 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков прирастала низкими темпами. Прирост силы идет за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений.

Общая силовая выносливость в 10-12 лет у девочек и в 12-14 лет у мальчиков быстро увеличивается за счет экономизации и мышечной регуляции.

Специальная силовая выносливость у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет увеличивается за счет функционального компонента.

К началу прироста мышечной массы у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей.

В возрасте 10-12 лет у девочек и мальчиков происходит формирование "взрослой" ритмо-силовой структуры техники плавания.

Особенностями учебной программы предмета «Физическая культура» в начальной школе являются:

- Направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала.
- Учебное содержание программы излагается в логике от общего к частному и от частного к конкретному.
- Содержание программы функционально соотносится с организационными формами физического воспитания в школе.

Программа составлена для проведения учебно-тренировочных занятий в рамках внешкольной деятельности (секционная работа, отделение дополнительного образования детей) в спортивно-оздоровительных группах сформированных из разновозрастных учащихся основной медицинской группы образовательной организации

Рабочая программа составлена в соответствии с нижеуказанными нормативными правовыми актами в сфере образования и физической культуры:

1. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 29.07.2017) "Об образовании в Российской Федерации".
3. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 26.07.2017) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
4. Федеральная комплексная программа физического воспитания в образовательных организациях под редакцией д.п.н. В.И. Ляха и к.п.н. А.А. Зданевича. 2011 г.

5. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 1 марта 2016 г. № 134-Н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

6. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993).

В программу входит перечень общеразвивающих и специальных упражнений в воде, упражнения по обучению плаванию, подвижные игры

**Актуальность программы обусловлена** необходимостью введения преемственности учебно-тренировочного процесса обучения плаванию с учетом основных дидактических принципов обучения. Последовательность изложения программного материала, позволяет обеспечить преемственность многолетнего учебно-тренировочного процесса, его образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

**Цель рабочей программы:** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать средства физической культуры, в т.ч. плавания для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В свою очередь преемственность многолетнего учебно-тренировочного процесса и разнообразие тренировочных средств и дидактических принципов спортивной тренировки, объединённых в единую многолетнюю целостную систему, позволяет решать следующие **задачи Программы:**

1. Образовательные - разучивание способов плавания кроль на груди и кроль на спине в координации,

2. Воспитательные - воспитание морально-волевых качеств в соответствии с общественными нормами морали, гражданской и спортивной этики.

3. Оздоровительные - Формирование двигательных качеств - гибкости, силы, координационных способностей и формирование мышечного корсета, профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и органов дыхания.

Рекреационные - восстановление положительного эмоционального тонуса организма средствами плавания.

#### **Возрастная группа**

Программа разработана для учащихся образовательных организаций в возрасте 7-17 лет.

Для успешного усвоения учебного материала, для формирования группы проводится тестирование, определяющее уровень подготовленности занимающихся.

Данная программа составлена для занимающихся, имеющих базовой подготовки по плаванию, а именно- преодоление дистанции 50 м способами плавания кроль на груди и кроль на спине.

### **Объем часов, отпущенных на занятие, продолжительность одного занятия**

Продолжительность программы рассчитана на 36 (72) часа в год, продолжительность занятия 1 (2) академический час в неделю.

### **Структура построения учебно-тренировочного занятия:**

Занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

**Вводная часть** проводится на суше и включает в себя объяснение задач, выполнение общеразвивающих, подготовительных и подводящих упражнений для ознакомления с элементами техники разучиваемого двигательного действия.

**Основная часть** упражнения основной части направлены на решения образовательных и воспитательных задач конкретного учебного занятия.

**Заключительная часть** упражнения заключительной части направлены на необходимо снижение физического и эмоционального напряжения.

Программа состоит из трех разделов: теоретического, практического и контрольного.

**Теоретический раздел.** Теоретически раздел программы предлагает для изучения темы, связанные с историей плавания и олимпийского движения, правилами поведения в воде, личной гигиеной, элементарным умениям самостоятельного контроля за своим физическим развитием и плавательной подготовленностью, оказания первой помощи, влияния водной среды на различные системы организма, показан терапевтический эффект оздоровительного плавания при различных заболеваниях, Эти умения соотносятся в программе с соответствующими темами практического раздела и раздела учебных знаний.

**Практический раздел.** Предусматривает освоение учебного материала: закрепление и плавание способами кроль на груди и кроль на спине в координации, выполнения стартов и поворотов, разучивание техники плавания способом брасс

**Контрольный раздел.** Выполнение контрольных нормативов, позволяющих оценить степень усвоения занимающимся учебного материала. Проводится в форме соревнований и выполнения тестов-испытаний.

### **Методы и приемы организации образовательного процесса**

Словесные методы: объяснение, рассказ, беседа, замечание, команда, распоряжение, указание, подсчет (учитель или хором группа); в воде - краткие напоминания, громкие команды и т.д.

Наглядные методы: показ упражнения квалифицированными исполнителями с объяснением, показ пособий (плакаты, рисунки, фильмы и т.п.), сигналы жестом, свистком, голосом.

Практические методы: упражнения, многократные повторения, игры и игровые упражнения, соревнования (упражнения на оценку, кто лучше и т.п.).

Приемы: облегчение условий плавания (уменьшение продолжительности задания, использование вспомогательных и поддерживающих средств),

усложнение (на глубине, только руками, доска в вертикальном положении, медленное плавание, ориентиры).

### **Дидактический материал и техническое оснащение занятия**

Занятия проводятся в большом плавательном бассейне. Длина бассейна 25 м., глубина от 160 до 200 см.

На занятиях по мере необходимости может использоваться следующее оборудование:

- плавательные доски
- колобашки.
- лопатки

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

### Личностные результаты

-воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

-знание истории развития физической культуры, Олимпийского, Паралимпийского, Сурдолимпийского движения. История развития плавания в России и Санкт-Петербурге;

-усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

-формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

-формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

-формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

-готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

-освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

-развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

-формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

-формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

-осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Плавание», как раздела предмета «Физическая культура».

Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных



интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

-владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

-владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

-владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности,

-составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

***В области нравственной культуры:***

-способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

-способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

-владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

***В области трудовой культуры:***

-умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

-умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

-умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области эстетической культуры:***

-умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

-формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

***В области коммуникативной культуры:***

-владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

-владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-

оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

-владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

### ***В области физической культуры:***

владение умениями:

- преодолевать дистанцию не менее 12,5 метров способами плавания кроль на груди и кроль на спине:

-демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

-владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

-владеть правилами поведения в бассейне на занятиях плаванием: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты**

-умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

-умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

-умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,

-осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

-умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

-умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

-умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

-умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

-овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

-понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

-понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

***В области нравственной культуры:***

-бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

-проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

***В области трудовой культуры:***

-добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

-приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

-закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:***

-знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

-понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

-восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

***В области коммуникативной культуры:***

-владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

-владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

### ***В области физической культуры:***

1-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

-владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения раздела «Плавание» курса «Физическая культура» должны отражать:

-понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

-овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

-приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

-расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

-формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

-расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

-знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

-знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:***

-способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

-умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

-способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:***

-способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

-умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

-умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

***В области эстетической культуры:***

-умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

-умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

-способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.



### ***В области коммуникативной культуры:***

-способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

-умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

-способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

### ***В области физической культуры:***

-способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, -составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

-способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

-умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

### **Личностные результаты освоения программы**

- улучшение состояния здоровья и закаливание;  
- устранение недостатков физического развития;  
- формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

- овладение жизненно необходимых навыков плавания;  
- обучение основам техники плавания способами кроль на груди и кроль на спине.

- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

### ***ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ***

#### ***В конце обучения учащиеся должны знать:***

- значение занятий физической культурой и спортом.
- историю развития спортивного плавания в России и за рубежом
- влияние закаливания на организм человека
- средства закаливания
- описание техники плавания кроль на груди, кроль на спине, брасс.
- Описание водных видов спорта - подводное плавание, водное поло, синхронное плавание.

***Должны уметь:***

- свободно и долго лежать на воде, так же выполнять имитационные упражнения и подготовительные упражнения по освоению с водой.
- овладеть правильной техникой работы ногами кролем на груди и кролем на спине.
- овладеть правильной техникой работы руками кролем на груди и кролем на спине.
- овладеть правильным дыханием при плавании кролем на груди и кролем на спине.
- преодолеть дистанцию не менее 50 м способами плавания кроль на груди или кроль на спине в полной координации в соответствии с контрольными нормативами ВФСК «Готов к труду и обороне».
- выполнить старт при плавании кролем на груди и кролем на спине.
- выполнить открытый поворота («маятник») при плавании кроль на груди и кроль на спине
- преодолеть дистанцию не менее 25 м способом плавания брасс.
- иметь представление о водных видах спорта (подводное плавание, водное поло, синхронное плавание) и продемонстрировать их основные элементы
- адекватно (критично) оценивать собственные плавательные возможности.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (36 час/год)

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе	
			Теоретические занятия	Практические занятия
	<b>Спортивно-оздоровительная группа 2 года обучения</b>			
1.	<b>Теоретическая часть. Техника безопасности при проведении занятий по плаванию. Олимпийское и Паралимпийское движение. Техника плавания кролем на груди и кролем на спине. Старты, повороты</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
2.	<b>Углубленное разучивание и закрепление техники плавания способами кроль на груди и кроль на спине, разучивание техники плавания брасс в т.ч. общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>32</b>		<b>32</b>
2.1.	Закрепление техники плавания кроль на груди в полной координации	4		4
2.2.	Закрепление техники плавания кроль на груди в полной координации	4		4
2.3.	Закрепление техники выполнения поворота «маятник» при плавании кроль на груди	2		2
2.4.	Закрепление техники выполнения поворота при плавании кроль на спине	2		2
2.5.	Закрепление техники выполнения старта при плавании способом кроль на груди и кроль на спине	4		4
2.6.	Разучивание техники плавания брасс	10		10
2.6.1	Разучивание движений ногами при плавании способом брасс	3		3
2.6.2	Разучивание движений руками при плавании способом брасс	3		3
2.6.3.	Разучивание согласования движений руками, ногами и дыхания при плавании способом брасс	4		4
2.7.	Ныряние в глубину, Ныряние в длину	2		2
2.8.	Общая и специальная физическая подготовка	2		2
2.9	Игры, игровые упражнения	2		2

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573  
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Назарова Ирина  
Владимировна, Директор

09.08.24 22:01 (MSK)

Сертификат D2E0EB68D7E27AD4F9D092817DD0BB91

3	Психологическая подготовка, воспитание морально-волевых качеств	В процессе занятия		
4.	<b>Выполнение контрольных нормативов:</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
4.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• преодолеть дистанцию не менее 50 м способами плавания кроль на груди или кроль на спине в полной координации в соответствии с контрольными нормативами ВФСК «Готов к труду и обороне».</li> <li>• выполнить старт при плавании кролем на груди и кролем на спине.</li> <li>• выполнить открытый поворота («маятник») при плавании кроль на груди и кроль на спине</li> </ul>	1		1
4.2	<p>-Преодолеть дистанцию не менее 25 м способом плавания брасс.</p> <p>- иметь представление о водных видах спорта (подводное плавание, водное поло, синхронное плавание) и продемонстрировать их основные элементы</p>	1		1
	<b>Итого</b>	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>34</b>

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (72 час/год)

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе	
			Теоретические занятия	Практические занятия
	<b>Спортивно-оздоровительная группа 2 года обучения</b>			
1.	<b>Теоретическая часть. Техника безопасности при проведении занятий по плаванию. Олимпийское и Паралимпийское движение. Техника плавания кролем на груди и кролем на спине. Старты, повороты</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
2.	<b>Углубленное разучивание и закрепление техники плавания способами кроль на груди и кроль на спине, разучивание техники плавания брасс в т.ч. общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>64</b>		<b>64</b>
2.1	Закрепление техники плавания кроль на груди в полной координации	8		8
2.2	Закрепление техники плавания кроль на груди в полной координации	8		8
2.3	Закрепление техники выполнения поворота «маятник» при плавании кроль на груди	8		8
2.4	Закрепление техники выполнения поворота при плавании кроль на спине	8		8
2.5	Закрепление техники выполнения старта при плавании способом кроль на груди и кроль на спине	8		8
2.6	Разучивание техники плавания брасс	10		10
2.6.1	Разучивание движений ногами при плавании способом брасс	2		2
2.6.2	Разучивание движений руками при плавании способом брасс	2		2
2.6.3	Разучивание согласования движений руками, ногами и дыхания при плавании способом брасс	6		6
2.7	Нырание в глубину, Нырание в длину	2		2
2.8	Общая и специальная физическая подготовка	8		8
2.9	Игры, игровые упражнения	4		4
3	Психологическая подготовка, воспитание морально-волевых качеств	В процессе занятия		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573  
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Назарова Ирина  
Владимировна, Директор

09.08.24 22:01 (MSK)

Сертификат D2E0EB68D7E27AD4F9D092817DD0BB91



4.	<b>Выполнение контрольных нормативов:</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
4.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• преодолеть дистанцию не менее 50 м способами плавания кроль на груди или кроль на спине в полной координации в соответствии с контрольными нормативами ВФСК «Готов к труду и обороне».</li> <li>• выполнить старт при плавании кролем на груди и кролем на спине.</li> <li>• выполнить открытый поворота («маятник») при плавании кроль на груди и кроль на спине</li> </ul>	1		1
4.2	<p>-Преодолеть дистанцию не менее 25 м способом плавания брасс.</p> <p>- иметь представление о водных видах спорта (подводное плавание, водное поло, синхронное плавание) и продемонстрировать их основные элементы</p>	1		1
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>2</b>	<b>70</b>

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

### 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

*Тема 1. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом:*

Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания как вида спорта. История развития плавания. История зарождения плавания как вида физических упражнений и спорта от древнейших времен до современности. Первые спортивные соревнования пловцов. Система международных и российских соревнований по плаванию. Российские спортсмены - чемпионы Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

*Тема 2. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности:*

Правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь.

*Тема 3. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний, врачебный контроль и самоконтроль при занятиях плаванием.*

Личная гигиена занимающихся в бассейне и при занятиях спортом. Необходимость закаливания для повышения устойчивости к простудным заболеваниям. Организация режима дня, позволяющая совмещать занятия физическими упражнениями и спортом с учебой и досугом. Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий плаванием. Оздоровительно-реабилитационное и кондиционное плавание. Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом.

*Тема 4. Основы техники плавания и методики тренировки:*

Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Общие понятия о принципах, средствах, методах спортивной тренировки. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

Понятие о современной технике спортивных способов плавания. 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.)

Техника кроля на груди и на спине, дельфина, брасса. Рациональные варианты старта и поворотов. Техника передачи эстафеты.

*Тема 5. Морально-волевая подготовка:*

Пропаганда здорового образа жизни, формирование мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями, сознательного и активного отношения пловца к тренировочным заданиям. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и

самообладания, умения преодолевать трудности и негативные ощущения на тренировочных занятиях.

*Тема 6. Правила, организация и проведение соревнований, спортивный инвентарь и оборудование*

Требования правил соревнований, предъявляемые к технике способов плавания и прохождения дистанции, стартов и поворотов.

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

## **2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### **2.1. Упражнения для изучения техники плавания способом брасс**

#### **Упражнения для изучения движений ногами**

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.

#### **Упражнения для изучения 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).

#### Упражнения для изучения общего согласования движений

Плавание с раздельной 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.

Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее.

То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.

Нырание на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.

Плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумя-тремя циклами движений брассом без наплыва.

Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами вниз брассом.

Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному.

Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.

Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.

Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).

Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.

Предыдущее упражнение, но внимание обращается на своевременное выполнение позднего вдоха (вдох на каждый цикл).

Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бедрами.

Предыдущее упражнение, но без поплавка, ноги у поверхности воды и расслаблены.

Передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя два-три цикла нырания (с обычным гребком руками) с двумя-тремя циклами движений по поверхности.

Предыдущее упражнение, но нырание выполняется с длинным гребком руками до бедер.

Нырание брассом на 10-12 м с полной координацией движений и длинным гребком руками до бедер. Используется для совершенствования

обтекаемого положения тела и длинного гребка руками, применяемого при выходе на поверхность после старта и поворота.

Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.

Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками.

Плавание брассом с полной координацией движений, но с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей.

Предыдущее упражнение, но в чередовании (через 25-50 м) с плаванием брассом с обычными для избранного варианта техники движениями ногами.

Плавание брассом с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

Плавание брассом на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке.

Плавание брассом с помощью непрерывных движений ногами (руки вытянуты вперед) и постепенным подключением движений руками в ритме необходимой частично слитной координации движений. Вначале в движения вовлекаются только кисти, затем предплечья, а далее и плечи.

Плавание брассом с полной координацией движений с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами к частично слитному их согласованию.

Плавание брассом в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос).

## ***2.2. Техника плавания спортивными способами плавания кроль на груди и кроль на спине.***

. Закрепление техники плавания способами кроль на груди, на кроль на спине: Разучивание, углубленное разучивание и закрепление движений руками при плавании кроль на груди и кроль на спине. Разучивание, углубленное разучивание и закрепление движений руками при плавании кроль на груди и кроль на спине. Разучивание, углубленное разучивание и закрепление выполнение дыхания при плавании кроль на груди и кроль на спине. Разучивание, углубленное разучивание и закрепление плавания способами кроль на груди и кроль на спине в согласовании. Согласования дыхания с работой руками кролем на груди и кролем на спине.

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
- игры и развлечения на воде;
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

## ***Упражнения для углубленного разучивания и закрепления техники плавания кроль на груди***

### **Упражнения для изучения 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.

### ***Упражнения для углубленного разучивания и закрепления 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).

### ***Упражнения для углубленного разучивания и закрепления 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».

### ***Упражнения для углубленного разучивания и закрепления техники плавания кроль на спине***

#### ***Упражнения для углубленного разучивания и закрепления движений ногами***

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).

#### ***Упражнения для углубленного разучивания и закрепления движений руками***

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.

**Упражнения для углубленного разучивания и закрепления общего согласования движений**

И.п. - лежа на спине, правая вверху, 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 полной координации в согласовании с дыханием. То же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

## **2.2. Техника выполнения стартов и поворотов при плавании способами кроль на груди и кроль на спине.**

Обучение технике старта и поворота в плавании кролем на груди и кроль на спине

**2.3. Ныряние в длину и глубину.** Обучение технике ныряния в длину и в глубину. Обучение дыханию при выполнении ныряния в длину и глубину

**2.4. Спортивные и подвижные игры на воде.** Разучивание базовых элементов игры в водное поло (передвижение игрока, ведение и передача мяча).

### **«Мяч по кругу»**

Играющие становятся в круг и перебрасывают друг другу легкий, не впитывающий влагу мяч.

### **«Волейбол в воде»**

Задача игры: та же, что и в предыдущей игре.

В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.

### **«Салки с мячом»**

Играющие произвольно перемещаются в воде. Один из них («салка») легким резиновым мячом старается попасть в кого-либо из играющих. Тот, кто задет мячом, становится «салкой».

*Методические указания.* В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.

### **«Борьба за мяч»**

Участники делятся на две равные по силам команды. У одной из них - легкий мяч. Игроки этой команды, передвигаясь в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу, а команда соперников старается отнять у них мяч. Выигрывает команда, завладевшая мячом большее количество раз.

### **«Мяч своему тренеру»**

Играющие делятся на две команды и выстраиваются в шеренги напротив друг друга: первая - на одной линии, вторая - на другой. У каждой команды есть

тренер, который принимает участие в игре, стоя на противоположной от своей команды отметке. По сигналу судьи игроки обеих команд стремятся завладеть мячом, находящимся в центре поля, и, перебрасывая его одной или двумя руками, стараются отдать мяч в руки своему тренеру. Выигрывает команда, которой удалось сделать это большее количество раз.

#### **«Гонки мячей»**

Играющие становятся в пары и берут в руки по мячу. По команде ведущего они плывут кролем на груди с высоко поднятой головой и гонят впереди себя мяч по воде. Выигрывает пловец, быстрее всех проплывший условленное расстояние и не потерявший мяч.

### **3. Психологическая подготовка**

Формирование мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями, сознательного и активного отношения пловца к тренировочным заданиям. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, умения преодолевать трудности и негативные ощущения на тренировочных занятиях.

**4. Гигиенические требования и закаливание организма.** сведения о закаливании и профилактике простудных заболеваний, личная гигиена.

#### **4. Общая и специальная физическая подготовка.**

##### **Общеразвивающие и специальные и имитационные упражнения на суше.**

Общеразвивающие и специальные физические упражнения применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития занимающихся; совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);
- организации внимания занимающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде.

Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении плаванию направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки - особенно у детей и подростков.

На первых этапах обучения, когда новичок не может еще проплывать определенные отрезки и дистанции в воде и таким образом совершенствовать выносливость, необходимо использовать другие виды физических упражнений (ходьбу, бег, спортивные и подвижные игры и т.д.), а также широко применять повторный и интервальный методы выполнения гимнастических упражнений (серии).

Для развития быстроты следует включать в занятия спортивные и подвижные игры; выполнение упражнений в максимальном темпе за короткий отрезок времени (10-12 с) - прыжков, метаний, стартовых ускорений в беге; специальных гимнастических упражнений и упражнений в воде (на первых этапах обучения - упражнений с движениями ногами, держась руками за борт).

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания. С формой гребковых движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине, новички знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения плечами и руками (типа «Мельница») в положении стоя и стоя в наклоне. Они также предварительно знакомятся с необходимостью преодолевать сопротивление воды при выполнении гребков руками, применяя упражнения с резиновыми амортизаторами или бинтами. Величина сопротивления не должна превышать 40-50% от максимальной (для каждого занимающегося) величины, которая может быть определена при однократном выполнении этого упражнения. Наряду с динамическими используются статические упражнения с изометрическим характером напряжения работающих мышц, например для ознакомления с мышечным чувством, возникающим при имитации скольжения (принять положение «скольжения», стоя у стены и несколько раз напрячь мышцы туловища, рук и ног).

Совершенствование физических качеств пловца на этапах начальной подготовки путем применения общеразвивающих и специальных физических упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем с помощью средств плавания. Именно поэтому в подготовительную часть каждого занятия по плаванию обязательно включается комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше, содержание которого определяется задачами данного урока.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Темы занятий	№ урока	
1.	<b>Теоретическая часть.</b>	1,2	1,2,5,7,9,70
2.	<b>Углубленное разучивание и закрепление техники плавания способами кроль на груди и кроль на спине, разучивание техники плавания способом брасс в т.ч. общая и специальная физическая подготовка</b>	3-32	3,4,6,7,8,10-69
3.	Закрепление способов плавания. Кроль на груди в полной координации.	3-6	3,4,6,7,62,63,64,65
	Закрепление техники плавания кроль на груди в полной координации	7-10	58-61,66-69
	Закрепление техники выполнения поворота «маятник» при плавании кроль на груди	11-12	55-57
	Закрепление техники выполнения поворота при плавании кроль на спине	12-13	57-58
	Закрепление техники выполнения старта при плавании способом кроль на груди и кроль на спине	14-15	55-58
	Разучивание техники плавания брасс	16-25	26-37
	Разучивание движений ногами при плавании способом брасс	16-18	26-28
	Разучивание движений руками при плавании способом брасс	19-21	29-31
	Разучивание согласования движений руками ,ногами и дыхания при плавании способом брасс	22-25	32-35
	Ныряние в глубину, Ныряние в длину	26-28	40-41
	Общая и специальная физическая подготовка	29-30	35,36,37,38,39,40,41,42
	Игры, игровые упражнения	31-32	18,20,22,64
5.	Психологическая подготовка, воспитание морально-волевых качеств	1-34	1-72
	<b>Выполнение контрольных нормативов:</b>	35,36	71,72
	Преодоление дистанции не менее 50 м. способами плавания кроль на груди и кроль на спине в полной координации.	35,36	71,72
	Выполнения стартового прыжка при плавании кролем на груди и кролем на спине. Выполнение открытого поворота («маятник»)	35,36	71,72

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (36/72 час в год)

№ п/п	Тема занятия	Всего часов	Содержание деятельности	
			Теоретическая часть /форма организации деятельности	Практическая часть /форма организации деятельности
1	<b>Теоретическая часть.</b>	2/6	Беседа. Занятие актуализации знаний и умений	
	<b>Углубленное разучивание и закрепление техники плавания способами кроль на груди и кроль на спине, разучивание техники плавания способом брасс в т.ч. общая и специальная физическая подготовка</b>	32/64		
	Закрепление способов плавания. Кроль на груди в полной координации.	4/8		Комбинированный урок
	Закрепление техники плавания кроль на груди в полной координации	4/8		Комбинированный урок
	Закрепление техники выполнения поворота «маятник» при плавании кроль на груди	4/8		Комбинированный урок
	Закрепление техники выполнения поворота при плавании кроль на спине	4/8		Комбинированный урок
	Закрепление техники выполнения старта при плавании способом кроль на груди и кроль на спине	4/8		Комбинированный урок
	Разучивание техники плавания брасс	10/10		Комбинированный урок
	Разучивание движений ногами при плавании способом брасс	2/3		Комбинированный урок
	Разучивание движений руками при плавании способом брасс	2/3		Комбинированный урок
	Разучивание согласования движений руками ,ногами и дыхания при плавании способом брасс	2/4		Комбинированный урок
	Нырание в глубину, Нырание в длину	2/2		Комбинированный урок



	Общая и специальная физическая подготовка	2/8		Комбинированный урок
	Игры, игровые упражнения	2/4		Комбинированный урок
	Психологическая подготовка, воспитание морально-волевых качеств	В процессе занятий		
	<b>Выполнение контрольных нормативов:</b>	2/2		
	Преодоление дистанции не менее 25 м. способами плавания кроль на груди и кроль на спине в полной координации.	1/1		Урок актуализации знаний и умений
	Выполнения стартового прыжка при плавании кролем на груди и кролем на спине. Выполнение открытого поворота («маятник»)	1/1		Урок актуализации знаний и умений

## Список литературы

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. — М.: ФиС, 1985.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М: ФиС, 1999.
3. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь: плавание. М: ФиС, 2002.
4. Булгакова Н.Ж. Современные направления научных исследований в спортивном плавании. — М: ГЦОЛИФК, 1983.
5. Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание: Учебник для вузов физической культуры. -М.: ФиС, 1996.
6. Вайцеховский СМ. Физическая подготовка пловца. — М.: ФиС, 1976.
7. Вайцеховский СМ., Платонов В.Н. Тренировка пловцов высокого класса. — М.: ФиС, 1985.
8. Кубышкин В.П. Учите школьников плавать.
9. Осокина Т.И. Как научить детей плавать
10. Петухов СИ., д.п.н., и др. Познавательные-развивающие педагогические технологии оздоровительной направленности в системе непрерывного физического воспитания. Программно-методический комплекс. - Новокузнецк, 2002.
11. Биомеханика плавания (зарубежные исследования): Пер.с англ./Под ред. В.М.Зациорского. — М.: ФиС, 1981.
12. Физкультура для всей семьи./Сост. Т.В. Козлова, Т.А. Рябухина-М., 1989.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573  
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Назарова Ирина  
Владимировна, Директор

09.08.24 22:01 (MSK)

Сертификат D2E0EB68D7E27AD4F9D092817DD0BB91