

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ ИМЕНИ ГЕНЕРАЛ-МАЙОРА  
ХИСМАТУЛИНА ВАСИЛИЯ ИВАНОВИЧА**

РАССМОТРЕНА  
на заседании педагогического совета  
от «31» мая 2025 г.  
Протокол № 13

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора МБОУ лицей имени  
генерал-майора Хисматулина В.И.  
ВАСИЛИЯ ИВАНОВИЧА М.В. Кочетовский  
«20» августа 2025г.  
Приказ № ЛХ-13-549/5

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивная направленности  
«Плавание»**

Срок реализации: 7 месяцев  
Возраст обучающихся: 8-9 лет  
Автор-составитель программы:  
Нагорная Мария  
Владимировна  
учитель физической культуры

г. Сургут, 2025

## АННОТАЦИЯ

«Плавание – жемчужины Югры»: Программа/ Под ред. М.В. Нагорной — Сургут: МБОУ лицей имени генерал-майора Хисматулина В.И., 2025. — 30с.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Плавание-жемчужины Югры», физкультурно-спортивной направленности рассчитана на учащихся 8-9 лет, 7 месяцев обучения – 48 часов.

В процессе обучения у обучающихся будет сформирован устойчивый интерес к занятиям физической культуры и спортом; получены общие теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «плавание»; сформированы двигательные умения и навыки, в том числе в виде спорта «плавание»; повышен уровень физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств.

Физическая нагрузка при занятиях плаванием дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет реализовывать программу для детей любого возраста, пола и уровня физической подготовленности.

В процесс обучения, обучающиеся познакомятся с плаванием, скольжением-лежанием на воде, дыхание, техникой плавания кроль на груди, кроль на спине, доставание со дна каких-либо предметов, ныряние и т.п. В основе лежит техника плавания кроль на груди, кроль на спине, изменённая в соответствии с условиями и задачами. У обучающихся будет сформирован устойчивый интерес к занятиям физической культуры и спортом; получены общие теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «плавание»; сформированы двигательные умения и навыки, в том числе в виде спорта «плавание»; повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств.

Программой предусмотрена возможность совершенствовать свои физические качества для поддержания здорового образа жизни, а также спортивного совершенствования и участия в эстафетах и соревнованиях различного уровня.

Физическая нагрузка при занятиях плаванием дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет реализовывать программу для обучающихся любого возраста, пола и уровня физической подготовленности.

## ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

Название программы	«Плавание – жемчужины Югры»
Направленность программы	физкультурно-спортивная
Уровень программы	Стартовый
ФИО автора (составителя) программы	Нагорная Мария Владимировна, учитель физической культуры
Год разработки или модификации	2025
Где, когда и кем утверждена программа	Педагогическим советом - протокол № 13 от 31 мая 2025 г., приказом и.о. директора МБОУ лицея имени генерал-майора Хисматулина В.И. № ЛХ-13-549/5 от «20» августа 2025 г.
Информация о наличии рецензии/ экспертного заключения	отсутствует
Цель	Сформировать у детей 8-9 лет устойчивый интерес к плаванию, преодолеть возможный страх воды и освоить базовые навыки безопасного поведения и передвижения в воде.
Задачи	<p><b>Образовательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– научить всех учащихся уверенно держаться на воде и уверенно чувствовать себя в воде;</li> <li>– сформировать систему знаний и умений для овладения двигательными навыками двух спортивных стилей плавания – кроль на груди, кроль на спине;</li> <li>– научить обучающихся самостоятельно заниматься в воде, дать им необходимые знания и навыки для этого;</li> <li>– обучить умению осознано владеть своим телом в водной среде, понимать свои движения;</li> <li>– научить правильному ритмичному дыханию-сначала в простых упражнениях, а потом и во время полной координации</li> <li>– сформировать знания о базовых видах двигательной деятельности.</li> </ul> <p><b>Развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать ловкость и координацию: учить обучающихся ориентироваться в пространстве бассейна, быстро реагировать на команды, точно контролировать свои движения;</li> <li>– способствовать развитию физических качеств: (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости);</li> <li>- способствовать укреплению здоровья и в целом с помощью плавания корректировать индивидуальные особенности физического развития (осанку).</li> <li>- устранению недостатков или особенностей физического развития;</li> <li>- формировать у детей понимание, как плавание влияет на организм, и привить основы личной гигиены.</li> </ul>

	<p><b>Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– научить ребят прислушиваться к своим ощущениям и развивать самоконтроль;</li> <li>– воспитывать в них такие качества, как трудолюбие и упорство в достижении спортивных целей;</li> <li>– прививать ценность здорового образа жизни через любовь к плаванию;</li> <li>– способствовать развитию коммуникабельности, становлению нравственно-эстетических качеств личности.</li> <li>– воспитывать ответственное отношение к собственной безопасности на открытых водоемах.</li> </ul>
<p>Планируемые результаты освоения программы</p>	<p><b>Предметные образовательные результаты:</b>  <i>Учащиеся, освоившие программу:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знания, умения и навыки гигиены;</li> <li>– будут уметь задерживать дыхание под водой, открывать глаза под водой;</li> <li>– научатся выполнять выдохи в воду;</li> <li>– будут иметь представления о технике плавания кролем на спине и кролем на груди;</li> <li>– научатся выполнять плавательные движения в согласовании с дыханием;</li> <li>– будут уметь проплывать ногами кролем на спине и кролем на груди с подвижной опорой 25м, а также проплывать в полной координации 25 м кролем на спине;</li> <li>– будут иметь представление о технике старта с бортика (на спине старт из воды);</li> <li>– знание требований техники безопасности на занятиях плаванием в бассейне.</li> </ul> <p><b>Метапредметные результаты:</b>  <i>Учащиеся, освоившие программу, научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– понимать цель и задачи учебной деятельности;</li> <li>– оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>– определять причины успеха и не успеха учебной деятельности;</li> <li>– иметь представление о правилах прохождения дистанции во время участия в эстафетах и соревнованиях;</li> <li>– научатся осознанно владеть и управлять своим телом в стандартных учебных и нестандартных жизненных ситуациях;</li> <li>– улучшат свое физическое самочувствие и увеличат индивидуальный временной интервал задержки дыхания.</li> </ul> <p><b>Личностные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– учащиеся преодолению чувство страха перед водой, приобретут уверенность в собственных силах;</li> <li>– научатся осознанно выполнять упражнения, следить за своим физическим состоянием и самочувствием;</li> <li>– учащиеся станут более уважительно относиться к своим товарищам по секции и педагогу;</li> <li>– научатся контролировать свои эмоции при выполнении упражнений и взаимодействии с другими</li> </ul>

	учащимися.
Срок реализации программы	7 месяцев
Количество часов в неделю/год	2 часа в неделю / 48 часа в год
Возраст обучающихся	8-9 лет
Формы занятий	<ul style="list-style-type: none"> <li>- теоретические занятия;</li> <li>- комбинированное занятие;</li> <li>- учебно-тренировочные занятия;</li> <li>- эстафеты;</li> <li>- контрольные занятия;</li> <li>- соревнования.</li> </ul>
Методическое обеспечение	<p>Методы обучения: словесные, наглядные, практические (метод упражнений, игровой и соревновательный, круговые тренировки).</p> <p>Педагогические технологии: здоровьесберегающие.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Как научить ребенка плавать. Практическое пособие. И.В.Сидорова, Москва Айрис-пресс.</li> <li>2. Булгакова Н.Ж. Плавание с методикой преподавания 2-е изд. Учебник для спорт. Изд. 2, 2023. 344 с.</li> <li>3. Искусство тренировки пловца. Книга тренера. Авторы: Авдиенко В.Б., Солопов И.Н. Год издания: 2019, Издательство: "ИТРК"</li> </ol>
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	<p>- большая чаша бассейна 25 метров, 4 дорожки, глубина 0.8м и 1.7 м.</p> <p><i>Инвентарь:</i> плавательные доски - 20ш, мячи различного диаметра – 30 ш, тонущие игрушки-40шт, ласты -20ш, кольца цветные с грузами (вертикальные для подводного ныряния) 8ш, секундомер, свисток, шест спасательный с петлей, акванудл – 20 шт.</p>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Плавание — это уникальный вид физических упражнений, который служит превосходным средством для развития физических качеств ребенка и положительно влияет на его здоровье. Занятия по плаванию в образовательных организациях играют ключевую роль в формировании жизненно необходимых умений и навыков на воде. Плаванием помогают формировать правильную осанку, развивать физическую форму и общую выносливость. Занятия способствуют не только безопасному пребыванию в водной стихии, но и общему укреплению здоровья учащихся. Программы плавания предлагают разнообразные методики, адаптированные к уровню подготовленности группы, что создаёт возможность для физического развития. Плавание развивает не только физическую выносливость и координацию, но и способствует комплексному развитию, улучшая технические навыки и коммуникативные способности у детей и подростков. В результате, занятия плаванием становятся важным элементом физического воспитания, обеспечивая гармоничное развитие личности и формируя здоровый образ жизни.

Плавание в современном мире становится не только увлекательным досугом, но и важным аспектом физического воспитания и оздоровления. Этот вид спорта укрепляет сердечно-сосудистую систему, способствует развитию всех групп мышц и поддерживает общую физическую форму. Плавание помогает закалять организм, положительно влияя на иммунную систему и улучшая дыхательную функцию. Важно, что занятия плаванием формируют у детей дисциплину и командный дух, что важно для их развития.

### ВВЕДЕНИЕ

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Плавание-жемчужины Югры», физкультурно-спортивной направленности рассчитана на учащихся 8-9 лет, 68 часов.

В процессе обучения будет формироваться устойчивый интерес к занятиям физической культуры и спортом; получают новые теоретические знания о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «плавание»; сформируются двигательные умения и навыки, в том числе в виде спорта «плавание».

Физические занятия плаванием дозируются как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет реализовывать программу для обучающихся разного пола и уровня физической подготовленности.

#### **Нормативно-правовое обеспечение программы:**

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документами:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы)
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/046 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

7. Региональный проект «Успех каждого ребенка» (Шифр проекта 045-П00 от 13 ноября 2018 г.);

8. Устав МБОУ лицей имени генерал-майора Хисматулина В.И.

А также другими Федеральными законами, иными нормативными правовыми актами РФ, законами и иными нормативными правовыми актами субъекта РФ (Ханты-Мансийского автономного округа – Югры), содержащими нормы, регулирующие отношения в сфере дополнительного образования детей.

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы осуществляется за пределами Федеральных государственных образовательных стандартов и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

**Актуальность программы** заключается в том, что 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, закаляют организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Плавание развивает основные двигательные качества: сила, быстрота, гибкость, ловкость, выносливость. В процессе занятий развивается координация, ритмичность движений, необходимые для любой двигательной деятельности. Пребывание в воде, выполнение различных движений, выдохи в воду, задержка дыхания во время погружения развивает и укрепляет дыхательную систему. Во время плавания, обучающиеся преодолевает значительное сопротивление воды, постоянно тренируются мышечные группы. Занятия оказывают положительное влияние на состояние центральной нервной системы, способствует формированию уравновешенного и сильного типа нервной деятельности. На дополнительном занятии плаванием, каждый обучающийся может заниматься независимо от уровня его физической подготовленности или уровня двигательных умений, плавание способствует развитию этих качеств.

Содержание программы предполагает разностороннюю плавательную подготовку; способствует укреплению физического и психического здоровья обучающегося, приобретению навыков здорового образа жизни.

**Новизна программы:** заключается в том, что она направлена не только на реализацию образовательных задач, а в комплексе решает вопросы обучению и оздоровления учащихся. Учащиеся не только получают основные навыки плавания, но и учатся применять их при освоении более сложных координационных движений в воде.

Слабое физическое развитие ведет к нарушениям осанки, что в дальнейшем приводит к ухудшению здоровья учащихся. Плавание, обеспечивая естественную разгрузку позвоночника с одновременной тренировкой мышц, является частью всего оздоровительного комплекса. Особый акцент в программе сделан на использование методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребенком индивидуально, развивать личностные качества, способствующие формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности.

Это дает возможность каждому обучающемуся относиться к обучению более сознательно и активно. Преодолевая подсознательное стремление к самосохранению, они приобщаются к активным действиям в воде и приобретают уверенность в своих силах.

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Уровень освоения программы:** стартовый

**Отличительные особенности программы:** состоит в том, что в ней наглядно

- прослеживается комплексный подход: осознать - понять - подготовиться - действовать в направлении укрепления здоровья;

- содержание ее доступно для учащихся;

- реализация программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона;

- программа дает возможность работы с обучающимися, имеющими разный уровень

физической подготовленности;

- проведение занятий по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях;

- программа предполагает приобретение учащимися опыта индивидуальной и коллективной работы.

**Адресат программы:** программа предназначена для обучающихся 8-9 лет. Ниже описаны возрастные особенности физического и психологического развития детей данной категории.

#### **Анатомические особенности детей.**

Для плавания имеет большое значение хорошая плавучесть тела. Дети, как правило, обладают лучшей плавучестью, чем взрослые, за счет меньшего удельного веса. Гибкость и подвижность в суставах позволяет быстрее осваивать технику спортивных способов плавания. Причем техника эта рациональна и экономична, так как хорошая плавучесть позволяет не тратить силы на поддержание тела у поверхности воды, а отдать максимум энергии на продвижение вперед. Поскольку в плавании статические напряжения, направленные на поддержание позы, невелики, от детей требуется меньше физической силы, чем в других циклических "наземных" видах спорта. Известно, что успехи в освоении техники плавания во многом зависят от гидродинамических качеств пловца, таких, как форма и поверхность тела. Они определяют обтекаемость, плавучесть, устойчивость равновесия и другие качества юного пловца. Тело ребенка имеет лучшую обтекаемость и создает меньшее сопротивление при движении в воде. Поперечное сечение тела у ребенка меньше, чем у взрослого, что также уменьшает сопротивление воды и позволяет затрачивать меньше силы на продвижение вперед. Постепенно увеличивается сила мышц, возрастает их упругость и эластичность. Мышцы детей быстрее утомляются, но также быстро происходят процессы восстановления. Однако рост и развитие отдельных мышечных групп происходит не равномерно. Такая биологическая последовательность развития отдельных мышечных групп не является препятствием для овладения техникой плавания. В современной технике плавания основную работу по продвижению пловца вперед выполняют плечевой пояс и руки. К 8-10-летнему возрасту показатели возбудимости мышц приближаются к характеристике, типичной для мышц взрослого человека. Другими словами, в этом возрасте дети на занятиях могут осваивать довольно сложные, с учетом их подготовки, по технике выполнения упражнения. Это понятно, так как наибольшие нормы прироста физических качеств, особенно таких, как ловкость, быстрота, выносливость, наблюдаются именно в младшем школьном возрасте.

#### **Физиологические особенности детей.**

Важнейшие показатели сердечно - сосудистой и дыхательной систем, характеризующие готовность организма к перенесению нагрузок, изменяются за школьные годы в связи с ростом и развитием ребенка. Эти показатели изменяются также под воздействием физических упражнений и особенно заметно при занятиях плаванием. Вот почему эффективно способствовать развитию и укреплению этих систем на занятиях по плаванию начиная с младшего школьного возраста. Ударный объем сердца у детей меньше, поэтому сердце ребенка сокращается чаще. Занятия плаванием укрепляет сердечную мышцу. Это проявляется в уменьшении частоты сердечных сокращений. Кровяное давление у детей до периода полового созревания и отличается непостоянством. Относительно низкое кровяное давление у детей можно объяснить более широким просветом сосудов и их меньшей длиной, что уменьшает сопротивление току крови. Частота пульса в этом возрасте неустойчива, нередко возникает аритмия. Неустойчивость и непостоянство пульса и кровяного давления относятся к нормальным возрастным особенностям детей и ничего общего с патологией не имеют. В результате занятий плаванием повышается общая тренированность сердечно - сосудистой системы, что проявляется не только в уменьшении частоты сердечных сокращений, но и в некотором снижении кровяного давления. К особенностям строения органов дыхания у детей относится нежность их тканей, легкая

ранимость слизистых оболочек, выстилающих дыхательные пути, обилие в них кровеносных и лимфатических сосудов. Поэтому через дыхательные пути в организм ребенка легко проникают различного рода инфекции, вызывая воспалительные процессы. Занимаясь плаванием, ребенок дышит чистым озонированным и увлажненным воздухом, не раздражающим дыхательные пути. "Дышащая" поверхность легких, а также количество крови, протекающее через легкие в единицу времени, у детей относительно больше, диафрагма высоко приподнята, а дыхательные мышцы развиты довольно слабо. Занятия плаванием - лучшая тренировка для межреберных мышц и дыхательной системы. Результатом укрепления этих мышц является хорошая жизненная емкость легких. У детей младшего школьного возраста преобладает тип грудного дыхания. Грудная клетка в этом возрасте приподнята, ребра при дыхании не могут опускаться низко. Поэтому ребенок не может делать глубоких вдохов и выдохов и необходимое количество кислорода вдыхает благодаря учащенному дыханию. Умение правильно дышать имеет большое значение для всего организма. Постановке правильного ритма дыхания с укороченным вдохом и удлиненным выдохом очень помогают занятия по освоению техники спортивных способов плавания. Правильное дыхание оказывает благоприятное воздействие на сердечно - сосудистую систему (присасывающее действие грудной клетки), а также на возбудимость нервной системы. Пловцы имеют самую высокую спирометрию среди представителей других видов спорта. Энергетический обмен у детей протекает интенсивно, поэтому они нуждаются в большем количестве воздуха. Повышенная потребность в интенсивной вентиляции легких у детей связана с построением и развитием тканей и увеличением массы тела. Интересно, что энергетические траты на физическую нагрузку у детей в возрасте 9-10 лет выше, чем у остальных. В школьном возрасте приспособительные и функциональные возможности организма очень высоки. В значительной мере это зависит от функционального состояния сердечно - сосудистой и дыхательной систем, обусловленного возрастными особенностями ребенка. Таким образом, именно в школьном возрасте нужно развивать физиологические возможности детей. Для этого лучше всего заниматься плаванием, которое способствует укреплению дыхательной и сердечно - сосудистой систем. Для детского организма полезны физические упражнения, связанные с активными дыхательными движениями грудной клетки. Такие упражнения содействуют росту и укреплению костной ткани. Это объясняется тем, что при мышечной работе увеличивается приток крови не только к мышцам, но и легким. Увеличивается интенсивность тканевого обмена веществ, образуются красные кровяные тельца в костном мозге. Упражнения для верхних и нижних конечностей усиливают процессы роста длинных костей. Реактивность процессов, протекающих в детском организме, требует от нас внимательного подхода не только к дозировке физических нагрузок, но и к организации на занятиях достаточного отдыха после них. Здесь нужно учитывать, что часто утомление может наступить в результате общей перегрузки, а не занятий плаванием. Также причиной переутомления могут быть беспорядочные эмоции в результате неумеренного просмотра телевизионных программ, неорганизованный режим дня, постоянное недосыпание, нерациональное питание. Все эти моменты можно выяснить в подготовительной части занятия и при необходимости учитывать их при организации тренировочного процесса, подбором различного рода и характера упражнений.

#### **Психологические особенности.**

К психологическим особенностям детей школьного возраста можно отнести легкую возбудимость, которая проявляется как в движении, так и в речи. Дети этого возраста неусидчивы, много двигаются, предпочитают бегать и ходить, но не стоять и не сидеть. Все действия детей имеют яркую эмоциональную окраску. Поэтому на занятиях можно использовать игровой метод, отличающийся эмоциональностью и динамизмом. Тренировочный процесс должен быть разнообразен как по содержанию учебного материала, так и по методике его проведения. Необходима и частая смена заданий. Образное восприятие детей заставляет при объяснении широко пользоваться сравнениями. Поэтому упражнения

или отдельные движения нужно сравнивать с предметами или явлениями, знакомыми детям. Все упражнения в обучении первым навыкам в плавании имеют красивые образные названия - "Поплавок", "Медуза", "Звездочка", "Стрелочка", "Фонтан" и многие другие. Дети школьного возраста охотно и быстро разучивают упражнения (с показа), копируя и повторяя, так как склонность к подражанию и повторению в этом возрасте особенно велика. Обучение в объединении дополнительного образования по плаванию постепенно развивает произвольное внимание и умение сосредоточиваться. Единство требований и дисциплина постепенно воспитывают волю и умение владеть собой. Дети быстрее привыкают к необычной для человека среде. Плавание является естественным средством массажа кожи, а, следовательно, оказывает тонизирующее влияние на нервную систему детей. Нервные окончания, сосредоточенные в коже, способны дифференцированно воспринимать температурные раздражители, а также давления водной среды. Через восприимчивые нервные структуры кожи осуществляется множество рефлексов автономной нервной системы, регулирующей деятельность внутренних органов. Плавание оказывает уравнивающее действие на автономную нервную систему, умеренно снижая тонус симпатического отдела и повышая активность парасимпатического отдела. Это приводит к нормализации деятельности сердечно - сосудистой (уменьшается периферическое сопротивление сосудов, нормализуется сердечный ритм, снижается артериальное давление), дыхательной (повышается активность дыхательного центра, что приводит к углублению дыхания, улучшению кровообращения ткани легких, значительному обогащению крови кислородом) и пищеварительной системы. Плавание способствует улучшению функциональных возможностей нервной системы, ее вегетативных функций, повышению подвижности нервных процессов. Особенно оно полезно для детей, которые чрезмерно возбуждены. Температура воды и однообразные циклические движения оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему, делают ребенка более спокойным, обеспечивают крепкий сон.

**Обязательно наличие медицинской справки.**

**Количество обучающихся в группе:** 12 человек.

**Срок освоения программы:** 7 месяцев.

**Объем программы:** 48 часов.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

**Форма обучения:** очная. Обучение детей плаванию проводится в форме групповых занятий. Группы, обучающихся формируются разновозрастные, имеют постоянный состав.

**Цель программы:** сформировать у детей 8-9 лет устойчивый интерес к плаванию, преодолеть возможный страх воды и освоить базовые навыки безопасного поведения и передвижения в воде.

**Задачи программы:**

*Образовательные:*

- научить всех учащихся уверенно держаться на воде и уверенно чувствовать себя в воде;
- сформировать систему знаний и умений для овладения двигательными навыками двух спортивных стилей плавания – кроль на груди, кроль на спине;
- научить обучающихся самостоятельно заниматься в воде, дать им необходимые знания и навыки для этого;
- обучить умению осознанно владеть своим телом в водной среде, понимать свои движения;
- научить правильному ритмичному дыханию- сначала в простых упражнениях, а потом и во время полной координации
- сформировать знания о базовых видах двигательной деятельности.

*Развивающие:*

- развивать ловкость и координацию: учить обучающихся ориентироваться в пространстве бассейна, быстро реагировать на команды, точно контролировать свои движения;
- способствовать развитию физических качеств: (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости);

- способствовать укреплению здоровья и в целом с помощью плавания корректировать индивидуальные особенности физического развития (осанку).
- устранению недостатков или особенностей физического развития;
- формировать у детей понимание, как плавание влияет на организм, и привить основы личной гигиены.

*Воспитательные:*

- научить ребят прислушиваться к своим ощущениям и развивать самоконтроль;
- воспитывать в них такие качества, как трудолюбие и упорство в достижении спортивных целей;
- прививать ценность здорового образа жизни через любовь к плаванию;
- способствовать развитию коммуникабельности, становлению нравственно-эстетических качеств личности.
- воспитывать ответственное отношение к собственной безопасности на открытых водоемах.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Введение в предмет</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>Занятие, беседа.</b>
1.1.	Тема 1. Введение в программу. Вводный инструктаж по технике безопасности. Первичный инст. ИТБ-3 меры безопасности при занятиях плаванием для обучающихся. Личная гигиена	1	1	-	Занятие, беседа
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Освоение дыхания в воде</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>Текущий</b>
2.1	Тема 1. Освоение дыхания в воде. Разучивание дыхания.	2		2	Текущий
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Скольжения на груди и на спине</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>Текущий</b>
3.1	Упражнения на погружение и всплывание. Скольжения на груди и на спине.	2		2	Текущий
<b>4.</b>	<b>Раздел 4. Техника плавания кролем на груди</b>	<b>15</b>	<b>1</b>	<b>14</b>	<b>Текущий</b>
4.1	Тема 1. Скольжение с доской на груди без работы ног. Торпеда на груди с доской, работа ног в стиле «кроль»	2	-	2	Текущий
4.2	Тема 2. Обучение движениям ног и дыхания, кролем на груди	3	-	3	Текущий
4.3	Тема 3. Обучение технике движения рук, кролем на спине	3	-	3	Текущий
4.4	Тема 4. Согласование движений рук и ног с дыханием в стиле «кроль на спине»	7	1	6	Текущий
<b>5.</b>	<b>Раздел 5. Техника плавания кроль на спине</b>	<b>15</b>	<b>1</b>	<b>14</b>	<b>Текущий</b>
5.1	Тема 1. Скольжение с доской на спине без работы ног. Торпеда на спине с доской, работа ног в стиле «кроль»	2	-	2	Текущий
5.2	Тема 2. Упражнения на погружение и всплывание. Обучение движениям ног и дыхания, кролем на спине	3	-	3	Текущий
5.3	Тема 3. Обучение движениям рук и дыхания, кролем на спине	3	-	3	Текущий
5.4	Тема 4. Согласование движений рук и ног с дыханием в стиле «кроль на спине»	7	1	6	Текущий
<b>6.</b>	<b>Раздел 6. Техника старта</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>Текущий</b>
6.1	Тема 1. Обучение техники старта	2		2	Текущий

7.	<b>Раздел 7. Подвижные игры в воде</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>Текущий</b>
7.1.	Тема 1. Игры на дыхание, всплытие и лежание. «Поплавок, звездочка на груди и спине, стрелка на груди и спине, торпеда на груди и спине»	2	-	2	Текущий
7.2	Тема 2. Игры на ловкость	1	-	1	Текущий
7.3	Тема 3. Игры на быстроту	2		2	
7.4	Тема 4. Игры на выносливость	1		1	
8.	<b>Раздел 8. Эстафетное плавание</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>Текущий</b>
9.	<b>Раздел 9. Подготовка к соревнованиям</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	<b>Итоговый</b>
9.1	Тема 1. Подготовка к соревнованиям МБОУ лицей имени генерал-майора Хисматулина В.И	1		1	Итоговый
10.	<b>Раздел 10. Контрольные занятия</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>3</b>	<b>Сдача нормативов</b>
10.1	Тема 1.Входной контроль	1	-	1	зачет
10.2	Тема 2.Промежуточный контроль	1	-	1	зачет
10.3	Тема 3.Итоговый контроль	1	-	1	зачет
	<b>Итого</b>	<b>48</b>	<b>3</b>	<b>45</b>	

### Содержание учебного плана 1 года обучения

#### Раздел 1. Введение в предмет (1ч.)

*Теория:* Краткие и доступные сведения о влиянии занятий плавания на организм детей, как закаляющего организм фактора, как прикладного вида спорта, двигательные навыки которого необходимы в повседневной жизни, значение воды как естественной силы природы. В начале учебного года и на первых занятиях каждой четверти необходимо определить для детей правила и нормы поведения, учащихся в бассейне, гигиенические правила занятий в бассейне, точное выполнение требований педагога, знание и выполнение условных сигналов и жестов. Объясняется детям, что недопустимы: подача ложных сигналов о помощи, заплывание за определенные педагогом границы, брать инвентарь без разрешения педагога, нырять, прыгать в воду с бортиков, трапов, мешать выполнению задания педагога другим учащимся, делать захваты за шею, руки, ноги, туловище и другие действия, влекущие за собой испуг или прочее негативное эмоциональное состояние у детей в бассейне.

Цели и значение плавательных принадлежностей (купальный костюм, шапочка, тапочки, очки для плавания). Гигиенические личные принадлежности для процедур перед плаванием (полотенце, мыло, мочалка) их применение. Требования медицинского персонала бассейна в отношении внешнего вида и посторонних предметов (украшения, заколки для волос и т.п.).

Определение значимости умывания и купания, определить для детей, где скапливается грязь на теле человека, что происходит с грязнулей, зачем необходимо мыться человеку, почему моются в душе перед купанием и после, как в бассейне, так и в открытых водоемах. Гигиена купания в открытых водоемах. Гигиена приема душевых процедур, принадлежности личной гигиены.

#### Раздел 2. Освоение дыхания в воде. (2 ч.)

*Практика:* Умение задерживать дыхание в воде и выполнять выдох в воду является основой для постановки различного дыхания при плавании. «Умывание». Побрызгать себе в лицо водой, делая в этот момент выдох. И. п. - стоя лицом к бортику, приседая в воду с головой, постепенно погружаясь все ниже и ниже под воду, сделать под водой продолжительный выдох. И. п. - то же, руки на коленях. Погружаясь в воду с головой, сделать продолжительный выдох под водой. И. п. - стоя на дне в наклоне, руки на коленях, лицо левой щекой лежит на воде. Вдох и выдох с поворотом головы в воду. Игры и игровые упражнения: «У кого вода закипит сильнее», «Поезд идет в тоннель», «Насос».

### **Раздел 3. Скольжения на груди и на спине. (2 ч.)**

*Практика:* Скольжения на груди и на спине с различным положением рук, помогают освоить рабочую позу пловца - равновесие, обтекаемое положение тела, умение максимально «проскальзывать» вперед после каждого гребка, что является основой и показателем хорошей техники плавания. «Буксир». Лечь на воду с плавательной доской и поплавком в ногах, и принять положение "Стрела". Партнер берет за доску и везет по воде, выполняя роль буксира. После этого упражнение выполняется с поплавком, затем без поддерживающих предметов.

### **Раздел 4. Техника плавания кролем на груди (15 ч.)**

*Практика: Упражнения на суше.* И.п. - сидя на полу, упор руками сзади на предплечья, ноги выпрямить, носки оттянуты, слегка повернуты внутрь. Движения ногами кролем. И.п.- лежа на груди на гимнастической скамейке в положении «Стрела», ноги свободно свисают, левую руку вперед, правую прижать к бедру. Имитация дыхания в воде с поворотом головы. То же, но в сочетании с движениями ногами. Движение руками кролем в положении стоя с наклоном вперед. И.п. - лежа на гимнастической скамейке, руки вперед, ноги свободно свисают. Согласование движений ногами кролем, гребка правой(левой) рукой и дыхания с поворотом головы в сторону.

**Упражнения в воде.** Скольжение на груди с различным исходным положением рук, а также в сочетании с элементарными гребками руками. Движения ногами кролем в положении лежа н/с, руки за головой прямые. Скольжение на груди с движением ногами кролем и различным исходным положением рук. Упражнения для изучения дыхания в воде, начиная с простейших и заканчивая упражнениями «вдох и выдох» в воду с поворотом головы. Плавание с доской при помощи движений ногами кролем, левая рука лежит на доске, правая к бедру. Вдох и выдох в воду с поворотом головы, затем это же упражнение, но уже без доски. Движения руками кролем. Вначале упражнения выполняются стоя на дне бассейна, затем с продвижением по дну. Гребковые движения руками в скольжении на груди с задержкой дыхания. Плавание кролем на груди с задержкой дыхания. Гребок правой (левой) рукой - вдох. Плавание с работой ног кролем, одна рука вытянута вперед, другая прижата к бедру (вдох в сторону). Согласование гребковых движений руками с дыханием. Согласование движений руками, ногами и дыхания. Плавание кролем на груди с полной координацией движений с постепенным увеличением расстояния.

### **Раздел 5. Техника плавания кроль на спине (15 ч.)**

*Практика: Упражнения на суше.* И.п. - лежа на гимнастической скамейке, принять положение «Стрела». Лежа н/с на гимнастической скамейке, ноги свободно свисают, движения ногами кролем. Выполнять движения руками «мельница» назад. Разучить гребки руками по очереди, стоя в одном шаге от стены. Лежа на гимнастической скамейке, одну руку вытянуть вперед, другая прижата к бедру. Движения ногами кролем в согласовании с гребковыми движениями руками «Мельница».

**Упражнения на воде.** Скольжение н/с с различным и.п. рук. Скольжение н/с с элементарными гребками руками. Плавание с доской н/с - ноги кролем. Плавание н/с - ноги кролем, с различным и.п. -рук. Плавание н/с - ноги кролем, поочередные гребки руками. Плавание н/с - при помощи движений ногами кролем и гребковыми движениями руками 12 «Мельница» на сцепление. Плавание н/с с полной координацией движений, постепенно увеличивая дистанцию.

## **Раздел 6. Техника старта (2 ч.)**

*Практика:* **Старт кроль на груди**, из положения основная стойка, большими пальцами ног зацепиться за край бортика бассейна, руки вверх, «зажать» голову. Приседая наклониться вперед - вниз, грудью лечь на колени и потеряв равновесие, выполнить спад вперед, вход в воду с прямыми руками и следующими скольжением вперед в положении «Стрела».

**Старт кроль на спине.** При плавании на спине старт выполняется из воды. По команде «занять места» пловцы прыгают в воду по своим дорожкам, поворачиваются лицом к стартовым тумбочкам и по команде «На старт!» пловцы руками берутся за ручку тумбочки, согнутыми ногами упираются в стенку бассейна. По команде «Марш!» - выполняют мах руками через стороны вверх и назад, одновременно отталкиваясь ногами от стенки и прогибаясь. После отталкивания вытягивают руки за голову прямые, входят в воду. После скольжения ногами под водой, подключаются руки и плывут н/с в полной координации.

## **Раздел 7. Подвижные игры в воде**

*Теория:* Терминология избранной игры. Техника безопасности при проведении подвижных игр и занятий. Игровая этика. Подготовка места занятий.

*Практика:* Игры с мячом: «Мяч по кругу», «Салки с мячом», «Борьба за мяч», «Мяч своему тренеру», «Гонки мячей», «Лучший водолаз», «Торпеды», «Скользкие стрелы», «Кто лучше», «Кто дальше», «Кто быстрее».

Развлечения на воде: «Стой крепко!», «Буксиры», «Бой всадников», «Чехарда». «Кто кого перетянет?», «Весы», Соревнования лежа на доске или сидя на круге, Стойка на руках в воде; «колесо»; серия кувырков вперед, «Летающий дельфин», «Карусель», «Слушай сигнал!», «Бой лодок»

## **Раздел 8. Эстафетное плавание (1 ч.)**

*Теория:* Виды эстафетного, ознакомить с правилами эстафетного плавания. Тактика. Правильное распределение сил внутри команды и слаженная передача эстафеты играют решающую роль.

*Практика:* «Гонка мячей». Участники делятся на две команды, у каждой есть мяч. Команды становятся в шеренги. Впередистоящий игрок должен передать сзади стоящему мяч между ног (погружаясь полностью в воду — с головой), следующий игрок должен сделать то же самое и так далее. Последний игрок передаёт мяч над головой впередистоящему, и так мяч должен дойти до первого игрока. Побеждает та команда, которая проделала эту процедуру заранее определённое количество раз.

«Плавание с доской». Дети по команде плывут с доской до противоположного бортика, возвращаются назад и передают доску товарищу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

«Достать со дна клад». Нужно со дна достать игрушки, чья команда больше соберёт игрушек, та и победитель.

«Конкурс капитанов». Капитанам предлагают изобразить морскую звезду, чья морская звезда дольше продержится на воде.

«Туннель». Каждый участник плывёт стрелочкой и ныряет в обруч, проплывает через него и обратно, передаёт эстафету следующему игроку.

## **Раздел 9. Подготовка к соревнованиям**

### **Подготовка к соревнованиям МБОУ лицей имени генерал-майора Хисматулина В.И**

*Теория:* Участие в соревнованиях МБОУ лицей имени генерал-майора Хисматулина В.И в рамках реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Плавание-жемчужины Югры»

*Практика:* Плавание 25м кроль на груди и на спине на результат.

## **Раздел 10. Контрольные занятия (3ч.)**

*Теория:* Правила проведения контрольных занятий. Критерии определения лучших обучающихся. Оценка техники плавания. Оценка прохождения дистанции.

### **Входной контроль**

*Практика:* Выполнение тестовых нормативов входного контроля, проверка уровня подготовленности.

#### **Промежуточный контроль**

*Практика:* Выполнение тестовых нормативов промежуточного контроля.

#### **Итоговый контроль**

*Практика:* Выполнение тестовых нормативов итогового контроля, проверка уровня подготовленности. Обсуждение итогов занятий. Самоанализ и коллективное обсуждение.

### **Планируемые результаты освоения программы**

**Предметные образовательные результаты:** знания, умения и навыки гигиены; будут уметь задерживать дыхание под водой, открывать глаза под водой; научатся выполнять выдохи в воду; будут иметь представления о технике плавания кролем на спине и кролем на груди; научатся выполнять плавательные движения в согласовании с дыханием; будут уметь проплывать ногами кролем на спине и кролем на груди с подвижной опорой 25м, а также проплывать в полной координации 25 м кролем на спине; будут иметь представление о технике старта с бортика (на спине старт из воды); знание требований техники безопасности на занятиях плаванием в бассейне.

**Метапредметные результаты:** понимать цель и задачи учебной деятельности; оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей; определять причины успеха и не успеха учебной деятельности; иметь представление о правилах прохождения дистанции во время участия в эстафетах и соревнованиях; научатся осознанно владеть и управлять своим телом в стандартных учебных и нестандартных жизненных ситуациях; улучшат свое физическое самочувствие и увеличат индивидуальный временной интервал задержки дыхания.

**Личностные результаты:** учащиеся преодолеют чувство страха перед водой, приобретут уверенность в собственных силах; научатся осознанно выполнять упражнения, следить за своим физическим состоянием и самочувствием; учащиеся станут более уважительно относиться к своим товарищам по секции и педагогу; научатся контролировать свои эмоции при выполнении упражнений и взаимодействии с другими учащимися.

**Знать:** правила поведения и техника безопасности на воде; название способов плавания; название игр.

**Уметь:** кроль на груди; кроль на спине.

### **Комплекс организационно-педагогических условий Календарный учебный график**

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Плавание-жемчужины Югры»							
(стартовый уровень)							
1 полугодие			2 полугодие			Итого	
Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Кол-во недель	Кол-во часов
11.11.2025 – 30.12.2025	8	14	12.01.2026 – 31.05.2026	20	34	28	48
Сроки организации промежуточного контроля						Формы контроля	
декабрь			май			сдача нормативов	

### **Методическое обеспечение программы**

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

*Словесные методы:* создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении.

*Наглядные методы:* применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

*Практические методы:*

- метод упражнений (предусматривает многократные повторения движений);
- игровой и соревновательный (применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры).

Для достижения целей в процессе реализации программы используются здоровьесберегающие технологии.

- литература по данному направлению деятельности;

➤ при обучении технике спортивных способов плавания используются методики Л.П. Макаренко «Подготовка юных пловцов» - ФиС, 1974 г., В.К. Велитченко «Как научитесь плавать» - Terra-Спорт, 2000 г., К.Х. Штихертом «Спортивное плавание» - ФиС, 1973 г., М. Педролетти «Основы плавания» - Феникс, 2006 г.,

➤ при совершенствовании техники плавания спортивными способами опыт ДЮСШ – Т.М. Абсалямов, А.А. Кашкин – М., 2004 г.; учебное пособие для тренеров ДЮСШ «Юный пловец» - Л.П. Макаренко – М, 2003 г.; А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов «Программа Плавание» - М, «Советский спорт», 2008 г.

➤ при проведении соревнований В.З. Афанасьева и И.В. Чеботаревой - учебник «Водные виды спорта» - М, 2001 г.

➤ при проведении занятий по обучению технике прикладного плавания Ю.А. Семенова «Обучение прикладному плаванию» - М, 1990 г.; С.Н. Морозова «Техника и методика обучения прикладному плаванию» - М, ФиС, 2001 г.; В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Прикладная физическая подготовка» - М, Владоспресс, 2003 г.

➤ при обучении технике игры в водное поло И.П. Штеллера – М, 1981 г. и учебнике под редакцией Н.Ж. Булгаковой «Водные виды спорта» - М, «Академия», 2003 г.; С.Н. Фролов, О.И. Попов, Н.А. Чистова «Программа Водное поло» - М, «Советскийспорт», 2005 г.

#### **Материально-техническое обеспечение программы**

Для проведения занятий необходим большая чаша бассейна 25 метров, 4 дорожки, глубина 0.8м и 1.7 м.

Инвентарь:

- плавательные доски - 20шт
- мячи различного диаметра – 30 шт
- тонущие игрушки-40шт
- ласты -20шт
- кольца цветные с грузами (вертикальные для подводного ныряния) 8шт
- секундомер, свисток
- шест спасательный с петлей
- акванудл-20 шт

#### **Формы промежуточной аттестации и итогового контроля**

Целью проведения аттестации обучающихся является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по плаванию-жемчужины Югры. Промежуточная аттестация проводится в ноябре и в январе месяце, итоговая аттестация проводится в завершающем году обучения в мае.

**Виды контроля:**

- *входной контроль* проводится в ноябре с целью выявления первоначального уровня знаний, умений и навыков; определение способностей

– **промежуточный контроль** (оценка усвоения изучаемого материала) осуществляется педагогом в форме наблюдения;

– **итоговый контроль** – выполнение практического задания (тренировок), сдача нормативов и обсуждение положительных и отрицательных ситуаций, участие в соревнованиях.

#### **Оценочные материалы**

##### **Способы проверки умений и знаний:**

- выполнение зачетных упражнений;
- выполнение контрольных упражнений;
- участие в эстафетах и соревнованиях.

##### **Формы фиксации результатов:**

- таблицы оценок;
- протоколы соревнований;
- итоги участия в соревнованиях и эстафетных праздниках на воде.

Контрольные упражнения подобраны таким образом, чтобы были видны результаты работы учителя с группой занимающихся в соответствии с этапами подготовки.

**Оценочные нормативы смотреть приложение 1.**

##### **Методы отслеживания результативности:**

Уровень развития навыков плавания оценивается с помощью тестирования умений и навыков детей.

В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений. Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений. Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год.

## Список литературы

### Для педагога:

1. Абсалямов Т.М., Булатова М.М., Булгакова Н.Ж. «Плавание: Учебник для вузов (под ред. Платонова В.Н.)», Издательство: Олимпийская литература, 2000 г.,
2. Баранцев С.А., Дементьева В.В. Возрастные особенности формирования навыка плавания способами кроль на груди и кроль на спине у учащихся 11-17 лет // Новые исследования. 2010. №22. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vozzrastnye-osobennosti-formirovaniya-navyuka-plavania-sposobomi-krol-na-grudi-i-krol-na-spine-u-uchaschihsya-11-17-let> (дата обращения 01.06.2025)
3. Велитченко В.К. «Как научиться плавать: Методическое пособие по обучению детей плаванию», Издательство: Терра-Спорт, 2000 г., Серияб Первый шаг, страниц 96.
4. Карпенко Е., Коротнова Т., и др., «Плавание. Игровой метод обучения.» Серия: Библиотека тренера, 2006г., Издательство: Олимпия Пресс, Пространство, страницы 48
5. Капотов П. П. Обучение плаванию / П.П. Капотов. - М.: Воениздат, 2019. - 498 с.
6. Кардамонова Н. Н. Плавание: лечение и спорт / Н.Н. Кардамонова. - М.: Феникс, 2001. - 320 с.
7. Каунсилмен Д.Е. Спортивное плавание / Д.Е. Каунсилмен. - М.: ЁЁ Медиа, 1982 - 963 с.
8. Коновалов Е. Человек в воде / Е. Коновалов. - М.: Западно - сибирское книжное издательство, 1979. - 144 с.
9. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Прикладная физическая подготовка: 10-11 кл.»: Учеб. - методическое пособие. – М.: Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003г., ISBN: 5-305-00033-5, страниц184.
10. Кравцов А. Методика срочного контроля и коррекции техники плавания в соревновательных и тренировочных упражнениях / А. Кравцов. - М.: ТВТ Дивизион, 2011. - 636 с.
11. Лафлин Т. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче / Т. Лафлин. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. - 803 с.
12. Лафлин Т. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому / Терри Лафлин. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2004. - 232 с.
13. Методика использования индивидуальных дыхательных тренажеров комплексного воздействия в подготовке высококвалифицированных пловцов. - М.: Дивизион, 2011. - 168 с.
14. Морозова С.Н. «Техника и методика обучения прикладному плаванию» - М, ФиС, 2001 г
15. Мочалова Е.А. ТЕХНИКА СТАРТА В ПЛАВАНИИ //CERIS PARIBUS/2022 №6.
16. Мясникова Т. И.,Налимова Е.С.ОСОБЕННОСТИ ТАКТИКИ ПРОПЛЫВАНИЯ ДЛИННЫХ ДИСТАНЦИЙ В ПЛАВАНИИ В ЛАСТАХ //ГиПФК.2022.№9.URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-taktiki-proplyvania-dlinnyh-distantsiy-v-plavanii-v-lastah> (дата обращения 08.06.2025)
17. Протченко Т. А. Техника плавания способом кроль на спине. Плакат / Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов. - М.: Айрис-пресс, 2020. - 349 с.
18. Скрипалев В.С. Плавать раньше, чем ходить / В.С. Скрипалев. - М.: АСТ, 2006. - 794 с.
19. Таормина Ш. Секреты быстрого плавания для пловцов и триатлетов / Шейла Таормина. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. - 489 с.
20. Таормина Ш. Секреты быстрого плавания для пловцов и триатлетов / Шейла Таормина. - Москва: Машиностроение, 2019. - 991 с.
- 21.

**Для обучающихся и родителей (законных представителей):**

1. Булах И.М. Научите меня плавать / И.М. Булах. - М.: Книга по Требованию, 2012. - 150 с.
2. Булгакова Н. Ж. Игры у воды, на воде, под водой / Н.Ж. Булгакова. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 990 с.
3. Вангулов Алексей Всерьез о курьезах большого спорта / Алексей Вангулов. - М.: Советский спорт, 2013. - 136 с.
4. Сысоев И. Триатлон. Олимпийская дистанция / И. Сысоев. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012. - 723 с.

**Интернет-источники**

1. <http://swim-video.ru/> - видео по плаванию
2. [https://sport.sfedu.ru/smiming\\_book\\_online/modul\\_web\\_resurs.html](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html) электронный учебник «Плавание»
3. [http://plavaem.info/prikladnoe\\_plavanie.php](http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php) - сайт о плавании
4. <http://plavanieinfo.ru/> - всё о плавании и влиянии на здоровье
5. <https://www.studmed.ru/science/fizicheskaya-kultura-i-sport/plavanie> - литература о плавании
6. <http://swim7.narod.ru/> - сайт тренеров по обучению плаванию.

### Календарный учебный график

## ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ «ПЛАВАНИЕ-ЖЕМЧУЖИНЫ ЮГРЫ»

Одна группа обучения, по 2 часа в неделю, 48 часов в год.

Количество учебных недель: 28 учебных недель

Период обучения: с 11 октября по 31 мая.

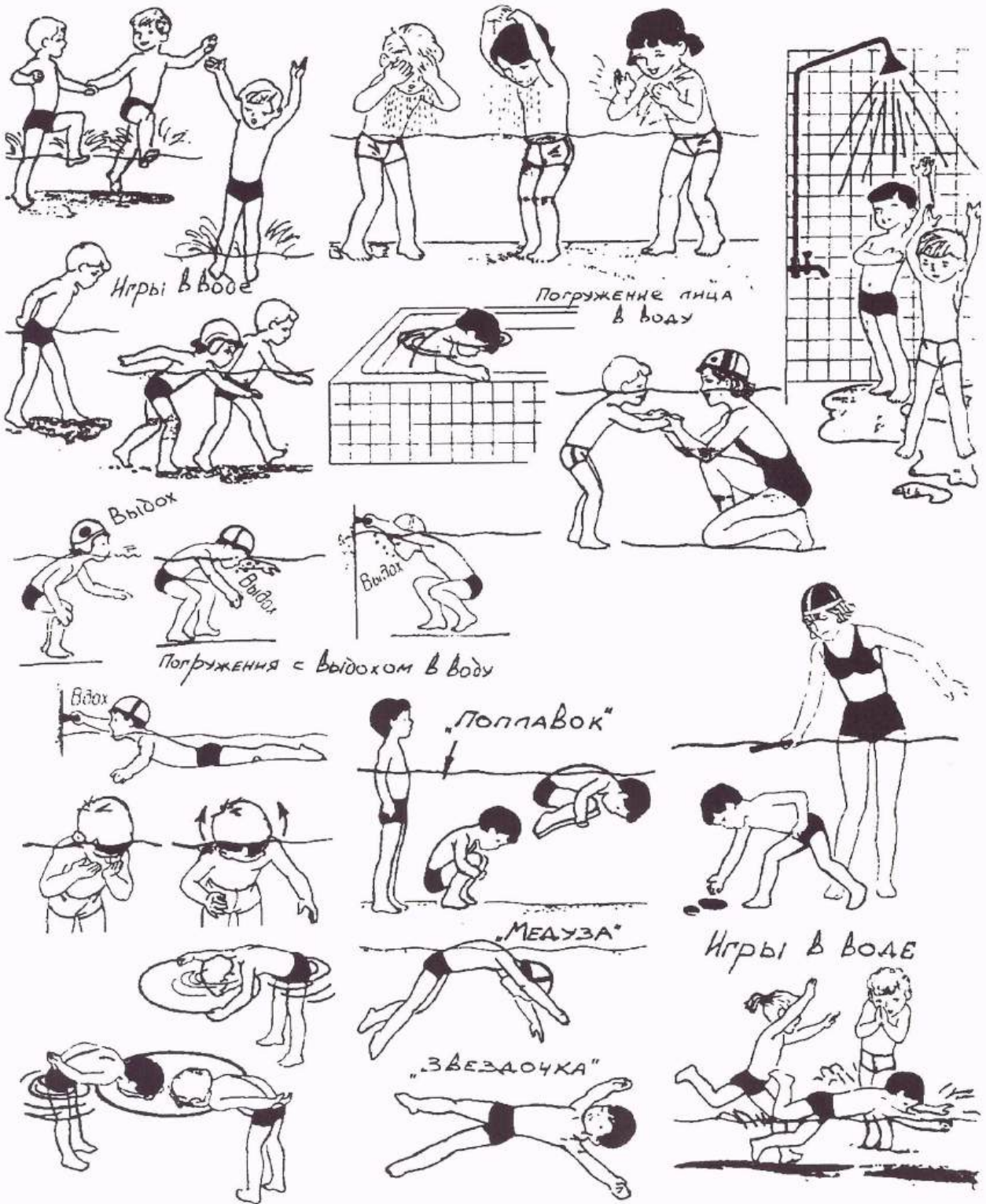
№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	ноябрь	10	по расписанию	Занятие беседа	1	Введение в программу. Вводный инструктаж по технике безопасности. Первичный инст. ИТБ-3 меры безопасности при занятиях плаванием для обучающихся. Личная гигиена.	МБОУ лицей имени генерал-майора Хисматулина В.И. г. Сургут, ул. Университетская, д. 29/4	текущий
2	ноябрь	12,17	по расписанию	Практическое занятие	2	ОФП. СФП. Освоение дыхания в воде. Разучивание дыхания.	плавательный бассейн (большой)	текущий
3	ноябрь	19	по расписанию	Практическое занятие	1	Входной контроль		входной
4	ноябрь	24	по расписанию	Практическое занятие	1	Игры на дыхание, всплытие и лежание. «Поплавок, звездочка на груди и спине, стрелка на груди и спине, торпеда на груди и спине»		текущий
5	ноябрь декабрь	26,01	по расписанию	Практическое занятие	2	ОФП. СФП. Упражнения на погружение и всплытие.		текущий

6	декабрь	03,08	по расписанию	Практическое занятие	2	Скольжения на груди и на спине. ОФП. СФП. Скольжение с доской на груди без работы ног. Торпеда на груди с доской, работа ног в стиле «кроль»	текущий
7	декабрь	10,15,17	по расписанию	Практическое занятие	3	ОФП. СФП. Обучение движениям ног и дыхания, кролем на груди	текущий
8	декабрь	22,24,29	по расписанию	Практическое занятие	3	ОФП. СФП. Обучение технике гребка и дыхания, кролем на груди	текущий
9	январь	12,14	по расписанию	Практическое занятие	2	ОФП. СФП. Согласование движений рук и ног с дыханием в стиле «кроль»	текущий
10	январь	19	по расписанию	Практическое занятие	1	Промежуточный контроль	промежуточный
11	январь	21,26,29	по расписанию	Практическое занятие	3	ОФП. СФП. Согласование движений рук и ног с дыханием в стиле «кроль»	текущий
12	февраль	02	по расписанию	Практическое занятие	1	Игры на дыхание, всплытие и лежание. «Поллавок, звездочка на груди и спине, стрелка на груди и спине, торпеда на груди и спине»	текущий
13	февраль	04,09	по расписанию	Практическое занятие	2	ОФП. СФП. Согласование движений рук и ног с дыханием в стиле «кроль»	текущий
14	февраль	16,18	по расписанию	Практическое занятие	2	ОФП. СФП. Скольжение с доской на спине без работы ног. Торпеда на спине с доской,	текущий

15	февраль	25		по расписанию	Практическое занятие	1	ОФП. СФП. Обучение техники старта.	текущий
16	март	02,04		по расписанию	Практическое занятие	2	ОФП. СФП. Упражнения на погружение и всплывание. Обучение движениям ног и дыхания, кролем на спине	текущий
17	март	11		по расписанию	Практическое занятие	1	Игры на ловкость	текущий
18	март	16		по расписанию	Практическое занятие	1	ОФП. СФП. Упражнения на погружение и всплывание. Обучение движениям ног и дыхания, кролем на спине	текущий
19	март	18,23,25		по расписанию	Практическое занятие	3	ОФП. СФП. Обучение технике движения рук, кролем на спине	текущий
20	апрель	01,06		по расписанию	Практическое занятие	2	ОФП. СФП. Согласование движений рук и ног с дыханием в стиле «кроль на спине»	текущий
21	апрель	08		по расписанию	Практическое занятие	1	ОФП. СФП. Обучение техники старта.	текущий
22	апрель	13		по расписанию	Практическое занятие	1	Игры на быстроту	текущий
23	апрель	15		по расписанию	Практическое занятие	1	ОФП. СФП. Согласование движений рук и ног с дыханием в стиле «кроль на спине»	текущий
24	апрель	20		по расписанию	Практическое занятие	1	Игры на быстроту	текущий
25	апрель	22		по расписанию	Практическое занятие	1	ОФП. СФП. Согласование движений рук и ног с дыханием в стиле «кроль на спине»	текущий

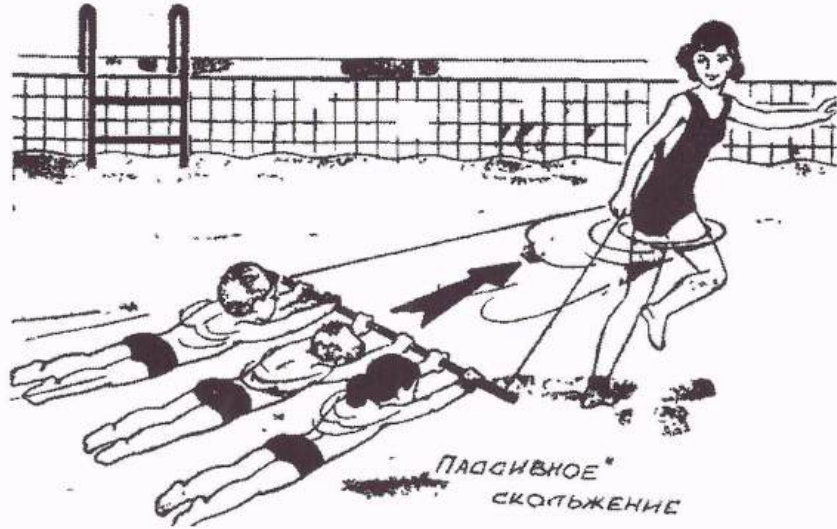
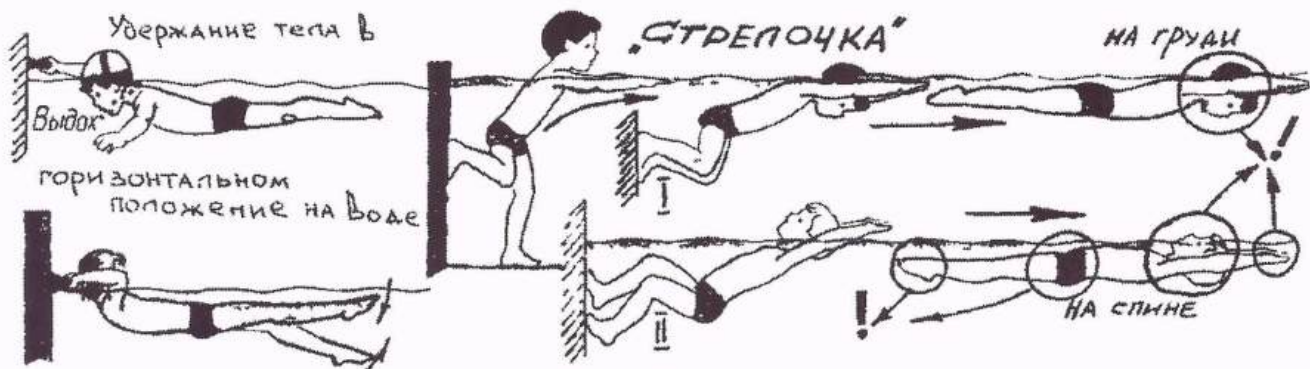
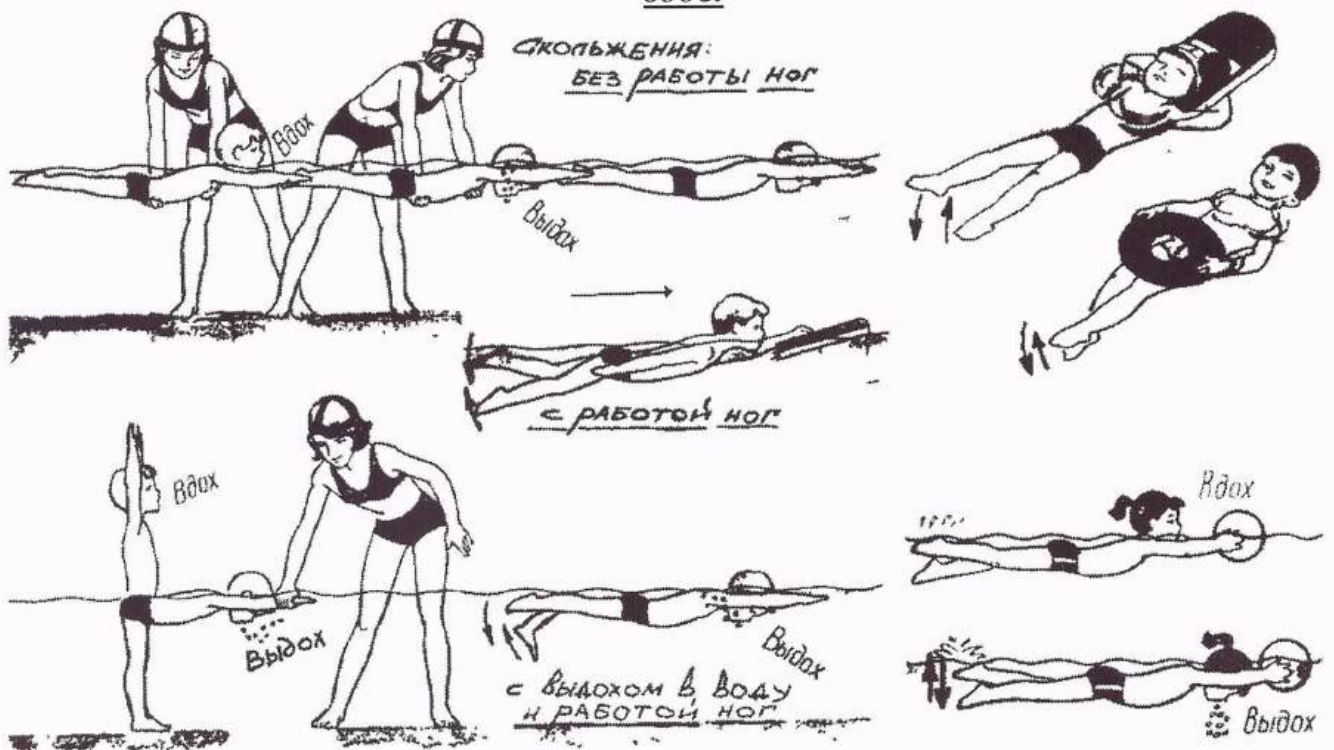
26	апрель	27	по расписанию	Практическое занятие	1	Эстафетное плавание	текущий
27	апрель	29	по расписанию	Практическое занятие	1	ОФП. СФП. Согласование движений рук и ног с дыханием в стиле «кроль на спине»	текущий
28	май	04	по расписанию	Практическое занятие	1	Подготовка к соревнованиям МБОУ лицей имени генерал- майора Хисматулина В.И	итоговый
29	май	06	по расписанию	Практическое занятие	1	ОФП. СФП. Согласование движений рук и ног с дыханием в стиле «кроль на спине»	текущий
30	май	13	по расписанию	Практическое занятие	1	Итоговый контроль	текущий
31	май	18	по расписанию	Практическое занятие	1	ОФП. СФП. Согласование движений рук и ног с дыханием в стиле «кроль на спине»	текущий
32	май	20	по расписанию	Практическое занятие	1	Игры на выносливость	текущий

Методические материалы

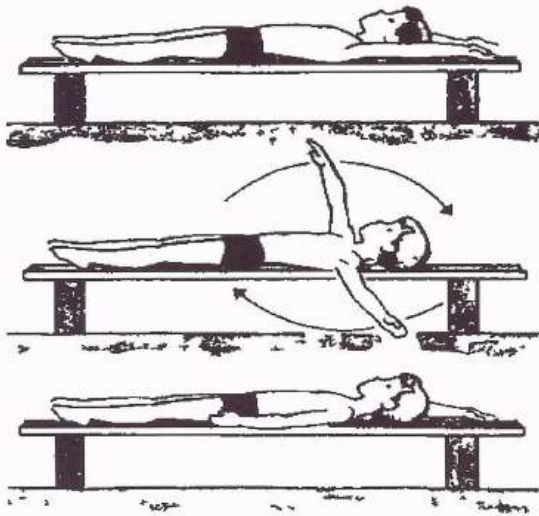


Упражнения для формирования умений и навыков  
держаться и лежать

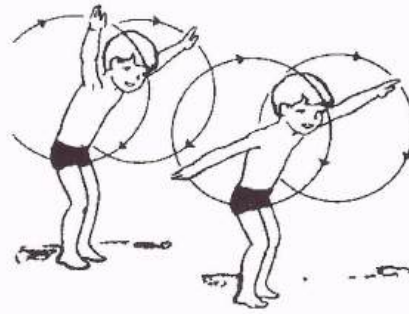
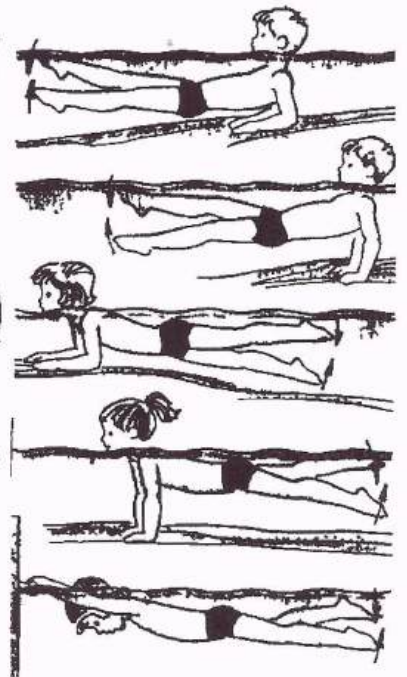
воде.



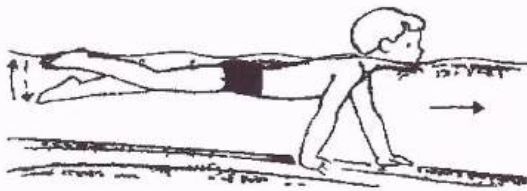
Упражнения для начального обучения плаванию.



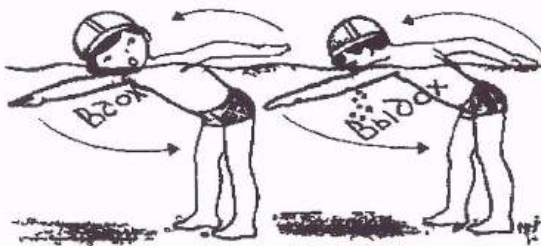
РАБОТА НОГ В ВОДЕ



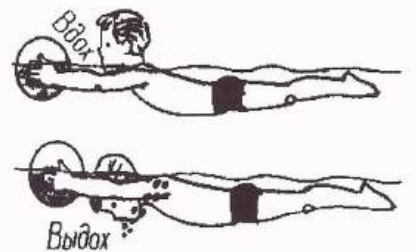
РАБОТА НОГ С РАЗЛИЧНЫМ ПОЛОЖЕНИЕМ РУК



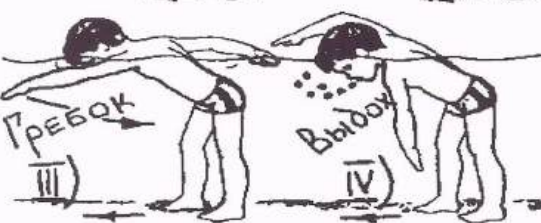
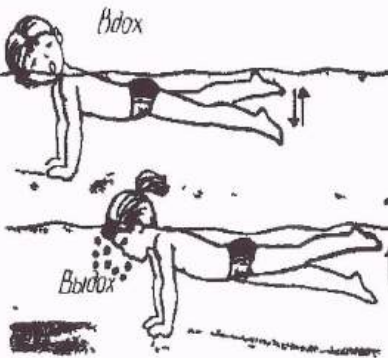
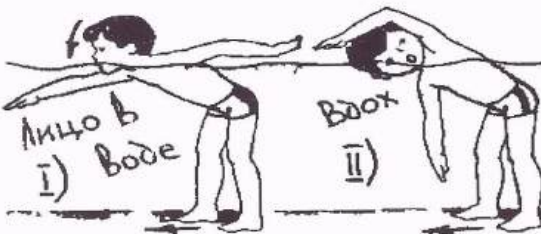
РАБОТА РУК В ВОДЕ



УПРАЖНЕНИЕ "СТРЕЛОЧКА" НА СПИНЕ

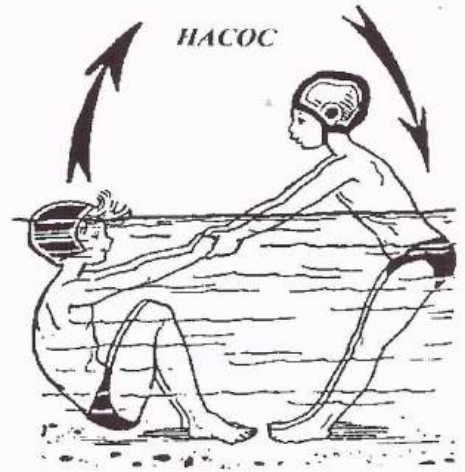
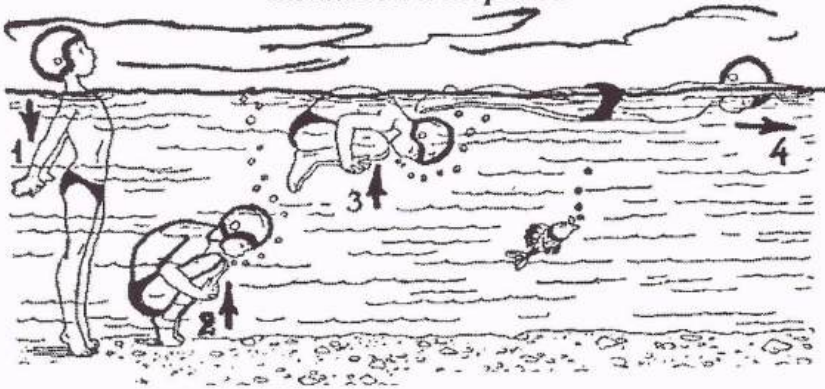


УПРАЖНЕНИЕ "СТРЕЛОЧКА"

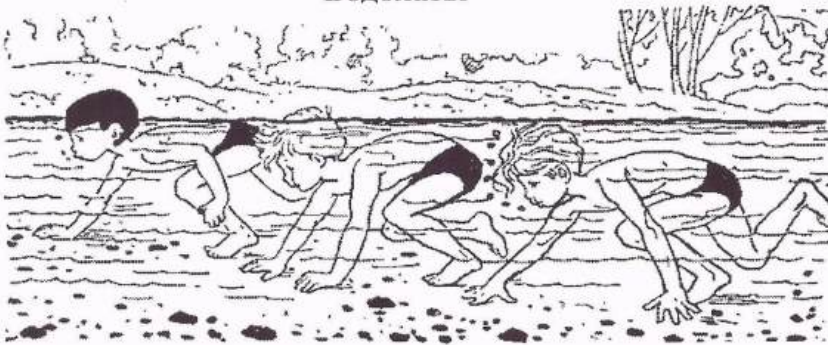


Подвижные игры.

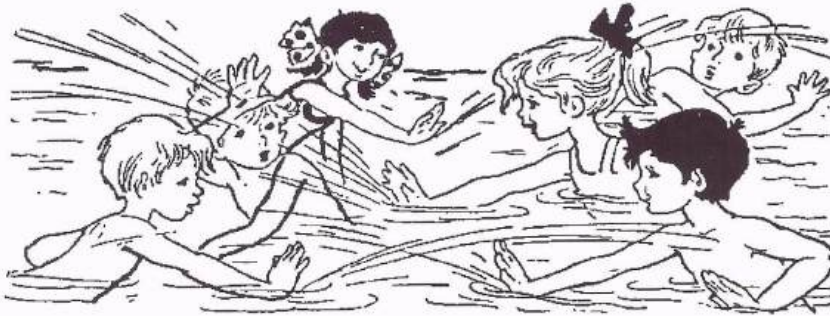
Поплавок и торпеда



Водолазы



Перестрелка



НЕВОД

