МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 176

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка с бассейном»

Возраст обучающихся:	6-11 лет
Нормативный срок обучения:	1 год
Форма обучения:	очная
Язык обучения:	русский

ЕКАТЕРИНБУРГ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название темы	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1.	**Введение. Техника безопасности в бассейне**		1	
2.	**Из истории плавания.**		1	
3.	**Спортивно - оздоровительная деятельность**	32	2	30

ФОРМА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ: не предусмотрено. После освоения программы документ об образовании не выдается.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Учебный период	Дата		Продолжительность количество учебных недель
	начало	окончание	
I полугодие	21.09.2026г.	26.12.2026г.	13
II полугодие	11.01.2027г.	29.05.2027г.	19
		Итого в учебном году	32

Нерабочими праздничными днями являются:
воскресенье
1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января - Новогодние каникулы;
7 января - Рождество Христово;
23 февраля - День защитника Отечества;
8 марта - Международный женский день;
1 мая - Праздник Весны и Труда;
9 мая - День Победы;
4 ноября - День народного единства.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории плавания. История развития плавания и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.

Физические упражнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Составление и выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня и плавания.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений (плавания).

Физкультурно - оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений ятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Организующие команды и приёмы. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений.

Спортивно - оздоровительная деятельность.

I. Обучение вхождению в воду, нахождение и привыкание в воде. Организованный вход в воду (индивидуально). Поточный вход в воду. Умывание в воде бассейна. Плескание. Движения руками в воде. Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействие с ней.

II. Обучение передвижению в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине. Передвижения по дну бассейна шагом (в воде). Передвижения по дну бассейна бегом (в воде). Передвижения по дну бассейна прыжками (в воде). Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук. Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами.

III. Обучение погружению в воду, передвижению и ориентированию под водой. Опускание лица в воду, стоя на дне. Открывание глаз в воде, стоя на дне. Приседания в воде. Погружения в воду (с опорой). Погружения в воду (без опоры). Погружения с рассматриванием предметов. Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой, ныряние.

IV. Обучение выдоху в воду. Выдох перед собой в воздух. Выдох на воду. Выдох на границе воды и воздуха. Выдох в воду. Игры с использованием выдоха в воду.

V. Обучение нахождению в воде на груди и спине. Лежание на груди. Лежание на спине. Игры, связанные с лежанием на груди и спине.

VI. Обучение скольжению в воде на груди и спине. Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога. Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна. Выполнение скольжения на груди, сталкиваясь от стенки бассейна. Выполнение скольжении в сочетании с выдохом в воду. Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук. Скольжение на спине, отталкиваясь от дна. Скольжение на спине, отталкивание от стенки бассейна. Скольжение на спине в сочетании с дыханием. Скольжение на спине с движениями рук. Игры, связанные со скольжением на груди и спине.

VII. Обучение координационным возможностям в воде: движениям ногами (по типу кроля). Движения ногами на суше. Движения ногами в воде, опираясь на руки. Движения ногами, лежа на груди с опорой. Движения ногами, лежа на спине. Движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля). Движения ногами в скольжении на спине (по топу кроля). Движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой. Игры с использованием скольжения в сочетании с движениями ногами.

VIII. Обучение координационным возможностям в воде, движениям руками в плавании на груди и спине. Движения руками на суше. Движения руками в воде. Выполнение гребковых движений руками в скольжении. Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом и воду. Игры с использованием скольжения в воде с движениями рук.

IX. Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетанию движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду. Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук. Проплывание учебных дистанций на груди и спине (по типу кроля).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УСЛУГИ

1) Формирование представлений о физические культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие человека, о требованиях по соблюдению мер личной гигиены; о правилах поведения в бассейне, о правилах безопасного поведения при подвижных играх на воде, о способах плавания; понимания значения закаливающих процедур и роли занятий плаванием для физического развития.

2) Овладение умениями погружения в воду; задерживания дыхания, выдоха в воду при погружении; открывания глаз под водой; работой рук, ног кролем на груди и спине; скольжения на груди и спине; поворота головы во время вдоха при работе ног кролем на груди и спине;

проплывание отрезков кролем на груди и на спине в целом без учета времени; оорганизация здоровьесберегающей жизнедеятельности (режима дня, утренней зарядки, оздоровительных мероприятий, подвижных игр и т.д.).

3) Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья, показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) по плаванию.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

№ п/п	ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	Количество часов
1.	ИОТ – 002 - 2026. Инструкция по технике безопасности для обучающихся (вводный инструктаж). Краткие теоретические сведения, правила поведения, гигиена плавания. Проверка плавательной подготовки. Отработка индивидуального входа в воду. Знакомство с плавательным инвентарем. Умывание, плескание, движение руками в воде.	1
2.	Требования к занятиям с водой, знакомства с плавательными упражнениями на суше и в воде. Отработка организованного поточного входа в воду. Специальные физические упражнения для обучения плаванию. Упражнения на дыхание. Игры на привыкание к воде. Передвижение по дну бассейна шагом. Передвижение в воде по дну бассейна с опусканием лица в воду, с открытыми и закрытыми глазами.	1
3.	Передвижение по дну бассейна шагом вперед, спиной, боком. Игры в воде. Отработка приседаний в воду: до уровня пояса, груди, подбородка - с опорой и без опоры. Показ способа плавания «кроль на груди». Отработка дыхания в плавании. Отработка выдохов: перед собой в воздух, в воду в ограниченное пространство (обруч), на границе воды и воздуха.	1
4.	Передвижение по дну бассейна бегом: в различных направлениях, с изменением скорости, с усложнением условий: глубины. Отработка техники работы ног кролем на груди в воде у бортика. Отработка движений ногами в воде на мелкой части бассейна с опусканием лица в воду, открыванием глаз.	1
5.	Отработка передвижений по дну бассейна прыжками в различных направлениях и при различной глубине воды. Согласование работы ног кролем на груди с дыханием. Отработка движений ногами, лежа на груди с опорой о бортик бассейна.	1
6.	Передвижение в воде по дну бассейна в сочетании с движениями рук, с постепенным усложнением условий: глубины, скорости, характера движений. Совершенствование работы ног кролем на груди в сочетании с дыханием.	1
7.	Отработка упражнений на опускание лица в воду, открывание глаз в воде на различной глубине. Отработка техники работы рук способом кроль на груди. Отработка движений ногами лежа на спине, с опорой о бортик бассейна, лежа в воде с опорой на предплечье.	1
8.	Отработка согласования работы рук и ног кролем на груди. Отработка приседаний в воду с постепенным увеличением воды.	1
9.	Отработка согласования работы рук и ног кролем на груди с дыханием. Отработка упражнений на скольжение на спине с	1

	отталкиванием от стенки бассейна одной, двумя ногами, держа руки в различных положениях.	
10.	Плавание кролем на груди способом в целом. Отработка погружений в воду с опорой: за бортик, спасательный круг, игрушку, педагога.	1
11.	Обучение плаванию способом кроль на спине. Показ способа. Отработка погружений в воду с опорой, с постепенным увеличением глубины, с открытыми и закрытыми глазами.	1
12.	Обучение плаванию способом кроль на спине. Показ способа. Отработка погружений в воду без опоры, с закрытыми глазами.	1
13.	Отработка скольжения на спине без работы ног. Отработка погружений в воду без опоры с постепенным увеличением глубины и попытками открывать глаза.	1
14.	Отработка скольжения на спине без работы ног. Отработка погружений в воду с рассматриванием предметов, доставанием их со дна на мелкой части бассейна.	1
15.	Отработка техники работы ног способом кроль на спине.	1
16.	Отработка скольжения на спине с работой ног, с плавательной доской. Отработка погружений с доставанием предметов со дна на ограниченном пространстве на мелкой части бассейна.	1
17.	Отработка техники работы ног способом кроль на спине. Отработка скольжения на спине с работой ног, без плавательной доски.	1
18.	Отработка скольжения на спине с работой ног, без плавательной доски. Отработка погружений на свободном пространстве бассейна с постепенным увеличением глубины.	1
19.	Совершенствование работы ног в согласовании с дыханием в плавании кролем на спине. Отработка поворота головы во время вдоха при работе ног кролем на груди и спине.	1
20.	Совершенствование работы ног в согласовании с дыханием в плавании кролем на спине. Игры, связанные с погружением в воду, с применением снарядов и игрушек. Передвижение и ориентирование под водой.	1
21.	Отработка техники работы рук кролем на спине. Отработка выдохов: перед собой в воздух, в воду в ограниченное пространство (обруч), на границе воды и воздуха.	1
22.	Отработка техники работы рук кролем на спине. Буксировка с использованием снарядов, плавучих игрушек.	1
23.	Отработка согласования работы рук и ног в плавании кролем на спине. Плавание кролем на спине способом в целом без учета времени.	1
24.	Отработка согласования работы рук и ног в плавании кролем на спине с дыханием.	1
25.	Плавание кролем на спине способом в целом. Игры на воде. Игры с использованием скольжения на груди и на спине с использованием вспомогательных снарядов.	1
26.	Отработка движений ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой. Совершенствование дыхания при плавании кролем на груди и спине, с выносом рук и отработкой поворотов головы в сторону.	1
27.	Отработка движений ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с задержкой на вдохе, выдохом в воду, с постепенным увеличением глубины воды. Отработка плавания кролем на спине с полной координацией движений без выноса рук.	1
28.	Отработка грибковых движений при плавании на груди и спине по типу кроль. Игры с использованием скольжения в сочетании	1

	с движениями ногами, с использованием элементов соревнования.	
29.	Отработка грибковых движений руками в скольжении, без выноса из воды, с попытками выноса из воды. Отработка согласования дыхания с движениями рук при плавании кролем на груди и спине.	1
30.	Отработка гребковых движений руками в скольжении на груди и спине в сочетании с выдохом в воду. Отработка гребков руками при плавании кролем на груди и спине с сомкнутыми и разведенными пальцами.	1
31.	Отработка плавания кроль на груди и спине с выносом рук. Отработка полного цикла движения рук в скольжении кролем на груди в согласовании с дыханием. Плавание отрезков кролем на груди и на спине в целом без учета и с учетом времени.	1
32.	Техника и согласование работы и совместных действий в командных состязаниях. Эстафетное плавание. Спортивные игры на воде.	1
	Итого	**32**

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ: не предусмотрено.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ:

1. Баранов В.А., Петрова Н.Л. Плавание. Начальное обучение, 2013.
2. Канидова В.И. Занятия по плаванию в условиях дошкольного образовательного учреждения. М., изд-во АРКТИ, 2012.
3. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. М., Просвещение, 1985.
4. Чеменева А.А. Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. СПб Детство-Пресс, 2011.
5. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. Учебник. Издательство: "Академия", 2014.
6. Гузман Р., Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей, Издательство: "Попурри", 2013.
7. Хамидулин Р.В., Здоровьезберегающие технологии при обучению плаванию в условиях современной школы, методические рекомендации, СПБ, 2017.
8. Смоленская Т.Б., Обучение плаванию младших школьников, методическое пособие, 2005.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 143822987360715706115079811037470648151384140716

Владелец Столярова Елена Викторовна

Действителен С 26.03.2026 по 26.03.2027