

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА ИРКУТСКА  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №69  
(МАОУ г. Иркутска СОШ №69)**

664053, Иркутская область, город Иркутск, улица Летописца Нита Романова, 23.  
тел./факс 8 (3952) 488680, e- mail: school69\_irk@mail.ru

Утверждено приказом директора  
МАОУ г. Иркутска СОШ №69  
№ \_\_ - ОД от « \_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа**

плавание

наименование

направленность: физкультурно-спортивная

срок реализации программы: 1 год

Составитель:  
Варабулайнен Екатерина Михайловна  
Педагог дополнительного образования,  
МАОУ г. Иркутска СОШ №69

г. Иркутск, 2024 год

## Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Объем и содержание	3
3. Планируемые результаты	4
4. Учебный план	4
5. Календарный учебный график	5
6. Тематическое планирование	6
7. Оценочные материалы	7
8. Методические материалы	9

## Пояснительная записка

В данной программе отражены основные задачи и построение учебного процесса в одну принципиальную схему занятий.

Нормативная часть программы является официальным документом, в соответствии с которым планируется учебная работа в МАОУ СОШ № 69. Данная программа составлена с учетом условий школы.

Учебный год в школе начинается по мере комплектования групп, а заканчивается 31 мая следующего года. Продолжительность учебного года по учебному плану школы составляет 36 учебных недель.

Зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

Программа содержит физкультурно-спортивную работу, направленную на обучение и (или) улучшение техники плавания: кроль, на спине.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Срок освоения программы – 1 год.

Формы обучения – очная.

Основной целью программы является обучение и (или) закрепление техники плавания кролем и на спине, знание техники безопасности в бассейне.

### Объем и содержание

В годичном цикле не выделяются периоды подготовки к соревнованиям, участие в соревнованиях проходит по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Преимущественной направленностью учебного процесса в группах является обучение и (или) закрепление плавания кролем и на спине.

До конца учебного года продолжается параллельно-последовательное освоение и (или) закрепления техники плавания кролем и на спине.

Занятия плавания состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части занятия сообщаются задачи, осуществляется организация занимающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия.

В основной части занятия решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и (или) закрепляется техника плавания кролем и на спине.

Заключительная часть занятия направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания. Проведение игр в заключительной части улучшает эмоциональное состояние занимающихся и облегчает перенесение нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям.

Учебный год условно разбит на 2 полугодия.

В первом полугодии проводится обучение технике плавания кролем и на спине.

Во втором полугодии занятия в основном направлены на закрепление техники плавания кролем и на спине.

Перед каждым полугодием проводится инструктаж техники безопасности.

В содержание занятий входят: плавание кролем, на спине. Разнообразные упражнения, с различным положением рук.

Продолжительность занятий в неделю:

72 часа в год.

36 занятий.

1 раз в неделю по 2,25 часа.

### Планируемые результаты

Занимающиеся должны знать:

- Технику безопасности в бассейне.

Занимающиеся должны уметь:

- Плавать кролем.
- Плавать на спине.

### Учебный план

	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе		Формы аттестации
			теория	практика	
1	Техника безопасности	4	4		Зачет
2	Практические занятия по обучению плавания	30		30	Зачет
2.1	обучение техники плавания кроль	14		14	
2.2	обучение техники плавания на спине	16		16	
3	Практические занятия по закреплению плавания	36		36	
3.1	закрепление техники плавания кроль	16		16	Зачет
3.2	закрепление техники плавания на спине	20		20	
4	Промежуточная аттестация	2		2	Зачет
	ВСЕГО:	72	4	68	

## Календарный учебный график

Период занятий	Дата		Продолжительность	
	Начало	Окончание	Количество рабочих недель	Количество рабочих часов
1 полугодие	01.09.2024	20.01.2025	18	36
2 полугодие	21.01.2025	31.05.2025	18	36
Итого в 2024/2025 году	01.09.2024	31.05.2025	36	72

Каникулярный период	Дата		Продолжительность каникул, праздничных дней
	Начало	Окончание	
Зимние каникулы	31.12.2024	10.01.2025	11
Праздничные дни	04.11.2024	04.11.2024	6
	23.02.2025	23.02.2025	
	08.03.2025	08.03.2025	
	01.05.2025	01.05.2025	
	09.05.2025	10.05.2025	
Замещающие дни			0

Режим работы:

Занятие (минут)	120 минут
Промежуточная аттестация	1 раз в год, в мае месяце

## Тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов	Примечание
1.	Инструктаж техники безопасности в бассейне	2,25	
2.	Обучение дыханию и положение тела в воде кролем	2,25	
3.	Обучение скольжению кролем	2,25	
4.	Обучение работе ног кролем	2,25	
5.	Обучение согласования дыхания и работа ног кролем	2,25	
6.	Обучение работе рук кролем	2,25	
7.	Обучение согласования дыхания и работа рук кролем	2,25	
8.	Обучение в полной координации кролем	2,25	
9.	Обучение дыханию и положение тела в воде на спине	2,25	
10.	Обучение скольжению на спине	2,25	
11.	Обучение работе ног на спине	2,25	
12.	Обучение согласования дыхания и работа ног на спине	2,25	
13.	Обучение работе рук на спине	2,25	
14.	Обучение согласования дыхания и работа рук на спине	2,25	
15.	Обучение в полной координации на спине	2,25	
16.	Обучение в полной координации на спине	2,25	
17.	Инструктаж техники безопасности в бассейне	2,25	
18.	Закрепление дыханию и положение тела в воде кролем	2,25	
19.	Закрепление скольжению кролем	2,25	
20.	Закрепление работе ног кролем	2,25	
21.	Закрепление согласования дыхания и работа ног кролем	2,25	
22.	Закрепление работе рук кролем	2,25	
23.	Закрепление согласования дыхания и работа рук кролем	2,25	

24.	Закрепление в полной координации кролем	2,25	
25.	Закрепление в полной координации кролем	2,25	
26.	Закрепление дыханию и положение тела в воде на спине	2,25	
27.	Закрепление скольжению на спине	2,25	
28.	Закрепление работе ног на спине	2,25	
29.	Закрепление согласования дыхания и работа ног на спине	2,25	
30.	Закрепление работе рук на спине	2,25	
31.	Закрепление работе рук на спине	2,25	
32.	Закрепление согласования дыхания и работа рук на спине	2,25	
33.	Закрепление согласования дыхания и работа рук на спине	2,25	
34.	Закрепление в полной координации на спине	2,25	
35.	Закрепление в полной координации на спине	2,25	
36.	Промежуточная аттестация	2,25	

## Оценочные материалы

- Устные ответы на вопросы по технике безопасности.
- Прохождение дистанции 25 метров кролем с оценкой техники.
- Прохождение дистанции 25 метров на спине с оценкой техники.

Промежуточная аттестация проводится на последнем и предпоследнем занятиях с выставлением баллов.

Баллы:

Вопросы по технике безопасности:

1 балл – Какую воду нужно включить первой, а какой регулировать температуру?

1 балл – Можно заходить в раздевалку или в бассейн, или спускаться в воду без разрешения?

1 балл – Кого слушать при: землетрясении, пожаре, наводнении, террористическом акте, непредвиденной ситуации угрожающей жизни и сохранности здоровья?

1 балл – Перечислить, что запрещено в бассейне.

Кролем:

1 балл – пронос рук над водой

1 балл – положение стопы относительно воды параллельное

1 балл – положение головы относительно воды параллельное и вдох выполняется с поворотом головы

1 балл – положение туловища относительно воды параллельное

На спине:

1 балл – пронос рук над водой, не сгибая руки в локтевом суставе

1 балл – положение стопы относительно воды параллельное

1 балл – положение головы относительно воды параллельное

1 балл – положение туловища относительно воды параллельное

Оценочный лист:

№ п/п	Ф.И. занимающегося	кроль	на спине	Техника безопасности	Итог
1					



## Методические материалы

### Упражнения для изучения техники кроля на груди

#### Упражнения для изучения движения ногами и дыхания

1. 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.

2. И.п. - лежа на Груды поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.

3. И.п. -сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.

4. И.п. -лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.

5. И.п. -лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.

6. И.п. -тоже, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута ВДОЛЬ туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.

7. Тоже, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы В сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох при имитации опускания лица в воду.

8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук Пыли вниз.

9.Тоже, держа доску водной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая - вдоль туловища; затем поменять положение рук.

10. 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 изучения техники кроля на спине

#### Упражнения для изучения движений ногами

1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.

2. 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.

3. Плавание при помощи движения ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.

4. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.

5. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).

6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед (голова между руками).