**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа № 34 с углубленным изучением предметов»**

**(МАОУ «СОШ № 34»)**

|  |
| --- |
| *ПРИНЯТО*  *на заседании*  *педагогического совета*  *протокол № 1 от 28.08.2024* |

|  |
| --- |
| *УТВЕРЖДЕНО*  *приказом директора*  *МАОУ «СОШ №34»*  *№ 169 от 30.08.2024* |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности

**«АкваМикс»**

Модуль «Дельфины»

Модуль «Акулы»

Возраст обучающихся:

Модуль «Дельфины» от 7 до 10 лет

Модуль «Акулы» от 11 до 14 лет.

Срок реализации каждого модуля 1 год

Автор - составитель

Кайзер Нина Витальевна,

педагог дополнительного образования

Великий Новгород

2024 год

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа  **«АкваМикс»** (далее - Программа) соответствует физкультурно-спортивной направленности, предназначена для реализации в рамках дополнительного образования детей в МАОУ «СОШ № 34».

Программа разработана на основе Дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «Плавание» (базового уровня) (ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Министерства просвещения Российской Федерации, рекомендована для использования в общеобразовательных организациях для реализации во внеурочное время, а также организаций дополнительного образования детей, 2022 год)

Программа нацелена на решение задач, обозначенных в нормативных документах, регламентирующих деятельность системы дополнительного образования детей :

[Федеральный закон](https://internet.garant.ru/#/document/70291362/paragraph/1:0) от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;

Концепция развития детско-юношеского спорта Российской Федерации до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. N 3894-р.

[Распоряжение](https://internet.garant.ru/#/document/403809682/paragraph/1:0) Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;

[Приказ](https://internet.garant.ru/#/document/73178052/paragraph/1:0) Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г.№ 996-р;

Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3 (с изменениями);

[Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам](https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=432492#h52) , утв. приказом Минпросвещения РФ от 27.07.2022 N 629;

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28);

[СанПиН 1.2.3685-21](https://docs.google.com/document/d/1aydrx_Uf5anbfPyYrckJOll-MqMIAzI0IbS4hZtQZes/edit#bookmark=id.30j0zll) "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2) таблица 6.6.;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г № 09-3242.

**Актуальность Программы** определяется запросом со стороны детей и их родителей на Программу физкультурно-спортивной направленности, на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, программные и материально-технические условия для реализации которой имеются в МАОУ «СОШ 34».

Программные условия:

Устав МАОУ «СОШ № 34» (новая редакция), утв. постановлением Администрации Великого Новгорода от 04.06.2015 № 2300 (в редакции постановлений Администрации Великого Новгорода от 07.11.2016 № 5034, от 06.04.2017 № 1230, от 09.04.2018 № 1584, от 12.11.2018 № 5056, от 09.12.2020 № 4782 );

Образовательная программа дополнительного образования МАОУ «СОШ 34», утв. приказом директора от 01.09.2023 № 173;

Положение о дополнительном образовании обучающихся в муниципальном автономном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа № 34 с углубленным изучением предметов», утв. приказом директора от 29.08.2024 № 163;

Положение о структурном подразделении «Спортивно-оздоровительный центр «АкваМикс» муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 34 с углубленным изучением предметов, утв. приказом директора от 29.08.2024 № 163;

Правила посещения бассейна структурного подразделения «Спортивно-оздоровительного центра «АкваМикс» муниципального автономного образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 34 с углубленным изучением предметов», утв. приказом директора от 29.08.2024 № 163;

Положение о предоставлении платных образовательных и иных видов услуг в муниципальном автономном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа № 34 с углубленным изучением предметов» утв. приказом директора от 29.08.2024 № 163.

Умение плавать - жизненно важный для каждого человека навык.

**Плавание — это один из самых полезных видов спорта, который оказывает положительное влияние на человеческое тело, укрепляя здоровье на физическом и психологическом уровне.**

Плавание полезно для растущего детского организма: вырабатывается выносливость, формируется правильная осанка, учащенное движение ног в воде предотвращает развитие плоскостопия, повышается сопротивление организма к вирусным и простудным инфекциям. Погружение в воду с задержкой дыхания, усиливает кровообращение мозга, что благотворно влияет на умственное развитие ребёнка.

Для того чтобы плавать, не нужно обладать особыми способностями. В освоении техники плавания успешны дети с ограниченными возможностями здоровья и дети-инвалиды.

Три основных задачи плавания:

обучающая (ребёнок учится правильно плавать);

тренировочная (плавание выступает как инструмент для развития физических качеств и оздоровления);

воспитательная (что бы достигнуть успеха, необходим определенный уровень организованности, внимания, умения преодолевать трудности, помощь на воде, плавание в одежде и самоспасение).

Обучение по Программе даст возможность школьникам сдавать нормативные требования по плаванию Всероссийского физкультурного спортивного комплекса ГТО.

Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности, способствует развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретённое в детстве, сохраняется на всю жизнь это навык, который никогда не утрачивается.

В настоящее время плавание — это спорт, средство оздоровление, активная досуговая и профессиональная деятельность.

**Отличительная особенность Программы** заключается в изменении подхода к обучению детей, а именно – внедрению в процесс дополнительного образования модульного подхода, выделение индивидуальных образовательных маршрутов, уровней усвоения содержания для разных категорий обучающихся

«Мальки» от 4 месяцев до 1 года.

«Рыбки» от 6 месяцев до года.

«Тюльки» от 1,5 до 3 лет.

«Анчоусы» от 3 до 6 лет.

«Дельфины» от 7 до 10 лет

«Акулы» от 11 до 14 лет.

Каждый модуль Программы может быть конечным результатом или стать ступенью для перехода на другой уровень сложности. Таким образом, Программа рассчитана на создание образовательного маршрута каждого обучающегося.

В настоящей Программе предусмотрены занятия с детьми разного возраста, уровня подготовленности и физического развития.

По мере овладения навыком плавания, увеличиваются (индивидуально, в зависимости от возраста) проплываемые отрезки, меняется интенсивность и продолжительность нагрузок. Это способствует улучшению плавательного навыка. Программа ориентирована на применение широкого комплекса упражнений, которые способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм

**Адресат программы**

Возрастная категория обучающихся школьного возраста для которых Программа актуальна — это дети от 7 до 14 лет.

Модуль «Дельфины» - от 7 до 10 лет

Модуль «Акулы» - от 11 до 14 лет.

**Объем и срок освоения программы**

Модуль «Дельфины» (7 до 10 лет) - 1 год, 2 часа в неделю, 36 учебных недель. Количество учебных часов, запланированных на год обучения — 72 часа

Модуль «Акулы» (11 до 14 лет) - 1 год, 2 часа в неделю, 36 учебных недель. Количество учебных часов, запланированных на год обучения — 72 часа

**Форма обучения** – очная.

**Особенности организации образовательного процесса**

На обучение по Программе принимаются обучающиеся, мальчики и девочки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям данным видом спорта.

Зачисление осуществляется без сдачи предварительных тестовых испытаний, по собственному желанию обучающихся и/или заявлению законных представителей (родителей, опекунов и/или лиц их замещающих).

Ведущей формой организации обучения детей школьного возраста является групповая.

Группы формируются с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей.

Наполняемость в группе от 8 до 12 человек .

Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к учащимся, так как в связи с их индивидуальными способностями, результативность в условии учебного материала может быть различной.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий** (общее количество часов в год; количество часов и занятий в неделю; периодичность и продолжительность занятий).

Общее количество часов в год – 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 2 раз в неделю.

**Педагогическая целесообразность** заключается в том, что избранные методы, формы, средства позволяют эффективно реализовать Программу.

Каждый модуль Программы может быть конечным результатом, либо стать ступенью для перехода на другой уровень сложности.

Таким образом, Программа рассчитана на создание образовательного маршрута каждого обучающегося.

Индивидуальный подход в обучении детей позволяет выявить двигательные предпочтения ребенка и определить способ, наиболее удобный для обучаемого. Большое количество освоенных простых движений и их сочетаний делает навык плавания более прочным и в дальнейшем обеспечивает качественное освоение спортивных способов плавания.

Практическая значимость Программы заключается в том, что в ходе её реализации дети получают практические навыки, необходимые для безопасной и комфортной жизни.

**Цель программы** создание благоприятных условий для удовлетворения у обучающихся потребности в двигательной активности,физическом развитии, оздоровлении и укреплении детского организма посредством обучения базовым элементам и основам техники спортивных способов плавания, безопасного поведения на воде.

**Задачи программы**

Обучающие:

обучить правилам поведения на воде в бассейне и на открытых водоемах;

формировать базовые знания по плаванию, гигиене спорта и простейшим приемам закаливания;

познакомить с историей развития отечественного плавания;

сформировать знания о спортивных и прикладных техниках плавания;

дать знания о методах и способах спасения людей на воде;

освоить элементы различных способов плавания;

Развивающие:

способствовать развитию общих и специальных физических качеств;

способствовать укреплению физиологических систем организма — сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной;

укреплять иммунитет организма к простудным заболеваниям;

способствовать развитию мотивации к регулярным занятиям спортом, воспитывать основы здорового образа жизни;

Воспитательные:

воспитать культуру поведения на воде и чувство взаимопомощи;

воспитать нравственные и волевые качества личности, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли, целеустремленность, трудолюбие, умение работы в команде, толерантность;

воспитывать стремление к победе, чувство долга и патриотизм;

формировать устойчивый интерес к регулярным занятиям физической культурой и спортом, в частности плаванием.

**Принципы отбора содержания:**

принцип единства развития, обучения и воспитания;

принцип систематичности и последовательности;

принцип доступности;

принцип наглядности;

принцип взаимодействия и сотрудничества;

принцип комплексного подхода.

Основные формы и методы

Виды занятий: тренировки, игры на воде, соревнования.

Формы проведения занятий:

фронтальная (работа со всеми одновременно);

групповая (разделение учащихся на группы для выполнения определенной работы);

индивидуальная форма занятий - часто применяется при отработке технических действий (учащемуся дается самостоятельное задание с учетом его возможностей);

итоговая аттестация учащихся.

Занятие состоит из трех частей - подготовительной, основной и заключительной.

1. часть включает в себя организационные моменты, инструктаж, подготовки организма к предстоящей работе на суше, изложение нового материала, планирование и распределение работы каждого учащегося;
2. часть – практическая работа учащихся (индивидуальная или групповая, самостоятельная или совместно с педагогом дополнительного образования, под контролем его). Здесь происходит закрепление теоретического материала на воде, отрабатываются навыки и приемы, техники плавания;

продолжительность основной части зависит от подготовленности занимающихся.

3 часть – посвящена анализу проделанной работы и подведению итогов. Задача заключительной части - аналитическая деятельность каждого обучающегося, педагога и всех вместе.

Широко используется форма творческих занятий, которая придает смысл обучению, игры и развлечения на воде, прыжки в воду, свободное плавание

Заканчивается занятие построением, обязательной поименной перекличкой занимающихся, подведением итогов.

**Планируемые результаты**

По окончанию обучения по Программе обучающиеся достигнут следующих результатов:

Предметные результаты:

обучающиеся будут знать:

правила безопасного поведения в бассейне и на открытых водоемах;

базовые знания о гигиене спорта и простейших приемах закаливания;

историю развития отечественного плавания;

базовые сведения и особенности, характеристик спортивных и прикладных видов плавания;

о методах и способах спасения людей на воде;

обучающиеся будут уметь:

выполнять стартовый прыжок;

выполнять повороты;

проплывать дистанцию без учета и с учетом времени с правильным выполнением старта и поворотов;

демонстрировать технику всех спортивных способов плавания;

демонстрировать развитие общефизических и специальных качеств;

применять на практике виды прикладного плавания;

демонстрировать навыки и умения по плаванию в соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты:

умение поставить цель, умение организоваться для начала учебного занятия,

понимают причины успеха/неуспеха,

способны к самостоятельному выполнению и анализу информации,

умеют работать в коллективе, сотрудничать;

самостоятельно выполняют гигиенические требования, соблюдают основы профилактики заболеваний, бытового травматизма;

Личностное развитие:

сформирован устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;

обучающиеся будут проявлять культуру поведения на воде и чувство взаимопомощи;

обучающиеся будут демонстрировать нравственные и волевые качества личности, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли, целеустремленность, трудолюбие, умение работы в команде, толерантность.

**Механизм оценивания образовательных результатов.**

Контроль за уровнем подготовленности обучающихся выявляет полноту и глубину сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления образовательной деятельностью.

Управление образовательной деятельностью охватывает три стадии:

сбор информации;

анализ накопленной информации; планирование образовательной деятельности.

На каждом периоде обучения в рамках учебного года периодически необходимо:

собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, об уровне физических нагрузках и т. п.;

сопоставлять информацию о применяемых физических нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и тестовых заплывах.

В процессе такого сопоставления определяется, какая физическая нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения физических нагрузок, применяемых в период обучения.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять образовательной деятельностью.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях;

объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного периода обучения.

Средством выявления уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам является мониторинг. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся по общей и специальной физической подготовке, в том числе технико-тактической.

Мониторинг: текущий и промежуточный контроль проводится в конце обучения каждого полугодия. В конце года обучения, в мае месяце, проводится итоговая аттестация обучающихся.

Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

**Формы подведения итогов реализации Программы** в программах физкультурно-спортивной направленности – соревнование, игра, показательные выступления;

**Содержание Программы**

**Модуль «Дельфины» - от 7 до 10 лет (72 часа, 2 часа в неделю)**

1. Ознакомление с правилами внутреннего распорядка бассейна.

а. Инструктаж по техники безопасности.

б. Правила поведения учащегося на занятиях по плаванию.

в. Гигиена плавания и купания.

г. Поведение в экстремальных ситуациях на водоёмах.

2. Комплексы общеразвивающих и специальных упражнений.

а. Диагностика плавательных умений.

б. Освоение передвижений в воде; освоение передвижений от бортика к бортику

в. Освоение упражнений у бортика; закрепление упражнений у бортика

г. Обучение выдохам в воду. Упражнения – «поплавок», «звезда на животе», «звезда на спине», «торпеда» на груди и на спине. Плавание с доской и без доски. Совершенствование дыхательных упражнений.

д. Освоение и закрепление скольжений на груди; освоение и закрепление скольжений на спине

3. Изучение техники плавания кролем на груди.

а. Работа ног у поручня голова поднята вверх.

б. Работа ног у поручня голова в воде.

в. Плавание с доской голова в воде.

г. Задержка дыхания, скольжение.

д. Гребковые движения руками у поручня, то же без поручня (имитационные упражнения)

е. Согласование движения рук с дыханием.

ж. Плавание с дыханием в каждом цикле.

4. Совершенствование техники плавания кролем на груди.

а. Плавание на ногах кролем на груди.

б. Упражнения кролем на груди.

в. Изучение поворота маятником с кроля на кроль.

г. Плавание по кругу бассейна кролем на груди.

д. Ускорения кролем на груди.

5. Изучение техники плавания на спине.

а. «Звезда на спине».

б. Работа ног у поручня, руки согнуты в локте.

в. Работа ног ,руки прямые, голова лежит на воде.

г. Плавание на ногах на спине руки вдоль туловища, то же руки в стрелку. скольжение.

д. Гребковые движения руками (имитационные упражнения).

е. Согласование движение рук с работой ног, голова лежит на воде.

6. Совершенствование техники плавания на спине.

а. Плавание на ногах на спине.

б. Упражнения на спине.

в. Плавание по кругу бассейна на спине.

г. Ускорение на спине.

д. Изучение поворота маятником со спины на спину.

7. Изучение способа брасс

а. Руки брасс ноги кроль

б. Эффективное скольжение стилем брасс

в. Отработка отталкивания ногами

г. Плавание стилем брасс в полной координации

д. Упражнение ноги брасс лежа на спине

е. Вертикальные отталкивания ногами у бортика (брасс)

ж. Движение стоп во время силовой фазы(брасс)

з. Плавание брассом с поднятой головой.

и. Обучение удержанию контакта с водой при гребке руками

к. Отработка скорости движения рук. Применение быстрого гребка.

8. Изучение плавания под водой

а. Скольжение под водой.

б. Дыхательные упражнения.

в. Согласование работы ног и работы рук в плавании под водой.

9. Тактика игр на воде.

а. «Волны на море»

б. «Кто дальше проскользит»

в. «Насос»

г. «Пуговицы и яйца»

д. «Водолазы»

е. «Шалтай Балтай»

ж. «Полоса препятствий»

з. «Быстрое ведро»

10. Поведение в экстремальных ситуациях на водоёмах.

а. Обучить техники спасения утопающего.

б. Различные прыжки в воду, прыжки с плота.

в. Плавание в одежде (большие футболки)

11. Итоговые занятия

а. Соревнования «Начало сезона» 12,5 метров кролем на спине

б. Отборочный турнир. Контрольное занятие.

в. Спортивный праздник в честь нового года.

«Быстрее, выше, сильнее»

г. Соревнования «Весёлый дельфин». Веселые старты. В составе групп.

д. Развлечения на воде «Мамы разные нужны, мамы разные важны»

е. Спортивный праздник «Водолазы»

ж. Соревнования «Закрытие сезона» 25 м – вольным стилем 1,2 классы.

з. «Смелый, умелый на солнце загорелый» летний лагерь.

**Учебный план**

**Модуль «Дельфины» - от 7 до 10 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование темы** | **практика** | **теория** | **всего** |
| 1.Ознакомление с правилами внутреннего распорядка бассейна. | 0 | 4 | 4 |
| 2. Комплексы общеразвивающих и специальных упражнений | 8 | 0 | 12 |
| 3. Изучение техники плавания кролем на груди. | 5 | 2 | 7 |
| 4. Совершенствование техники плавания кролем на груди. Изучение поворота маятником. | 10 | 0 | 10 |
| 5. Изучение техники плавания на спине. | 5 | 2 | 7 |
| 6. Совершенствование техники плавания на спине. Изучение поворота маятником со спины на спину. | 8 | 0 | 8 |
| 7.Изучение способа брасс | 4 | 1 | 5 |
| 8. Изучение плавания под водой | 3 | 1 | 4 |
| 9. Тактика игр на воде. Техника игр на внимание | 5 | 1 | 7 |
| 10. Поведение в экстремальных ситуациях на водоёмах.  Техника спасения утопающего | 5 | 1 | 6 |
| 11. Итоговые занятия | 9 | 0 | 9 |
| ИТОГО: | 54 | 14 | 72 |

## **Календарный учебный график. Модуль «Дельфины» - от 7 до 10 лет**

Понедельник, четверг 15.00 – 16.00

16.00 - 17.00 СП СОЦ «АкваМикс», ул.Коровникова 15, кор 2

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Форма занятия** | **Кол-во час.** | **Тема занятия** | **Место проведения** | **Форма контроля** |
| 1 | групповая | 1 | Инструктаж по технике безопасности (ТБ). Правила поведения на занятиях. Гигиена плавания. Диагностика. | СП СОЦ «АкваМикс» | Анкетирование  Наблюдение |
| 2 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Освоение передвижения в воде. | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 3 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Освоение передвижений от борта к борту. | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 4 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Освоение упражнений у бортика. | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 5 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Обучение выдоха в воду. | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 6 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Работа ног у поручня, голова поднята вверх | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 7 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Упражнение «Звезда на животе» | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 8 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Итоговое занятие. Поведение в экстремальных ситуациях на водоемах | СП СОЦ «АкваМикс | Контрольное занятие |
| 9 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Упражнение «Поплавок» | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 10 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Упражнение «Звезда на спине» | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 11 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Упражнение «Торпеда на груди» | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 12 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Упражнение «Торпеда на спине» | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 13 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Плавание с доской и без доски. | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 14 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Совершенствование дыхательных упражнений. | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 15 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Освоение и закрепление скольжения на груди. | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 16 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Итоговое занятие | СП СОЦ «АкваМикс | Контрольное занятие |
| 17 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Освоение и закрепление скольжений на спине. |  |  |
| 18 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Работа у поручня ногами, голова в воде. | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 19 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Плавание с доской голова в воде. | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 20 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Задержка дыхания, скольжение. | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 21 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Гребковые движения руками у поручня, то же без поручня (имитационные упражнения) | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 22 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Скольжение, движение рук с дыханием. | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 23 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Плавание с дыханием в каждом цикле. | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 24 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Итоговое занятие.  Игра «Волны на море» | СП СОЦ «АкваМикс | Контрольное занятие |
| 25 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Плавание на ногах. Кроль на груди. | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 26 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Упражнение кролем на груди «Кто дальше проскользит» | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 27 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Изучение поворота маятником с кроля на кроль. | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 28 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Плавание по кругу кролем на груди. | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 29 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Ускорение кролем на груди. | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 30 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Изучение техники плавания на спине «Звезда на спине» | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 31 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Работа ног у поручня, руки согнуты в локте. | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 32 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Работа ног, руки прямые, голова лежит на воде. Итоговое занятие, новогодние старты. | СП СОЦ «АкваМикс | Контрольное занятие |
| 33 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Плавание на ногах на спине, руки вдоль туловища. То же руки в стрелку, скольжение. | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 34 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Гребковые движения руками. Имитационные упражнения. | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 35 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Согласование движения работы рук с работой ног, голова лежит на воде. | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 36 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Плавание на ногах на спине. | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 37 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Упражнения на спине. | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 38 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Плавание по кругу бассейна на спине. | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 39 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Ускорение на спине. | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 40 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Изучение поворота маятником со спины на спину.  Итоговое занятие | СП СОЦ «АкваМикс | Контрольное занятие |
| 41 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Изучение способа. Руки брасс ноги кроль. | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 42 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Эффективное скольжение стилем брасс | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 43 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Отработка отталкивания ногами. | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 44 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Плавание стилем брасс в полной координации. | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 45 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Упражнение ноги брасс лежа на спине. | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 46 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Вертикальное отталкивание ногами у бортика (брасс) | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 47 | групповая | 1 | Т,Б. Движение стоп во время силовой фазы (брасс) | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 48 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Плавание брассом с поднятой головой.  Итоговое занятие. | СП СОЦ «АкваМикс | Контрольное занятие |
| 49 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Обучение удержанию контакта с водой при гребке руками | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 50 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Развлечение на воде «Мамы разные нужны, мамы разные важны» | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 51 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Отработка скорости движения рук. Применение быстрого гребка. | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 52 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Изучение плавания под водой. | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 53 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Скольжение под водой. |  | Наблюдение |
| 54 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Дыхательные упражнения. | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 55 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Согласование работы рук и ног в плавании под водой. | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 56 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Развлечение на воде «Водолазы» Проплывание под водой.  Итоговое занятие. | СП СОЦ «АкваМикс | Контрольное занятие |
| 57 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Совершенствование дыхательных упражнений. | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 58 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Плавание кролем на груди по кругу бассейна. | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 59 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Ускорение кролем на груди. | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 60 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Дыхательные упражнения (задержка дыхания) | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 61 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Плавание кролем на груди, плавание кролем на спине. | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 62 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Ускорения кролем на груди. | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 63 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Игры на воде.  «Пуговицы и яйца»  «Шалтай Балтай»  «Полоса препятствий» | СП СОЦ «АкваМикс | Контрольное занятие |
| 64 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Тактика игр на воде. | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 65 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Игры «Волны на море»,»Быстрое ведро» | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 66 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Обучение техники спасения утопающего. | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 67 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Различные прыжки в воду, прыжки с плота. | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 68 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Плавание в одежде (большие футболки) | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 69 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. «Весёлые старты» | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 70 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. «Пуговицы и яйца», «Насос», «Кто дальше проплывет» | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 71 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. «Полоса препятствий» | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 72 | групповая | 1 | Итоговое занятие. | СП СОЦ «АкваМикс | Контрольное занятие |

**Содержание Программы**

**Модуль «Акулы» - от 11 до 14 лет. (72 часа, 2 часа в неделю)**

1. Знакомство с коллективом. Ознакомление с правилами внутреннего распорядка бассейна. Правила техники безопасности. Обсуждение плана работы на год. Правила соревнований.

а. Правила соревнований.

б. Иметь представления о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека.

в. Знать дистанции в соревнованиях по плаванию.

2. Изучение стартов, поворотов маятником и сальто.

а. Изучение старта в воду (постановка ног, рук).

б. Знать способы изменения направления и скорости движения.

в. Повторение поворота маятником.

г. Изучить поворота сальто со спины на спину, с кроля на кроль.

3. Изучить технику плавания дельфин.

а. Работа ног держась за поручень голова в воде.

б. Работа ног с доской.

в. Работа рук без работы ног дельфином (имитационные упражнения)

г. Согласование работы рук и ног.

д. Упражнения для изучения способа дельфин.

е. Проплывание отрезков способом дельфин.

4. Изучить технику плавания брасс.

а. Работа ног держась за поручень голова в воде.

б. Работа ног с доской.

в. Скольжение

г. Работа рук брассом работа ног кролем (имитационные упражнения).

д. Согласование работы рук и ног с дыханием.

е. Проплывание отрезков стилем брасс.

5. Совершенствование поворота сальто и поворота маятником.

а. Изучение стартового прыжка (поэтапное разучивание)

б. Изучение поворота сальто со «спины на спину»

в. Изучение поворота сальто со «спины на кроль»

г. Изучение поворота сальто с «кроля на кроль»

6. Повторение техники кроль на груди и кроль на спине.

а. Совершенствование дыхания способом кроль.

б. Упражнение для совершенствования способа кроль и кроль на спине.

в. Проплывание отрезков на скорость.

г. Проплывание отрезков на выносливость.

д. Совершенствование техники гребка с предметами и без.

7. Тактика игр на воде.

Игры: «С донесением вплавь», «Доставь раненного на берег», «Водное поло», «Субботник», «Водолазы», «Собачка», «Шалтай Балтай»

8. Совершенствование плавания под водой.

9. Совершенствование техники плавания всеми способами. Изучение комплексного плавания.

10. Поведение в экстремальных ситуациях на водоёмах. Техника спасения утопающего:

а. прыжки с борта (спиной вперед)

б. хождение по канату.

в. упражнения с платом (проплывание под плотом, прыжки с плота)

г. полоса препятствий.

11. Итоговые занятия:

а. Соревнования «Начало сезона» 25 метров кролем на спине

б. Отборочный турнир. Контрольное занятие.

в. Спортивный праздник в честь нового года.

«Быстрее, выше, сильнее»

г. Соревнования «Весёлый дельфин». Веселые старты. В составе групп.

д. Соревнования «День спиниста» 25 м на спине.

е. Развлечения на воде «Мамы разные нужны, мамы разные важны»

ж. Спортивный праздник «Водолазы»

з. Соревнования «Закрытие сезона» 50 м комплексным плаванием.

е. «Смелый, умелый на солнце загорелый» летний лагерь 25 м кроль.

**Учебный план**

**Модуль «Акулы» - от 11 до 14 лет.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование темы | практика | теория | всего |  |
| 1.Знакомство с коллективом. Ознакомление с правилами внутреннего распорядка бассейна.  Правила техники безопасности. Обсуждение плана работы на год. Правила соревнований. Изучить дистанции в соревнованиях по плаванию. | 0 | 2 | 2 | Анкетирование |
| 2. Изучение стартов, поворотов маятником и сальто. | 2 | 3 | 2 | Наблюдение |
| 3. Изучить технику плавания дельфин. | 10 | 1 | 10 | Наблюдение |
| 4. Изучить технику плавания брасс | 10 | 1 | 10 | Наблюдение |
| 5. Совершенствование поворота сальто и поворота маятником. | 5 | 0 | 5 | Наблюдение |
| 6. Повторение техники кроль и на спине | 9 | 1 | 8 | Наблюдение  Контрольное занятие |
| 7. Тактика игр на воде | 5 | 1 | 6 | Наблюдение |
| 8. Совершенствование плавания под водой | 4 | 0 | 4 | Наблюдение |
| 9. Совершенствование техники плавания всеми способами. Изучение комплексного плавание. | 5 | 1 |  | Наблюдение. Контрольное занятие |
| 10. Поведение в экстремальных ситуациях на водоёмах. Техника спасения утопающего | 6 | 1 | 7 | Наблюдение |
| 11. Итоговые занятия | 8 | 0 | 8 | Контрольные занятия |
| ИТОГО: | 61 | 11 | 72 |  |

**Календарный учебный график. Модуль «Акулы» - от 11 до 14 лет.**

Вторник, пятница 15.00 – 16.00

16.00 - 17.00 СП СОЦ «АкваМикс», ул.Коровникова 11

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Форма занятия** | **Кол-во час.** | **Тема занятия** | **Место проведения** | **Форма контроля** |
| 1 | групповая | 1 | 1.Знакомство с коллективом. Ознакомление с правилами внутреннего распорядка бассейна.  Правила техники безопасности. Обсуждение плана работы на год. Правила соревнований. Разминка. Упражнение для совершенствования способа кроль. | СП СОЦ «АкваМикс» | Анкетирование  Наблюдение |
| 2 | групповая | 1 | Правила техники безопасности (ТБ). Разминка. Упражнение для совершенствования способа кроль. Проплывание под водой. | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 3 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Знать дистанции в соревнованиях по плаванию. Совершенствование дыхания способом кроль. Проплывание под водой. | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 4 | групповая | 1 | ТБ. Разминка.  Правила соревнований. Упражнение для совершенствования способа кроль. Проплывание под водой. | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 5 | групповая | 1 | ТБ. Разминка.  Изучение стартового прыжка (поэтапное разучивание) Упражнение для совершенствования способа кроль. Проплывание под водой | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 6 | групповая | 1 | ТБ. Разминка  Знать способы изменения направления и скорости движения.  Изучение старта в воду (постановка ног, рук). Проплывание под водой | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 7 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Повторение поворота маятником.  Проплывание отрезков на скорость.  Проплыввание под водой. | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 8 | групповая | 1 | ТБ. Разминка.  Изучить поворота сальто со спины на спину, с кроля на кроль.  Проплывание под водой.  Наблюдение | СП СОЦ «АкваМикс | Контрольное занятие |
| 9 | групповая | 1 | ТБ. Разминка.  Работа ног держась за поручень голова в воде. Проплывание под водой. | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 10 | групповая | 1 | ТБ. Разминка.  Работа ног дельфином у поручня.  Работа ног с доской дельфином.  Проплывание под водой | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 11 | групповая | 1 | ТБ. Разминка.  Работа рук без работы ног дельфином (имитационные упражнения). Проплывание под водой. | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 12 | групповая | 1 | ТБ. Разминка.  Согласование работы рук и ног.  Упражнения для изучения способа дельфин. Проплывание под водой. | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 13 | групповая | 1 | ТБ. Разминка.  Упражнения для изучения способа дельфин. Проплывание под водой. | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 14 | групповая | 1 | ТБ. Разминка.  Работа рук без работы ног дельфином (имитационные упражнения)  Согласование работы рук и ног. Проплывание под водой | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 15 | групповая | 1 | ТБ. Разминка.  Упражнения для изучения способа дельфин.  Проплывание отрезков способом дельфин. | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 16 | групповая | 1 | ТБ. Разминка.  Изучение поворота сальто с «кроля на кроль»  ТБ. Разминка.  Изучить технику плавания брасс**.**  Работа ног держась за поручень голова в воде. Работа ног с доской. Проплывание отрезов кроль на груди на скорость | СП СОЦ «АкваМикс | Контрольное занятие |
| 17 | групповая | 1 | ТБ. Разминка.  Повторение техники плавания брасс**.**  Работа ног держась за поручень голова в воде. Работа ног с доской. Скольжение. |  |  |
| 18 | групповая | 1 | ТБ. Разминка.  Работа рук брассом работа ног кролем (имитационные упражнения). | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 19 | групповая | 1 | ТБ. Разминка.  Согласование работы рук и ног с дыханием. | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 20 | групповая | 1 | ТБ. Разминка.  Согласование работы рук и ног с дыханием.  Проплывание отрезков стилем брасс. | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 21 | групповая | 1 | ТБ. Разминка.  Работа ног с доской брассом  Скольжение. | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 22 | групповая | 1 | ТБ. Разминка.  Проплывание отрезков стилем брасс.  Поворот маятником. | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 23 | групповая | 1 | ТБ. Разминка.  Свободное плавание. Игры на воде | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 24 | групповая | 1 | ТБ. Разминка.  Изучение старта в воду (постановка ног, рук). Поворот маятником. | СП СОЦ «АкваМикс | Контрольное занятие |
| 25 | групповая | 1 | ТБ. Разминка.  Повторение старта в воду (постановка ног, рук). | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 26 | групповая | 1 | ТБ. Разминка.  Упражнение для совершенствования способа кроль  Повторение старта в воду | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 27 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Упражнение для совершенствования кроль на спине  Повторение поворота сальто со «спины на кроль»  Повторение поворота сальто с «кроля на кроль» | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 28 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Упражнение для совершенствования кроль на спине | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 29 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Упражнения для закрепления способа дельфин. Повторение поворота сальто с «кроля на кроль» | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 30 | групповая | 1 | ТБ. Разминка  Проплывание отрезка кроль на животе на скорость | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 31 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Проплывание отрезков на скорость кролем Веселые новогодние старты | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 32 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Повторение техники кроль на груди. | СП СОЦ «АкваМикс | Контрольное занятие |
| 33 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Повторение техники кроль на груди с отработками поворота головы и гребка | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 34 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Кроль на груди, совершенствование. | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 35 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Кроль на груди проплывание отрезков на скорость. | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 36 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Кроль на спине. Упражнения для совершенствования техники гребка с предметом. | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 37 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Отработка и повторение ноги брасс.  Проплывание отрезка способом брасс на скорость | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 38 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Отработка и повторение ноги брасс.  Проплывание отрезка способом брасс на скорость | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 39 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Игры на воде «Водолазы» | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 40 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Проплывание отрезков кролем на груди и на спине. Отработка поворота маятником | СП СОЦ «АкваМикс | Контрольное занятие |
| 41 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Совершенствование поворота сальто с крля она кроль. | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 42 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Повторение техники кроля на груди. Совершенствование дыхания. | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 43 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Совершенствование гребка способом кроль на груди | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 44 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Совершенствование гребка с помощью упражнений с предметом. | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 45 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Проплывание отрезков способом кроль на груди на скорость. | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 46 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Повторение техники кроль на спине. Отработка гребка способом кроль на спине. Проплывание отрезков способом кроль на спине на скорость. | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 47 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Игры на воде «Водное поло» | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 48 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Проплывание отрезков способом кроль,кроль на спине, брасс. Повторение стартового прыжка. | СП СОЦ «АкваМикс | Контрольное занятие |
| 49 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Изучение техники плавания брасс. Упражнения брассом: работа ног держась за поручень. Отработка скольжения. | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 50 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Повторение изученного стилем брасс. Согласование работы ног и рук. | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 51 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Проплывание отрезков стилем брасс. | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 52 | групповая | 1 | Т.Б. Разминка. Упражнения стилем брасс. Проплывание отрезков брасс, кроль на спине. | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 53 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Изучение комплексного плавание, без стиля дельфин. |  | Наблюдение |
| 54 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Проплывание отрезков всеми стилями, кроме дельфин. Изучение разворотов | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 55 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Игры на воде. «Уборщик», «Собачка», «Шалтай Болтай» | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 56 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Изучение техники плавания дельфин. Работа ног возле поручня. Работа ног с доской и без. Проплывание отрезкоа дельфин на ногах, на спине, брасс и кроль. Изучение КП | СП СОЦ «АкваМикс | Контрольное занятие |
| 57 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Изучение техники плавания работа рук. Согласование работы рук и ног. Проплывание отрезков. | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 58 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Упражнения для изучения способа дельфин | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 59 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Упражнения для изучения способа дельфин и кроль на груди | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 60 | групповая | 1 | ТБ Разминка. Упражнения для закрепления способа дельфин. Проплывание отрезков . | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 61 | групповая | 1 | ТБ Разминка. Изучение комплексного плавания. Проплывание отрезков всеми стилями в ПК. Проплывание под водой. | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 62 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Упражнения для закрепления стиля брасс и кроль на груди. | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 63 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Игры «Водолазы» Свободное плавание | СП СОЦ «АкваМикс | Контрольное занятие |
| 64 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Поведение в экстремальных ситуациях на водоеме (плавание в одежде. прыжки спиной вперед) | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 65 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Техники спасения утопающего. | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 66 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Игры «Достань раненого на берег» | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 67 | групповая | 1 | ТБ Разминка. Повторение техник спасения утопающего | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 68 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Плавание под водой на дальность (проплывание по тросу) | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 69 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Полоса препятствий. | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 70 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Полоса препятствий в одежде. | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 71 | групповая | 1 | ТБ. Разминка. Игры на воде: «С донесением вплавь», «Достань раненного на берег» | СП СОЦ «АкваМикс | Наблюдение |
| 72 | групповая | 1 | 1.Знакомство с коллективом. Ознакомление с правилами внутреннего распорядка бассейна.  Правила техники безопасности. Обсуждение плана работы на год. Правила соревнований. Разминка. Упражнение для совершенствования способа кроль. | СП СОЦ «АкваМикс | Контрольное занятие |

**Организационно-педагогические условия реализации программы**

Материально-техническое обеспечение реализации Программы:

МАОУ «СОШ № 34» имеет структурные подразделения:

«Спортивно-оздоровительный центр «АкваМикс»

СП СОЦ «АкваМикс» предназначен для проведения занятий по плаванию.

Здание типовое, оборудованное системой приточно-вытяжной вентиляцией, канализацией, центральным отоплением, холодного водоснабжением, технологическим водоснабжением, станциями водоподготовки, бойлерной установкой.

Бассейн состоит из двух ванн:

Ул.Коровникова 11- бассейн размером 12 х 6 м2, глубина 160 см, длина 12,5 м

Ул.Коровникова 15 корпус 2 -  бассейн размером 12 х 6 м2, глубина 140 см

Каждый бассейн оборудован приборами, позволяющими контролировать и поддерживать соответствующее санитарно-гигиеническое состояние воды, термометрами для измерения температуры воздуха и воды.

Две раздевалки в каждом бассейне со шкафчиками и стульями каждая, наличие душевых кабин, умывальников, отдельных санузлов, соответствующих санитарно-гигиеническим нормам.

Комната для тренеров-преподавателей  оборудована мебелью.

Подвальное помещение общей площадью 31 кв.м, оборудованное станциями водоподготовки, насосно-фильтрованной группой и песчаными фильтрами. Электрощитовая – 6 кв.м.

         Пропускная способность бассейнов– 15 человек в час;

         Проектная мощность бассейна - 15 чел. х 8 час. = 120 чел.

         Всего: 240 чел. в день.

         Все помещения соответствуют санитарно-гигиеническим требованиям и нормам пожарной безопасности.

         Для обеспечения качественного тренировочного процесса имеется необходимый инвентарь, используемый в современных методиках по обучению плаванию.

Имеются пособия, инвентарь, игрушки, предназначенные для наиболее эффективной организации и разнообразия занятий, проведения различных упражнений и игр, способствующих успешному освоению и формированию навыков плавания у детей. К ним относятся:

- доски для плавания (для каждого обучающегося);

- надувные игрушки;

- резиновые и пластмассовые игрушки;

- мелкие игрушки из плотной резины (тонущие);

- обручи;

- мячи разного размера;

- нарукавники;

- нудлы - и др.

Кадровое обеспечение реализации Программы:

Соответствие уровня квалификации педагогических работников МАОУ «СОШ № 34» требованиям, предъявляемым к занимаемым ими должностям, устанавливается при приеме на работу.

Взаимодействие специалистов школы обеспечивает системное сопровождение обучающихся специалистами различного профиля в образовательном процессе

Методы обучения

*Словесные* - используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действий и др., педагог предлагает обучающимся создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить устранить ошибки.

Учитывая специфику плавания, все необходимые объяснения, обсуждения и др. проводятся на суше - до или после занятий в воде.

Когда группа находится в воде, педагог отдает только лаконичные команды, распоряжения.

*Наглядные*. К наглядным методам относятся показ упражнений и техники плавания, учебных наглядных пособий, видио, презентаций, а также применение жестикуляции.

*Практические методы.* При обучении плаванию все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде.

*Соревновательный и игровой методы* широко применяются в начальном обучении плаванию. Оба метода привносят на занятия оживление, радость, эмоции.

*Метод непосредственной помощи.*

Информационное обеспечение реализации Программы:

Официальный сайт МАОУ «СОШ № 34» https:// **vnschool-34**.gosuslugi.ru

https://vk.com/aKvamix

Электронная почта:**vnschool34@yandex.ru**

Госпаблик школы в социальной сети «ВКонтакте»

Установлено новое компьютерное и телекоммуникационное оборудование в бассейне Коровникова 11, обеспечен доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» со скоростью не менее 100 Мб/св двух зданиях.

Интернет-ресурсы:

1. www.swimming.m
2. plavanieinfo.ru
3. http://swimschool.by/literatura-po-plavaniyu/
4. яндекс коллекция видео уроки плавание для начинающих.
5. http://swim7.narod.ru/
6. https://infourok.ru/

Список литературы

Нормативные правовые акты

1. [Федеральный закон](https://internet.garant.ru/#/document/70291362/paragraph/1:0) от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
2. Концепция развития детско-юношеского спорта Российской Федерации до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. N 3894-р.
3. [Распоряжение](https://internet.garant.ru/#/document/403809682/paragraph/1:0) Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
4. [Приказ](https://internet.garant.ru/#/document/73178052/paragraph/1:0) Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г.№ 996-р;
6. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3 (с изменениями);
7. [Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам](https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=432492#h52) , утв. приказом Минпросвещения РФ от 27.07.2022 N 629;
8. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28);
9. [СанПиН 1.2.3685-21](https://docs.google.com/document/d/1aydrx_Uf5anbfPyYrckJOll-MqMIAzI0IbS4hZtQZes/edit#bookmark=id.30j0zll) "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2) таблица 6.6.;
10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г № 09-3242.

Для педагога дополнительного образования:

1. «Плавание» под ред. Н.Ж. Булгаковой, М., 1979, 1984, 1996.
2. «Плавание» под ред. Б.Н. Никитского, «Просвещение», 1981.
3. Васильев В.С., Никитский Б.Н., «Обучение детей плаванию».
4. Булгакова Н.Н., «Плавание. Пособие для инструкторов по плаванию», М., ФиС, 1981
5. Викулов А.Д. Плавание: Учебное пособие для вузов, МОРФ.-М.: Владос-Пресс, 2003. - 368 с..-Библиография: с.365
6. Ганчар  И.Л,  Плавание:  Теория  и  методика  преподавания: Учеб. - Мн.: «Четыре четверти»; «Экоперспектива», 2003. - 352 с,ил.
7. Примерные программы по плаванию от 2 до 18 лет.   Серия: «Инструктивно-методическое       обеспечение       содержания образования в Москве». — М.: центр «Школьная книга», 2009. -192 с.
8. Методическое пособие по начальному обучению плаванию. Московский Комитет Образования – 2000г

Для обучающихся и родителей:

1. Кубышкин В.И., «Учите школьников плавать», М., «Просвещение», 1988.
2. Каунсилмен Дж., «Спортивное плавание», 1983.
3. Семёнов Ю.А., «Обучение прикладному плаванию», М., «Высшая школа», 1990.
4. Макаренко Л.П., «Юный пловец», ФиС, 1983