

**МОУ « Средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза С.М. Иванова» р.п. Турки Турковского района Саратовской области**

Принята на педагогическом  
совете МОУ СОШ  
им. С. М. Иванова р. п. Турки  
Протокол № 1 от 23.08.2023 г.

**Утверждаю**  
директор МОУ СОШ им. С. М. И  
р. п. Турки  
Лопаткина Л. В.  
Приказ № \_\_\_\_\_ от 28. 08. 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа «Плавание»**

физкультурно-спортивная направленность

Возраст детей – 10-11 класс-  
16-17лет  
Срок обучения – 1 год

Разработчик программы:  
**Трофимов Андрей Анатольевич**  
Учитель физической культуры

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительные общеобразовательные программы разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

Приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»,

Приказом Министерства образования и науки РФ от 09.01.2014 г. № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242«Методические рекомендации по проектированию дополнительных программ (включая разноуровневые программы)»

Письмом Минобрнауки России от 28.08.2015 N АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»,

Письмом Минобрнауки России от 29 марта 2016 г. N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»,

Постановлением Правительства Саратовской области от 30.04.2019г. № 310-П «О персонифицированном образовании детей на территории Саратовской области»,

Правилами ПФДО (Приказ министерства образования Саратовской области «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования в Саратовской области» от 21.05.2019г. №1077, п.51.).

Рабочая программа ориентирована на использование учебника Физическая культура 10-11 класс В. И. Лях. Москва «Просвещение» 2016г.

Согласно учебному плану, изучение плавания в 10-11 классе предусматривает 1 час в неделю – 68 часов.

Реализация мероприятий рабочей программы курса «Физическая культура» может осуществляться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

## **2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

**В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:**

***Выпускник на базовом уровне научится:***

- руководствоваться правилами поведения и мерами безопасности на занятиях в бассейне;
- понимать что такое гигиена при занятиях плаванием;
- понимать, как проводится закаливание организма посредством плавания;
- понимать влияние плавания на организм человека;

- составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять обще развивающие, и имитационные упражнения на суше; • выполнять погружения в воду с головой;
- выполнять подныривания и открывать глаза в воде;
- выполнять выдохи в воду; • выполнять скольжения без работы ног на спине и на груди;
- выполнять скольжения с работой ног на спине и на груди;
- выполнять учебные прыжки («солдатиком»), спады в воду, выполнять старт из воды и старт с тумбы;
- играть в воде;
- плавать способом кроль на груди с помощью работы ног в согласовании с дыханием;
- плавать способом кроль на груди с помощью работы рук в согласовании с дыханием;
- плавать способом кроль на груди в полной координации движений;
- плавать способом кроль на спине с помощью работы ног в согласовании с дыханием;
- плавать способом кроль на спине с помощью работы рук в согласовании с дыханием;
- плавать способом кроль на спине в полной координации движений;
- плавать способом брасс с помощью работы ног в согласовании с дыханием;
- плавать способом брасс с помощью работы рук в согласовании с дыханием;
- плавать способом брасс в полной координации движений;
- плавать способом баттерфляй с помощью работы ног в согласовании с дыханием;
- плавать способом баттерфляй с помощью работы рук в согласовании с дыханием;
- плавать способом баттерфляй в полной координации движений;
- выполнять простые повороты в способах кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй;
- измерять чистоту сердечных сокращений по окончании занятия на воде;
- владеть способами прикладного плавания;
- плавание в сложных условиях;
- плавание с предметами и грузами;
- проводить транспортировку не умеющих плавать с использованием подручных плавающих средств.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- выполнять подъем пострадавшего со дна;
- сдать норматив ГТО не ниже среднего, согласно таблице нормативов в каждой возрастной группе: в 10 классе дистанция 50 м избранным способом плавания; в 11 классе дистанция 50 м избранным способом плавания;

- Проплыть дистанцию в умеренном темпе без остановки (общая выносливость): в 10 классе дистанция 400 м избранным способом плавания; в 11 классе дистанция 400 м избранным способом плавания;

### **3. Содержание учебного предмета**

#### **3.1. Вход в воду**

- 1) По трапу бассейна. 2) Спад вниз ногами, сидя на бортике бассейна. 3) Спад из положения согнувшись толчком ног. 4) Соскоком вниз ногами с бортика бассейна.

#### **3.2. Плавание кролем на груди и спине**

- 1) Плавание на груди и спине с помощью работы ног кролем и различным положением рук. 2) Плавание на груди и спине с помощью работы ног и рук на задержке дыхания. 3) Плавание кролем на груди и спине с полной координацией.

#### **3.3. Плавание брассом и дельфином**

- 1) Плавание при помощи движений ногами брассом с доской. 2) Скольжение на груди с движениями ногами брассом. 3) Плавание на спине при помощи движений ногами брассом, руки вдоль тела. 4) Плавание брассом со слитной координацией и произвольным дыханием. 5) Плавание брассом в полной координации с удлиненной паузой скольжения. 6) Плавание дельфином с помощью движений ногами. 7) Плавание дельфином с помощью движений ног и укороченным гребком руками.

#### **3.4. Прикладное плавание**

- 1) Плавание на боку. 2) Спасение утопающих: подплывание к тонущему; освобождение от захватов тонущего; транспортировка тонущего; способы оказания первой помощи.

#### **3.5. Общеразвивающие упражнения**

- 1) Маховые движения руками вперед, назад, в стороны; одновременные и попеременные. 2) Наклоны с различным положением рук и дыханием. 3) Приседания с погружением под воду и длинным выдохом через рот. 4) Выпрыгивания из воды с опорой о бортик бассейна и в безопорном положении. 5) Погружения под воду с последующим всплыванием.

Календарно-тематическое планирование 10-11 класс

№	Дата проведения уроков	Наименование разделов и тем урока	Характеристика учебной деятельности	Образовательные электронные ресурсы	Примечание
<b>Кроль на спине</b>					
1		Личная гигиена, гигиена до ,во время и после занятий. Проверка готовность к уроку плавания (медицинские справки (плавательные принадлежности) Влияние физических упражнений на организм человека. Знания по истории плавания и олимпийского движения	приготавливаются к занятию; изучают правила поведения в бассейне и на воде.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
2		техника работы ног, техника работы рук	Выполняют согласованные действия руками и ногами на суше и в воде, плавают в полной координации	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
3		техника согласование работы рук и вдоха	Выполняют согласованные действия руками и ногами на суше и в воде, плавают в полной координации	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
4		плавание по элементам	Выполняют согласованные действия руками и ногами на суше и в воде, плавают в полной координации	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-	

				collection.edu.ru).	
5		плавание в полной координации	Выполняют согласованные действия руками и ногами на суше и в воде, плавают в полной координации	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
6		различные упражнения для закрепления и совершенствования техники(использование плавательного инвентаря ( лопатки ласты )	Выполняют согласованные действия руками и ногами на суше и в воде, плавают в полной координации	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
7		плавание коротких скоростных отрезков - плавание 200-400 метров в полной координации, (нагрузка зависит от возраста)	Выполняют согласованные действия руками и ногами на суше и в воде, плавают в полной координации	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
<b>Кроль на груди</b>					
8		техника работы ног, техника работы рук	Выполняют согласованные действия руками и ногами на суше и в воде, плавают в полной координации	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
9		техника согласование работы рук и вдоха	Выполняют согласованные действия руками и ногами на суше и в воде, плавают в полной координации	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных	

				ресурсов (school-collection.edu.ru).	
10		согласование работы рук и вдоха	Выполняют согласованные действия руками и ногами на суше и в воде, плавают в полной координации	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
11		плавание в полной координации различные упражнения для закрепления и совершенствования техники(использование плавательного инвентаря ( лопатки ласты )	Выполняют согласованные действия руками и ногами на суше и в воде, плавают в полной координации	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
12		плавание коротких скоростных отрезков плавание 300-1000 метров в полной координации, (нагрузка зависит от возраста учащегося)	Выполняют согласованные действия руками и ногами на суше и в воде, плавают в полной координации	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
<b>Дельфин</b>					
13		техника работы ног, техника работы рук, техника плавание по элементам	Выполняют согласованные действия руками и ногами на суше и в воде, плавают в полной координации	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
14		плавание в полной координации, различные упражнения для закрепления и	Выполняют согласованные действия руками и ногами на суше и в воде, плавают в	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция	

		совершенствования техники(использование плавательного инвентаря , лопатки ласты )	полной координации	цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
15		плавание коротких скоростных отрезков, плавание 100-300 метров в полной координации, (нагрузка зависит от возраста учащегося)	Выполняют согласованные действия руками и ногами на суше и в воде, плавают в полной координации	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
<b>Брасс</b>					
16		техника работы ног - техника работы рук - техника согласование работы рук и вдоха - плавание по элементам	Выполняют согласованные действия руками и ногами на суше и в воде, плавают в полной координации	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
17		плавание в полной координации	Выполняют согласованные действия руками и ногами на суше и в воде, плавают в полной координации	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
18		различные упражнения для закрепления и совершенствования техники (использование плавательного инвентаря( лопатки ласты )	Выполняют согласованные действия руками и ногами на суше и в воде, плавают в полной координации	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
19		плавание коротких скоростных отрезков -	Выполняют согласованные	Электронная форма	

		плавание 200-800 метров в полной координации, (нагрузка зависит от возраста учащегося)	действия руками и ногами на суше и в воде, плавают в полной координации	учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
20		Комплексное плавание. Плавание различными стилями.	Выполняют согласованные действия руками и ногами на суше и в воде, плавают в полной координации	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
21		Комплексное плавание. Плавание различными стилями.	Выполняют согласованные действия руками и ногами на суше и в воде, плавают в полной координации	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
22		Комплексное плавание. Плавание различными стилями.	Выполняют согласованные действия руками и ногами на суше и в воде, плавают в полной координации	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
23		Комплексное плавание. Плавание различными стилями.	Выполняют согласованные действия руками и ногами на суше и в воде, плавают в полной координации	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
24		Комплексное плавание. Плавание различными	Выполняют согласованные действия руками и ногами на	Электронная форма учебника,	

		стилями.	суше и в воде, плавают в полной координации	библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
25		Комплексное плавание. Плавание различными стилями.	Выполняют согласованные действия руками и ногами на суше и в воде, плавают в полной координации	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
26		Комплексное плавание. Плавание различными стилями.	Выполняют согласованные действия руками и ногами на суше и в воде, плавают в полной координации	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
27		Комплексное плавание. Плавание различными стилями.	Выполняют согласованные действия руками и ногами на суше и в воде, плавают в полной координации	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
28		Комплексное плавание. Плавание различными стилями.	Выполняют согласованные действия руками и ногами на суше и в воде, плавают в полной координации	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
29		Эстафеты на различные дистанции.	Выполняют согласованные действия руками и ногами на суше и в воде, плавают в	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.	

			полной координации	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
30		Эстафеты на различные дистанции.	Выполняют согласованные действия руками и ногами на суше и в воде, плавают в полной координации	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
31		Оказание первой доврачебной помощи	Выполняют согласованные действия руками и ногами на суше и в воде, плавают в полной координации	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
32		Оказание первой доврачебной помощи	Выполняют согласованные действия руками и ногами на суше и в воде, плавают в полной координации	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
33		Транспортировка и освобождение от захватов		Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
34		Транспортировка и освобождение от захватов		Электронная форма учебника,	

				библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school- collection.edu.ru).	
--	--	--	--	--	--