

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №44**

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению
Методическим советом
протокол №
от « 14 » апреля 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Золотая рыбка»**

Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации программы: 2 года
Количество часов: 68

Автор-составитель программы:
Трусова Анна Владимировна, тренер-
преподаватель

г. Сургут
2023

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №44**

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению
Методическим советом
протокол №4
от «08» апреля 2022г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №44
А.Н. Александрова
« 08 » апреля 2022г.
Приказ №Ш144-13-295/2

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
Плавание «Золотая рыбка»**

Возраст обучающихся: 7-9 лет
Срок реализации программы: 2 года
Количество часов: 68

Автор-составитель программы:
Япарова Зухра Ахматуровна, тренер-
преподаватель
(фамилия, имя, отчество полностью, должность)

г. Сургут
2022

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ПРОГРАММЫ МБОУ СОШ №44

Название программы	Плавание
Направленность программы	Физкультурно - спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Япарова Зухра Ахматнуровна
Год разработки	2022
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Директор МБОУ СОШ №44 от «08» апреля 2022г.
Информация о наличии рецензии	Программа не рецензирована
Цель	Создание особой образовательной среды для всестороннего удовлетворения физкультурно – оздоровительных потребностей в занятиях плаванием у детей 7-9 лет.
Задачи	<p>Обучающие: овладение жизненно необходимым навыком плавания; обучение основам техники всех способов плавания, широкому кругу двигательных навыков и как следствие достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков; обучение основам физиологии и личной гигиены, профилактике простудных заболеваний и травматизма.</p> <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> – укрепление здоровья и закаливание, профилактике вредных привычек; – устранение недостатков физического развития; – развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);

	<ul style="list-style-type: none"> – развивать творческие и тактические способности; – подготовка всесторонне развитых юных пловцов. <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни; – воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера; – формирование чувства долга и ответственности, патриотизма обучающихся посредством выступления за сборные команды класса, школы на соревнованиях различного уровня.
Уровень реализуемой программы (стартовый, базовый, продвинутой)	Стартовый
Ожидаемые результаты освоения программы	Внедрение программы позволит воспитанникам безбоязненно находиться в воде, проплывать всеми способами плавания, укрепить и сохранить здоровье, участвовать в соревнованиях по плаванию
Срок реализации программы	2 года
Количество часов в неделю / год	1 час в неделю/34 часов в год, 68 часов на 2 года
Возраст учащихся	7-9 лет
Формы занятий	Учебно-тренировочные, соревнования, лекции, дистанционные занятия, онлайн мероприятия
Методическое обеспечение	Учебно-методическая литература, педагогические издания, научные, спортивные сайты, дидактический материал, таблица определения плавательной подготовленности, школьная библиотека, сми «ЗавучИНФО», «Педразвитие.ру, личный сайт, электронные издания по плаванию и физической культуре и т.д.
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	Спортивное оборудование, интерактивная доска, проектор, компьютеры, принтер, современные тренажеры, зал сухого плавания, 2 бассейна, мячи, обручи, гимнастические палки, нудолсы, ласты, лопатки, доски, поплавки, секундомеры, тренажеры.

Аннотация дополнительной образовательной общеразвивающей программы Плавание.

В дополнительной образовательной общеразвивающей программе Плавание даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной деятельности на различных этапах подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специальных способностей занимающихся. Основное направление программы – обучение технике плавания кролем на груди и кролем на спине детей 7-9 лет (стартовый уровень), не умеющих плавать или плохо плавающих, создание условий для их физического образования, воспитания и развития, формирование знаний, умений, навыков в плавании, подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни. Занятия проходят 1 раз в неделю, по 1 академическому часу. Всего 68 часов на 2 года.

Рабочая программа составлена на основе нормативно-правовых актов федерального и регионального уровня:

- Федерального государственного образовательного стандарта и авторской программы В.И. Лях, А.А. Зданевич. Комплексной программой физического воспитания 1-11 классы М.: Просвещение 2016г., в соответствии с учебным планом МБОУ СОШ № 44 на 2021-2022 учебный год.
- Примерной программой для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного, А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов, 2014г.
- Приказ Министерства Просвещения от 09.11.2018 № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 30.09.2020 № 533);
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание [Электронный ресурс] : утв. приказом Минспорта России от 03 апреля 2013 г. № 164 / Министерство спорта Российской Федерации. — М. : Советский спорт, 2013. — 24 с. — ISBN 978-5-9718-0724-7. — Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/300513>
- Календарного учебного графика в соответствии ФЗ № 273, Письмом Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242.

Реализация общеразвивающей программы осуществляется за пределами ФГОС и ФГТ, и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению ГИА по образовательным программам / реализация предпрофессиональной программы осуществляется в соответствии с ФГТ/.

Пояснительная записка.

Актуальность дополнительной образовательной общеразвивающей программы Плавание

Плавание – это жизненно необходимый навык для каждого человека. Реализация дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей.

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста, только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы. Путей и программ, направленных на укрепление здоровья, предложено много. Данная программа направлена на приобщение учащихся к здоровому образу жизни. Дети младшего школьного возраста хорошо восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы Плавание:

По содержанию - физкультурно-спортивная;

По функциональному предназначению - учебно-познавательная;

По форме организации – групповая;

По времени реализации – два года.

Дополнительная общеобразовательная «Плавание» в школе направлена на формирование общей грамотности учащихся начальной школы в области физической культуры, укрепления их здоровья, повышения функциональных возможностей организма, обеспечение безопасности жизнедеятельности воспитанников.

Плавание занимает одно из первых мест по популярности среди многих видов спорта. Многие профессиональные пловцы пришли в этот вид спорта, чтобы поправить здоровье, избавиться от астмы, справиться с нарушениями физического развития, болями в спине и т.д. Умение плавать - жизненно важный для каждого человека навык. Плаванием могут заниматься люди всех возрастов, начиная с дошкольного. И вряд ли кто станет отрицать, что плавание - жизненно необходимый навык. Сам процесс обучения плаванию уже оздоравливает ребенка.

Благоприятное воздействие плавания на детский организм является общепризнанным. В медико-физиологическом аспекте это укрепление различных функциональных систем детского организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной и пр.), в психологическом аспекте — формирование произвольной регуляции движений и действий, а в педагогическом — это не только обучение школьника сложноорганизованным действиям, но и способ становления навыков саморегуляции.

Данная программа направлена на интеграцию физических и психоэмоциональных способностей учащихся, приобщение к здоровому образу жизни, культурному и спортивному наследию, и разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения.

Отличительной особенностью данной программы заключается в том, что разработана градация уровня результатов, относительно возраста школьников, с учётом их физиологического более позднего, чем у детей южных регионов развития.

Теоретическим основанием для разработки программы являются:

- положение о закономерном соотношении обучения, воспитания и развития детей со зрительной депривацией Л.С. Выготского;
- технология индивидуальной педагогической поддержки школьников О.С. Газмана;
- технология игровой педагогики С.А. Шамова;
- методики здоровьесберегающего обучения В.Ф. Базарного;
- технология игр у воды, на воде, под водой Н.Ж. Булгакова;
- технология плавания Н.Ж. Булгакова, А.Д. Викулова;
- технология физкультуры для ослабленных детей В.К. Велитченко;
- технология специальной физической подготовки пловца на суше и воде Б.Д. Зинова, И.М. Кошкина, С.М. Вайцеховского;
- технология лечебной физкультуры при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей С.А. Костюнина, Э.Н. Вайнера;
- технология физкультурно-спортивной работы по плаванию Е.В. Черных, С.А. Костюнина.

Адресат программы/количество обучающихся в группе:

Максимальный состав занимающихся определяется с учетом соблюдения правил по технике безопасности на учебно-тренировочном занятии. Содержание тренировочного процесса проводится в соответствии с учебной программой, определяющей содержание, объем тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

В группы стартового уровня набирается 15 детей, учащиеся МБОУ СОШ №44, а также дети из других образовательных учреждений города, прошедшие медицинское обследование, имеющие допуск к посещению бассейна, а также сертификат ПФДО.

Срок освоения программы:

Программа реализуется в течение двух лет. В настоящей программе выделено 2 этапа стартового уровня плавательной подготовки:

1. Этап формирования представления о плавании, обучение элементарным движениям в плавании, освоение с водой. Он длится с сентября по май (первый год)
2. Этап углубленного изучения техники плавания, он проходит с сентября по май (второй год)

Объем программы/количество часов на 1 год обучения

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	в том числе	
			теория	Интерактивные занятия практика
	Плавание			
1	Теоретические сведения об истории возникновения спортивного плавания. Инструктаж по технике безопасности. Личная гигиена.	1	1	
2	Освоение с водной средой Обучение элементарным движениям в плавании Разучивание техники спортивных способов плавания	21	1	20
3	Игры и эстафеты в воде.	10	1	9
4	Выполнение контрольных нормативов. Соревнования.	2		2
	Итого	34	3	31

Объем программы/количество часов на 2 год обучения

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	в том числе	
			теория	Интерактивные занятия практика
	Плавание			
1	Теоретические сведения о спортивном плавании Инструктаж по технике безопасности. Личная гигиена.	1	1	
2	Закрепление техники спортивных способов плавания	26	2	24
3	Игры и эстафеты в воде.	6	1	5
4	Выполнение контрольных нормативов. Соревнования.	1		1
	Итого	34	4	30
	Итого 2 -х летняя подготовка	68 часов		

Режим занятий.

Занятие проходит 1 раз в неделю по 1 академическому часу в плавательном бассейне. Первый год дети проходят подготовку в малой ванне, где осваивают начальный уровень плавательной подготовки, после сдачи контрольных нормативов во втором полугодии, ребята переходят в большой бассейн, где продолжают углубленное обучение спортивным способам плавания.

Формы обучения:

В основу проведения занятий стартового уровня положены, современные образовательные технологии, отраженные в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, результативности), формах и методах обучения (методы физических упражнений, презентация материалов, методы освоения техники плавания, методы развития двигательных качеств, методы дифференцированного обучения, соревнованиях), методы контроля управлением образовательным процессом (анализе результатов деятельности воспитанников., определение уровня плавательной подготовленности), средства обучения (плавательные доски, ласты, лопатки, поплавки, мячи, секундомеры, силовые тренажеры, гимнастические палки), учебная и методическая литература, пособия, дидактический материал.

Зачисление детей в группы дополнительного образования осуществляется согласно правилам приема учащихся в объединения дополнительного образования на основании заявления от родителей (законных представителей).

Цель:

- создание особой образовательной среды для всестороннего удовлетворения физкультурно – оздоровительных потребностей в занятиях плаванием у детей 7-9 лет.
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей.

Задачи:

Обучающие:

- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания, широкому кругу двигательных навыков и как следствие достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков;
- обучение основам физиологии и личной гигиены, профилактике простудных заболеваний и травматизма.

Развивающие:

- укрепление здоровья и закаливание, профилактике вредных привычек;
- устранение недостатков физического развития;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- развивать творческие и тактические способности;
- подготовка всесторонне развитых юных пловцов.

Воспитательные:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- формирование чувства долга и ответственности, патриотизма обучающихся посредством выступления за сборные команды.

Содержание программы:

Тема 1. Теоретические сведения. Инструктаж по ТБ на воде.

История развития, способы плавания, олимпийские игры. Инструктаж учащихся по ТБ, правила поведение в бассейне, в раздевалках, оказание мед помощи и т.д. Влияние плавания на организм человека и сохранения жизни на воде. Личная гигиена юного пловца, закаливание. Режим дня, совмещение занятий со спортом с учебой. Режим сна, отдыха, питания. Краткая характеристика техники спортивных способов плавания и старта. Основные термины, используемые на тренировках.

Тема 2. Формирование представлений о технике спортивных способов плавания. Изучение движений рук, ног, положение тела, дыхания, при различных способах плавания (кроль на груди, кроль на спине). Имитационные упражнения. Подготовительные упражнения на воде с опорой и без опоры. Передвижение, лежание, скольжение, выполнение элементов. Общая плавательная подготовка на воде. Проверка техники плавания кролем на груди и на спине. Обучение стартовых

упражнений, спады, соскоки, учебные прыжки в воду. Контроль, за правильным выполнением техники безопасности во время занятий и после.

Тема 3. Игры и эстафеты на воде. Игры на передвижения, скольжения, погружения в воду «Звездочка», «Поплавок», «Стрелочка», «Торпеда», «Водолазы». Игры на преодоления водобоязни «Морской бой», «Золотая рыбка». Игры на воде с мячом. Нырание за предметами на дно бассейна. Эстафетное плавание с предметами и без; эстафетное плавание различными способами плавания.

Тема 4. Контрольные нормативы. Соревнования. Текущий контроль, за качественной подготовкой, определение уровня плавательной подготовленности. Выполнение контрольных упражнений: имитационные упражнения на суше, в воде, скольжение на груди, скольжение на спине, упражнение «Звездочка», проплывание 12.5 метров вольным стилем на технику плавания, 25, 50 метров вольным стилем без учета времени и с учетом времени хорошо подготовленные.

Планируемые результаты:

По окончании обучения, учащиеся научиться:

- Соблюдать правила поведения и меры безопасности на занятиях;
- Выполнять гигиену физических упражнений и профилактики заболеваний;
- Знать влияние физических упражнений на организм человека;
- Уметь выполнять базовые элементы, которые включают в себя: общеразвивающие, и имитационные упражнения на суше;
- Выполнять подготовительные упражнения для освоения с водой; погружение в воду с головой, погружение и открывание глаз в воде;
- Всплывать и лежать на воде;
- Выполнять безбоязненно выдохи и погружение в воду;
- Выполнять скольжение на груди и на спине;
- Прыжки в воду со стартовой тумбы;
- Знать правила проведения игр и играть в подвижные игры;
- Плавать кролем на груди и на спине.

Первый год	Второй год
<p>Должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -название плавательных упражнений; -правила поведения и технику безопасности на занятиях; -технику плавания кролем и кролем на спине; -игры на воде. <p>Должны уметь демонстрировать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -плавательные упражнения для освоения в водной среде -плавание одним из способов 	<p>Должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -имитационные упражнения; -комплексы упражнений; -правила безопасности на воде; -влияние плавания на состояния здоровья, гигиена, закаливание. <p>Должны уметь демонстрировать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -согласование движений рук, ног при плавании кролем и кролем на спине; -плавание одним из способов 12,5 – 25, 50 метров вольным стилем - комплексы специальных упражнений;

Календарный учебный график составлен в соответствии ФЗ № 273, Письмом Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242

Календарный учебный график дополнительного образования детей МБОУ СОШ № 44 на 2022-2023уч.г.

Клас сы	1 четверть	Осенние каникулы	2 четверть	Зимние каникулы	3 четверть	Весенние каникулы	4 четверть	Итого
------------	---------------	---------------------	---------------	--------------------	---------------	----------------------	---------------	-------

	Сроки	Сроки	Кол - во дн ей	Сроки	Сроки	Кол - во дн ей	Сроки	Сроки	Кол - во дн ей	Сроки	Учеб ные недел и	Кани кулы (кол- во дней)
1-3	01.09.22 – 30.10.22	31.10.22 – 8.11.22	9	09.11.22 – 29.12.22	30.12.22– 10.01.23	12	11.01.23 – 26.03.23	27.03.23 – 04.04.23	9	05.04.23 – 25.05.23	34	30
Сроки организации промежуточной аттестации												
1-3 класс		Первое полугодие 10.12.2022-17.12.2022									Второе полугодие 12.05.2023- 19.05.2023	

В условиях реализации программы Плавание входит методическое обеспечение: педагогические методики, приемы и методы организации образовательной деятельности:

Методика обучения плаванию основана на учете педагогических принципов, использовании средств и методов в обучении плаванию, общей схеме в обучении и этапах. Вместе с выполнением общеразвивающих и подготовительных упражнений по освоению с водой для изучения плавания используются упражнения, которые объединяются по своей направленности в комплексы. Комплекс упражнений для обучения движениям ногами и согласованию с дыханием на суше и воде, комплекс для координации движений в воде и согласование движений с дыханием и т.д. Методы обучения -- теоретически обоснованные и проверенные на практике способы, и приемы нашей педагогической деятельности, применение которых обеспечивает оптимально быстрое и качественное решение задач (Н.В. Чертов, 2001).

Основной формой организации и проведения образовательной деятельности по плаванию является учебно-тренировочное занятие. Он делится условно на три части: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная часть проводится на суше, основная и заключительная — в воде. Подготовительная часть урока (продолжительностью 4-5мин) включает построение группы, расчет, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок и ознакомление с новыми, упражнениями. Основная часть (30 мин) направлена на решение главных его задач: освоение с водой, изучение техники плавания, стартов, поворотов, прыжков в воду. Заключительная часть (5—10 мин) строится, таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку и повысить эмоциональность занятия. Поэтому в нее включают игры, эстафеты, развлечения на воде, а также подведение итогов занятия- рефлексия.

Система контроля результативности программы: формы промежуточной и итоговой аттестации:

Промежуточная аттестация: проводится по полугодиям по уровню плавательной подготовленности, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы. Обучающиеся объединения сдают контрольные нормативы по плаванию, где учитывается техника плавания, выполнение старта и поворота, время прохождения дистанции, дети с ослабленным здоровьем. Аттестация проходит по следующим направлениям:

- соревнования по плаванию внутри группы
- личное Первенство по плаванию;
- контрольные испытания;
- опрос;
- проекты.

Итоговая аттестация проходит по окончании обучения, в конце учебного года. Обучающиеся объединения сдают контрольные нормативы по плаванию, где учитывается не только техника плавания, но и выполнение старта и поворота, знание теоретических вопросов по плаванию, инструктажу по ТБ и судейству соревнования, дети с ослабленным здоровьем, дети с ОВЗ выполняют индивидуальные контрольные тестирования и упражнения.

Основными критериями оценивания стартового уровня являются:

1. регулярность посещения занятий;
2. выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности;
3. освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями;
4. освоение теоретического раздела программы, дистанционная форма;
5. отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Диагностические методики

Для оценки освоения плавательных умений и навыков разработана диагностическая карта с контрольными упражнениями, в которой фиксируются результаты аттестации детей. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений (упр. «Звездочка», «Поплавок», скольжение, погружение под воду, преодоление дистанции любым способом плавания и т.д.) Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды.

«Высокий уровень» - выставляется за технику плавания, где воспитанники, демонстрирует глубокое понимание сущности материала, воспроизводит правильно технику элементарных плавательных движений кролем на груди, кролем на спине, проплывает заданное расстояние 12,5 метров без учета времени и с учетом времени 25-50 метров вольным стилем.

«Средний уровень» - ставится за технику плавания, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки, проплывает дистанцию с небольшими ошибками 12,5-25 метров без учета времени.

«Низкий уровень» - выставляется за технику плавания, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы и грубые ошибки в понимании, выполнении плавательных движений, нет должной аргументации и умения применить знания на соревнованиях и учебно-тренировочных занятиях, не может проплыть заданную дистанцию.

13. Методическое обеспечение программы

Формы занятий	Приемы, методы организации учебного процесса	Техническое оснащение занятий	Форма подведения итогов
Учебно-тренировочные (групповые, индивидуальные, участие в соревнованиях, теоретические занятия)	Метод демонстрации и наблюдения. Словесный метод. Метод подводящих и специальных упражнений. Метод разучивания по частям. Целостный метод. Метод дифференцирования.	Интерактивная доска, компьютер, проектор, спортивный инвентарь, тренажеры, музыкальный центр Секундомеры, микрофон, усилитель	С помощью тестов, испытаний, определяющих уровень развития и динамику двигательных качеств, методов наблюдения за деятельностью, методов устного и письменного опроса для определения уровня теоретических знаний
	Дистанционная форма обучения	Компьютер, ноутбук, планшет	Участие в дистанционных проектах и олимпиадах по физической культуре

14. Информационные источники (список литературы, Интернет-ресурсы)

<http://www.mon.gov.ru> – официальный сайт Министерства образования и науки РФ.
<http://www.edu.ru> - Федеральный портал «Российское образование».
<http://www.school.edu.ru> – Российский общеобразовательный Портал.
<http://fcior.edu.ru/> Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов.
<http://www.school-collection.edu.ru> – Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.
<http://www.apkpro.ru> – Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования.
<http://www.prosv.ru> – сайт издательства «Просвещение».
<http://www.1september.ru/> - Издательский Дом "Первое сентября".
<http://festival.1september.ru> – фестиваль педагогических идей "Открытый урок".
 Официальный сайт Всероссийской федерации плавания – <http://www.russwimming.ru>,
 российские новости, статьи, форум – <http://swimming.ru/>, обучение технике спортивного плавания,
 видеоуроки по обучению плаванию - <http://www.swimmingwithoutstress.co.uk/sws/>), персональные сайты учителей плавания ОУ№44.

1. Плавание: учебник / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов [и др.]; под общ. Ред. Проф. Н.Ж. Булгаковой. – М: ИНФРА-М, 2016. – 290 с. – (Высшее образование: Бакалавриат).
2. Мухина, Е.А. Обучение плаванию детей 7-10 лет на основе предрасположенности к овладению плавательными навыками / Е.А. Мухина // Теория и практика физической культуры, 2009.

Календарно-тематическое планирование стартовый уровень

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения занятий (план)	Дата проведения занятий (факт)
Теоретические сведения.					
1		Вводный ИТБ № 205 -21.	1		
2		Повторный ИТБ 206-21. Освоение с водной средой.	1		
Разучивание техники спортивных способов плавания					
3-5		Подготовительные упражнения в воде.	3		
6-8		Скольжение на груди, игры в воде.	3		
9-11		Скольжение на груди.	3		
12-14		Техника работы ног кролем на груди.	3		
15-17		Техника работы рук кролем на груди.	3		
18-20		Согласование движений кролем на груди.	3		
Плавательная подготовка					
21-23		Первичный ИТБ 206-21. Плавание в координации кролем на груди.	3		
24-26		Скольжение на спине. Игры в воде	3		
27-29		Техника работы ног кролем на спине.	3		
30-32		Техника работы рук кролем на	3		

		спине.			
33-35		Согласование движений кролем на спине.	3		
36-38		Плавание в координации кролем на спине 25 метров.	3		
Игры в воде					
39-41		Повторный ИТБ 206-21. Кроль на груди. Игры в воде.	3		
42-44		Кроль на спине. Игры в воде.	3		
45-47		Кроль на груди. Игры в воде.	3		
48-50		Эстафеты с мячом.	3		
51-53		Кроль на спине. Игры в воде.	3		
Плавательная подготовка					
54-56		Кроль на спине. Старт из воды	3		
57-59		Кроль на груди. Игры в воде.	3		
60-62		Плавание в координации кролем на спине и на спине 25 метров.	3		
63-65		Кроль на груди. Учебные старты	3		
66-68		Игры и развлечения воде.	3		