


Министерство образования и науки Мурманской области  
Государственное автономное негосударственное образовательное учреждение Мурманской области  
«Центр образования «Лапландия»

ПРИНЯТА

методическим советом

Протокол

от 03.05.24 № 21

Председатель  О.А. Бережнюк

УТВЕРЖДЕНА

приказом

ГАОУ МО «ЦО «Лапландия»

от 03.05.2024 № 047

Директор  С.В. Кулаков



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Голубая чаша»

Возраст детей: 6-7 лет, 8 -10 лет, 11-13 лет

Срок реализации: 1 год

Составители:

Корнеева Лариса Валерьевна,

Кузнецова Лидия Михайловна,

Суранова Наталья Вячеславовна,

Ступенева Ирина Сергеевна,

Циось Елена Александровна,

педагоги дополнительного образования

Мурманск  
2024

## Пояснительная записка

**Направленность (профиль) программы** – физкультурно-спортивная

**Уровень программы:** стартовый.

### **Нормативно-правовая база разработки и реализации программы.**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Голубая чаша» (далее – Программа) составлена на основе нормативных документов, регламентирующих работу учреждения дополнительного образования, в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Программа разработана в целях формирования у учащихся устойчивого интереса к занятиям плаванием и физическими упражнениями; направлена на разностороннее физическое развитие и укрепление здоровья учащихся, профилактику различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной систем, способствует улучшению функциональных возможностей организма. Содержание программы «Голубая чаша» предусматривает приобретение необходимых знаний и навыков плавания в зависимости от возраста, физической, технической подготовленности и способностей учащихся.

**Актуальность и педагогическая целесообразность реализации Программы** состоит в том, что умение плавать относится к числу жизненно необходимых навыков. Большое количество несчастных случаев происходят на воде из-за того, что пострадавшие не умеют плавать. Образовательный процесс по Программе направлен не только на овладение характерными для плавания движениями, но и на выработку навыков сознательного и безопасного пребывания в воде.

### **Цель и задачи программы**

**Цель программы** – разностороннее физическое развитие и укрепление здоровья учащихся посредством плавания.

#### **Задачи:**

##### **Обучающие:**

- ознакомить с историей возникновения плавания;
- ознакомить с техникой безопасности в душевой, во время занятий в спортивном зале, в бассейне;
- ознакомить с основами личной гигиены спортсмена;
- обучить двум стилям плавания: «Кроль на груди» и «Кроль на спине».

##### **Развивающие:**

- способствовать развитию опорно-двигательного аппарата, мышечной и дыхательной системы;
- способствовать развитию силы, гибкости, выносливости, самостоятельности, инициативности.

##### **Воспитательные:**

- формировать устойчивый интерес к самостоятельным занятиям плаванием и физическими упражнениями;
- организовать формирование здоровьесберегающего стиля поведения учащихся;

- воспитать положительные морально-волевые качества: смелость, дисциплинированность, честность, трудолюбие, самостоятельность;
- формировать доброжелательное отношение к товарищам, уважительное отношение к результатам своих достижений и успехам других;
- формировать духовно-нравственные качества социально активной личности, воспитывать трудолюбие, инициативность и настойчивость в преодолении трудностей.

**Адресат программы** – учащиеся, желающие заниматься плаванием, имеющие письменное разрешение врача (медицинская справка).

**Форма реализации программы:** очная.

**Срок освоения программы:** 1 год.

**Форма организации деятельности учащихся на занятиях:** групповая.

**Возраст детей** – 6-7 лет, 8 -10 лет, 11-13 лет.

**Объем программы:** 62 часа, 2 раза в неделю по одному академическому часу.

**Количество учащихся в группах:** минимальное количество – 7 человек, максимальное количество – 12 человек.

**Виды занятий:** беседы, теоретические и практические занятия.

### **Ожидаемые результаты:**

#### **Предметные:**

- формирование знаний о специальной терминологии в плавании;
- формирование знаний о развитии плавания, о влиянии занятий плаванием на оздоровление организма и т.д.;
- формирование знаний и умений техники выполнения способов плавания «Кроль на груди», «Кроль на спине».

#### **Метапредметные:**

- адекватное оценивание своих возможностей, корректировка действий;
- умение подчинить свои действия задачам коллектива;
- проявление сплоченности в коллективе;
- умение устанавливать деловые отношения со сверстниками.

#### **Личностные:**

- умение активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности и взаимопомощи;
- формирование установки на ведение здорового образа жизни;
- умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
- формулирование собственной позиции и мнения, учет мнения других.

#### **Формы диагностики результатов обучения:**

- сдача контрольных нормативов по плавательной подготовке.

#### **Формы демонстрации результатов обучения:**

- открытые занятия.

## Учебный план (для учащихся 6-7 лет)

№ п/п	Тема	Количество часов			формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие.	-	1	1	Наблюдение
2.	Гигиена, режим дня.	1	-	1	Наблюдение
3.	Подготовительные упражнения.				
3.1.	Упражнения для освоения водной среды.	1	8	9	Наблюдение
3.2	Имитационные упражнения для освоения техники плавания.	1	2	3	Наблюдение
4.	Техника плавания стилем «Кроль на груди».	2	19	21	Сдача контрольных нормативов
5.	Техника плавания стилем «Кроль на спине».	2	14	16	Сдача контрольных нормативов
6.	Диагностика (входящая, промежуточная, итоговая).	-	3	3	Сдача контрольных нормативов
7.	Игры в воде.		7	7	Наблюдение
8.	Заключительное занятие.	-	1	1	Подведение итогов года
	Итого	7	55	62	

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5 – минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий и в процессе проведения практических занятий.

### Содержание программы (62 часа)

#### Тема № 1. Вводное занятие.

##### Практика –1 час.

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.

Первичный инструктаж по ОТ, ПБ, ГО и ЧС.

Первичный инструктаж по темам:

- «Охрана жизни и здоровья учащихся в центре «Лапландия».

- «Правила поведения на учебных занятиях в зале сухого плавания и в бассейне».

#### Тема № 2. Гигиена, режим дня.

##### Теория – 1 час. (Приложение № 5).

Понятие о гигиене. Основные гигиенические правила. Гигиенические требования к форме для занятий, обуви.

#### Тема № 3. Подготовительные упражнения:

##### 3.1. Упражнения для освоения водной среды.

##### Теория – 1 час.

Значение подготовительных упражнений для освоения водной среды.

Правила поэтапного выполнения упражнений для освоения водной среды: передвижения, приседания, погружение.

**Практика – 8 часов.** (Приложение № 9).

Разучивание и выполнение комплекса упражнений для освоения водной среды: передвижения по дну с различным положением рук, передвижения по дну в разных направлениях, приседания, погружение под воду, погружения под воду с задержкой дыхания, упражнения на вдохи и выдохи, «поплавок», «медуза», «стрелочка», скольжение на груди и на спине.

Игры на воде.

### **3. 2. Имитационные упражнения для освоения техники плавания.**

**Теория - 1 час.**

Знакомство с понятием «имитационные упражнения».

Комплекс имитационных упражнений.

**Практика- 2 часа.**

Разучивание и выполнение упражнений на освоение положения тела.

Разучивание и выполнение упражнений для мышц рук, как при плавании способами «Кроль на груди» и «Кроль на спине».

Разучивание и выполнение упражнений для мышц ног, как при плавании способами «Кроль на груди» и «Кроль на спине» (сидя на полу или скамье).

Разучивание и выполнение отдельных элементов плавания, изучаемого способа в целом.

### **Тема № 4. Техника плавания стилем «Кроль на груди».**

**Теория - 2 часа.**

Понятие слова «Кроль» (история происхождения).

Правила выполнения соскока.

Основное положение тела и головы при плавании способом «Кроль на груди».

Основные движения ногами и руками при плавании способом «Кроль на груди». Правила выполнения дыхания. Согласование движений.

**Практика - 19 часов.** (Приложение № 10).

Разучивание и выполнение комплекса упражнений для освоения навыка скольжения.

Разучивание способа плавания «Кроль на груди».

Разучивание упражнений на согласование дыхания с движениями рук при плавании способом «Кроль на груди». Подвижные игры на воде.

Зачетное занятие. (Приложение № 7).

### **Тема № 5. Техника плавания стилем «Кроль на спине».**

**Теория – 2 часа.**

Основное положение тела и головы при плавании способом «Кроль на спине».

Основные движения ногами и руками при плавании способом «Кроль на спине». Правила выполнения дыхания. Согласование движений.

**Практика - 16 часов.** (Приложение № 11).

Разучивание техники выполнения способа плавания «Кроль на спине».

Разучивание упражнений на согласование дыхания с движениями рук при плавании способом «Кроль на груди». Игры на воде. Зачетное занятие. (Приложение № 7).

### **Тема № 6. Диагностика (входящая, промежуточная, итоговая).**

**Практика- 3 часа.**

Сдача нормативных требований по плаванию.

(Приложение № 7).

**Тема № 7. Игры в воде.****Практика – 7 часов.** (Приложение № 8).

Игры в плавательном бассейне. Требования, предъявляемые к проведению подвижных игр в воде. Командные, некомандные, сюжетные и бессюжетные игры.

Разновидности игр:

- для ознакомления со свойствами воды;
- для совершенствования отдельных упражнений и элементов техники;
- для ознакомления с элементами прикладного плавания;
- для развития физических качеств;
- для эмоционального воздействия.

**Тема № 8. Заключительное занятие.****Практика –1 час.**

Подведение итогов учебного года.

## Учебный план (для учащихся 8-10 лет)

№ п/п	Тема	Количество часов			формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие.	-	1	1	Наблюдение
2.	Гигиена, режим дня, закаливание и питание в условиях Кольского Заполярья.	1	-	1	Наблюдение
3.	История возникновения плавания	1	-	1	Викторина
4.	Подготовительные упражнения.				
4.1	Упражнения для освоения водной среды.	1	2	3	Наблюдение
4.2.	Имитационные упражнения для освоения техники плавания.	1	2	3	Наблюдение
5.	Техника плавания стилем «Кроль на груди».	1	25	26	Сдача контрольных нормативов
6.	Техника плавания стилем «Кроль на спине».	1	19	20	Сдача контрольных нормативов
7.	Диагностика (входящая, промежуточная, итоговая).	-	3	3	Сдача контрольных нормативов
8.	Игры в воде.		3	3	Наблюдение
9.	Заключительное занятие.	-	1	1	Подведение итогов года
	Итого	6	56	62	

Изучение теоретического материала осуществляется: в форме 5 – минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий и в процессе проведения практических занятий.

### Содержание программы (62 часа)

#### Тема № 1. Вводное занятие.

##### Практика –1 час.

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.

Первичный инструктаж по ОТ, ПБ, ГО и ЧС.

Первичный инструктаж по темам:

- «Охрана жизни и здоровья учащихся в центре «Лапландия».
- «Правила поведения на учебных занятиях в зале сухого плавания и в бассейне».

#### Тема № 2. Гигиена, режим дня, закаливание и питание в условиях Кольского Заполярья.

##### Теория – 1 час. (Приложение № 5).

Понятие о гигиене. Основные гигиенические правила. Гигиенические требования к форме для занятий, обуви. Роль питания и витаминизации в условиях Кольского Заполярья. Утренняя гимнастика и ее влияние на организм человека.

**Тема № 3. История возникновения плавания.****Теория – 1 час.**

История возникновения и развития плавания. (Приложение № 4).

**Тема № 4. Подготовительные упражнения.****4.1 Упражнения для освоения водной среды.****Теория – 1 час.**

Значение подготовительных упражнений для освоения водной среды.

Правила поэтапного выполнения упражнений для освоения водной среды: передвижения, приседания, погружение.

**Практика – 2 часа.** (Приложение № 9).

Разучивание и выполнение комплекса упражнений для освоения водной среды: передвижения по дну, приседания, погружение под воду, «пузыри», «поплавок», «медуза», «стрелочка»

Игры на воде. (Приложение № 8).

**4.2 Имитационные упражнения для освоения техники плавания.****Теория - 1 час.**

Знакомство с понятием «имитационные упражнения».

Правила составления комплекса имитационных упражнений.

**Практика - 2 часа.**

Разучивание и выполнение упражнений на освоение положения тела.

Разучивание и выполнение упражнений для мышц рук, как при плавании кролем.

Разучивание и выполнение упражнений для мышц ног, как при плавании способом «Кроль на груди» (сидя на полу или скамье).

Разучивание и выполнение отдельных элементов плавания и изучаемого способа в целом.

**Тема №5. Техника плавания стилем «Кроль на груди».****Теория - 1 час.**

Понятие слова «Кроль» (история происхождения).

Основное положение тела и головы при плавании способом «Кроль на груди».

Основные движения ногами и руками при плавании способом «Кроль на груди». Правила выполнения дыхания. Согласование движений.

**Практика – 25 часов.** (Приложение № 10).

Разучивание и выполнение комплекса упражнений для освоения навыка скольжения.

Разучивание и выполнение соскока вниз ногами с низкого бортика.

Разучивание способа плавания «Кроль на груди».

Разучивание упражнений на согласование дыхания с движениями рук при плавании способом «Кроль на груди».

**Тема №6. Техника плавания стилем «Кроль на спине».****Теория – 1 час.**

Основное положение тела и головы при плавании способом «Кроль на спине».

Основные движения ногами и руками при плавании способом «Кроль на спине». Правила выполнения дыхания. Согласование движений.

**Практика – 19 часов.** (Приложение № 11).

Разучивание техники выполнения способа плавания «Кроль на спине».

Разучивание упражнений на согласование дыхания с движениями рук при плавании способом «Кроль на спине».



**Тема № 7. Сдача контрольных нормативов.****Практика- 3 часа.**

Сдача нормативных требований по плаванию.  
(Приложение № 7).

**Тема № 8. Игры в воде.****Практика – 3 часа.** (Приложение № 8).

Игры в плавательном бассейне. Требования, предъявляемые к проведению подвижных игр в воде. Командные, некомандные, сюжетные и бессюжетные игры.

Разновидности игр:

- для ознакомления со свойствами воды;
- для совершенствования отдельных упражнений и элементов техники;
- для ознакомления с элементами прикладного плавания;
- для развития физических качеств;
- для эмоционального воздействия.

**Тема № 9. Заключительное занятие.****Практика – 1 час.**

Подведение итогов учебного года.

## Учебный план (для учащихся 11-13 лет)

№ п/п	Тема	Количество часов			формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие.	-	1	1	
2.	Гигиена, режим дня, закаливание и питание в условиях Кольского Заполярья.	1	-	1	Опрос
3.	История возникновения плавания	1	-	1	Наблюдение
4.	Подготовительные упражнения.				
4.1	Упражнения для освоения водной среды.	1	1	2	Наблюдение
4.2	Имитационные упражнения для освоения техники плавания.	1	2	3	Наблюдение
5.	Техника плавания стилем «Кроль на груди».	1	26	27	Сдача контрольных нормативов
6.	Техника плавания стилем «Кроль на спине».	1	20	21	Сдача контрольных нормативов
7.	Диагностика (входящая, промежуточная, итоговая).	-	3	3	Сдача контрольных нормативов
8.	Игры в воде.		2	2	Наблюдение
9.	Заключительное занятие.	-	1	1	Подведение итогов года
	Итого	6	56	62	

Изучение теоретического материала осуществляется: в форме 5 – минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий и в процессе проведения практических занятий.

### Содержание программы (62 часа)

#### Тема № 1. Вводное занятие.

##### Теория – 1 час.

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.

Первичный инструктаж по ОТ, ПБ, ГО и ЧС.

Первичный инструктаж по темам:

- «Охрана жизни и здоровья учащихся в центре «Лапландия».
- «Правила поведения на учебных занятиях в зале сухого плавания и в бассейне».

#### Тема № 2. Гигиена, режим дня, закаливание и питание в условиях Кольского Заполярья.

##### Теория – 1 час. (Приложение № 5).

Понятие о гигиене. Основные гигиенические правила. Гигиенические требования к форме для занятий, обуви. Роль питания и витаминизации в условиях Кольского Заполярья. Утренняя гимнастика и ее влияние на организм человека.

**Тема № 3. История возникновения плавания.****Теория – 1 час.**

История возникновения и развития плавания. (Приложение № 4).

**Тема № 4. Подготовительные упражнения.****4.1. Упражнения для освоения водной среды.****Теория – 1 час.**

Значение подготовительных упражнений для освоения водной среды.

Правила поэтапного выполнения упражнений для освоения водной среды: передвижения, приседания, погружение.

**Практика – 1 час.** (Приложение № 9).

Разучивание и выполнение комплекса упражнений для освоения водной среды: передвижения по дну, приседания, погружение под воду.

Игры на воде. (Приложение № 8).

**4.2. Имитационные упражнения для освоения техники плавания.****Теория - 1 час.**

Знакомство с понятием «имитационные упражнения».

Правила составления комплекса имитационных упражнений.

**Практика - 2 часа.**

Разучивание и выполнение упражнений на освоение положения тела.

Разучивание и выполнение упражнений для мышц рук, как при плавании способами «Кроль на груди» и «Кроль на спине».

Разучивание и выполнение упражнений для мышц ног, как при плавании способами «Кроль на груди» и «Кроль на спине».

Разучивание и выполнение отдельных элементов плавания и изучаемого способа в целом.

**Тема № 5. Техника плавания стилем «Кроль на груди».****Теория - 1 час.**

Понятие слова «кроль» (история происхождения).

Основное положение тела и головы при плавании способом «Кроль на груди».

Основные движения ногами и руками при плавании способом «Кроль на груди». Правила выполнения дыхания. Согласование движений.

**Практика – 26 часов.** (Приложение № 10).

Разучивание и выполнение комплекса упражнений для освоения навыка скольжения.

Разучивание и выполнение соскока вниз ногами с низкого бортика.

Разучивание способа плавания «Кроль на груди».

Разучивание упражнений на согласование дыхания с движениями рук при плавании способом «Кроль на груди».

**Тема №6. Техника плавания стилем «Кроль на спине».****Теория – 1 час.**

Основное положение тела и головы при плавании способом «Кроль на спине».

Основные движения ногами и руками при плавании способом «Кроль на спине». Правила выполнения дыхания. Согласование движений.

**Практика - 20 часов.** (Приложение № 11).

Разучивание техники выполнения способа плавания «Кроль на спине».

Разучивание упражнений на согласование дыхания с движениями рук при плавании способом плавания «Кроль на груди».

**Тема № 7. Сдача контрольных нормативов.****Практика- 3 часа.**

Сдача нормативных требований по плаванию.  
(Приложение № 7).

**Тема № 8. Игры в воде.****Практика – 2 часа.** (Приложение № 8).

Игры в плавательном бассейне. Требования, предъявляемые к проведению подвижных игр в воде. Командные, некомандные, сюжетные и бессюжетные игры.

Разновидности игр:

- для ознакомления со свойствами воды;
- для совершенствования отдельных упражнений и элементов техники;
- для ознакомления с элементами прикладного плавания;
- для развития физических качеств;
- для эмоционального воздействия.

**Тема № 9. Заключительное занятие.****Практика – 1 час.**

Подведение итогов учебного года.

## РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### Комплекс организационно-педагогических условий

1. Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год (Приложение № 1).
2. Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год (Приложение № 2).
3. Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год (Приложение № 3).

### Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы имеется в наличии:

- место проведения занятий – бассейн, спортивный зал;
- материально-техническая база – спортивный инвентарь.

Помещение для проведения занятий по данной программе отвечает действующим санитарным нормам и правилам освещенности, вентиляции, отоплению и пожарной безопасности. В помещении находится медицинская аптечка в полной комплектации.

Занятия проводятся на исправном оборудовании.

### Спортивное оборудование и инвентарь

- напольное (ковровое) покрытие;
- резиновые мячи;
- плавательные пенопластовые доски;
- тонущие мелкие предметы;
- колобашки.

### Методическое обеспечение программы

#### Методы обучения:

В процессе физического воспитания применяются как общепедагогические методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности:

#### Метод регламентированного упражнения предусматривает:

- твердо предписанную программу движений (заранее обусловленный состав движений, порядок повторений);
- по возможности точное дозирование нагрузки и управление ее динамикой по ходу упражнений, четкое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
- создание или использование внешних условий, которые облегчали бы управление действиями учащихся (применение вспомогательных снарядов, тренажеров, срочного контроля за воздействием нагрузки).
- Игровой метод используется, чтобы комплексно совершенствовать двигательную деятельность в усложненных или облегченных условиях, развивать такие качества и способности, как ловкость, самостоятельность, инициативность.
- Соревновательный метод применяется при решении разнообразных педагогических задач (совершенствование умений, навыков в усложненных условиях для воспитания физических, морально-волевых качеств).
- Словесный и сенсорный метод предполагает широкое использование слова, объяснения, рассказа, показа.

#### Формы обучения:

#### Словесные методы могут реализовываться в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;

- инструктирования (объяснение задания, правил их выполнения);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- указаний и команд;
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- словесного отчета и взаиморазъяснения;
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи (например, «сильнее», «держаться», «плавно»).

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- метод направленного «прочувствованного» движения, при котором обращается внимание на мышечные ощущения при различных вариантах выполнения двигательных задач;
- метод ориентирования, т.е. введение в задания предметных ориентировок (флажков, специальной разметки зала и бассейна).

### **Методика проведения занятий:**

Вводная часть. В начале занятия объясняются цель и задачи занятия, активизируется внимание учащихся. Разминка: общая и специальная (соответствующая характеру предстоящих упражнений, подготавливает организм к основной части занятия).

Основная часть - формирование и отработка практических навыков и умений. Общая и специальная физические подготовки, закрепление полученных навыков.

Заключительная часть - закрепление пройденного материала.

Построение, подведение итогов занятия.

Теоретическая часть тесно связана с практической. На каждом занятии теоретические знания закрепляются в практических формах. В процессе проведения занятий организуется наблюдение за правильным выполнением упражнений, так как это является основой в подготовке к самостоятельной работе учащихся. Организация наблюдения помогает приобрести навыки самостоятельной работы, индивидуального мышления, формированию таких волевых качеств как настойчивость, терпеливость.

### **Диагностика образовательного процесса.**

В обучении применяются следующие виды диагностики: входящая, промежуточная, итоговая.

Входящая диагностика осуществляется в начале учебного года. Цель - зафиксировать начальный уровень подготовки учащихся, имеющиеся умения, навыки с помощью сдачи контрольных нормативов.

Промежуточная диагностика проводится в середине учебного года в форме контрольных нормативов.

Итоговая диагностика проводится в конце учебного года в форме контрольных нормативов.

Помимо диагностики на каждом занятии во время учебно-тренировочного процесса происходит текущий контроль, который предполагает систематическую проверку и оценку образовательных результатов по конкретным темам.

**Диагностика проводится по основным темам образовательной программы**  
(Приложение № 7):

- Техника плавания стилем «Кроль на груди»
- Техника плавания стилем «Кроль на спине»

### **Методы и приёмы организации занятия:**

-фронтальный, все учащиеся одновременно выполняют упражнения;

- поточный, непрерывный;
- серийно - поточный, минимальные перерывы между различными упражнениями;
- интервальный метод чередование упражнений, направленных на совершенствование силовых возможностей разных мышечных групп и упражнений, развивающих выносливость;
- индивидуальный, самостоятельное выполнение задания под руководством педагога.

### **Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение:**

- спортивный зал с раздевалкой, душем.
- плавательный бассейн.

#### **Перечень основного снаряжения:**

- резиновые мячи;
- тонущие мелкие предметы;
- пластиковые стаканчики;
- пластиковые шарiki разного диаметра;
- нудлсы;
- плавательные пенопластовые доски.

#### **Наглядно-методический материал:**

- «Правила поведения в зале сухого плавания и в бассейне во время проведения занятий»;
- дидактический материал.

#### **Кадровое обеспечение:**

- педагог, имеющий среднее и высшее специальное образование, имеющий опыт работы с детским коллективом, обладающий знаниями и практическими умениями вида спорта плавание.

#### **Гигиенические требования:**

- учебное помещение должно соответствовать требованиям СанПиН 2.4. 3648-20.

## Литература

1. Авдиенко, В.Б., Солопов, И.Н. Искусство тренировки пловца. Книга тренера. М.: ИТРК. 2019. 320 с.;
2. Афанасьев, В.З., Булгаков, Н.Ж. Плавание. Москва.: Юрайт. 2019. 344 с.;
3. Булгакова, Н. Игры на воде для обучения и развлечения. Методические рекомендации. М.: Спорт. 2016. 70 с.;
4. Гузман, Р. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей. М.: Попурри. 2018. 288 с.;
5. Капотов, П. П. Обучение плаванию. М.: Воениздат. 2018. 498 с.;
6. Латушкин, Р. Техника эффективного плавания. Кроль. М.: Спорт и Культура-2000. 2016 г. 96 с.;
7. Люсоро, С., Плавание: 100 упражнений. М.: Эксмо. 2011. 280 с.;
8. Нечунаева, И.П. Плавание. Книга-тренер. М.: Эксмо. 2012. 272 с.

### Список литературы для учащихся

1. Лафлин Терри. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому. - Манн, Иванов и Фербер, 2012. – 232 с.
2. Плавание Серия: Спорт от А до Я.- АСТ ХарвестАстрель, 2010. - 320 с.
3. Ситников М. В. Самоучитель плаванию, 2007

### Интернет ресурсы

- 1 Дыхание в плавании кролем на груди [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://www.youtube.com/watch?v=5QqZu3swpZk>, свободный. – (Дата обращения: 30.03.2020);
- 2 Плавание кролем на груди. 5 основных ошибок [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://www.youtube.com/watch?v=jw4MMMK8WxM>, свободный. – (Дата обращения: 15.04.2020);
- 3 Тренируемся на суше [Электронный ресурс]. – Режим доступа [https://vk.com/im?peers=225780617&sel=c110&z=video550796117\\_456239423%2F17deaa4f11a4bc72a](https://vk.com/im?peers=225780617&sel=c110&z=video550796117_456239423%2F17deaa4f11a4bc72a), свободный. – (Дата обращения: 10.04.2020);
- 4 Комплекс упражнений для пловцов [Электронный ресурс]. – Режим доступа [https://vk.com/im?peers=225780617&sel=c110&z=video550796117\\_456239392%2F325c1839d17e0fe374](https://vk.com/im?peers=225780617&sel=c110&z=video550796117_456239392%2F325c1839d17e0fe374), свободный. – (Дата обращения: 01.04.2020);
- 5 Как не тонуть на спине и плавать комфортно? [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://www.youtube.com/watch?v=N4yWZKbC6wI>, свободный. – (Дата обращения: 10.04.2020).



**Комплекс организационно-педагогических условий  
Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год  
Объединение «Голубая чаша» для учащихся 6-7 лет**

Педагог: \_\_\_\_\_.

Количество учебных недель: 31.

Режим проведения занятий: 2 раза в неделю по 1 часу.

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю): \_\_\_\_\_

Каникулярный период:

- осенние каникулы – с \_\_\_\_ октября 2024 по \_\_\_\_ ноября 2024;
- зимние каникулы – с \_\_\_\_ декабря 2024 года по \_\_\_\_ января 2025 года;
- весенние каникулы – с \_\_\_\_ марта 2025 по \_\_\_\_ апреля 2025;
- летние каникулы – с \_\_\_\_ июня по \_\_\_\_ августа 2025 года.

Во время осенних, зимних и весенних каникул в общеобразовательных организациях в объединениях занятия проводятся в соответствии с учебным планом, допускается изменение расписания.

**Календарный учебный график (62 часа)**

№	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1	<b>ОКТАБРЬ</b>			<b>ГРУППОВАЯ</b>	1	<p><b>Вводное занятие.</b> Теория: цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий. Первичный инструктаж по ОТ, ПБ, ГО и ЧС. Первичный инструктаж по темам: - «Охрана жизни и здоровья учащихся в центре «Лапландия». - «Правила поведения на учебных занятиях в зале сухого плавания и в бассейне». Практика: разучивание и выполнение комплекса упражнений. Освоение водной среды.</p>	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение

2					1	<b>Гигиена, режим дня.</b> Теория: понятие о гигиене. Основные гигиенические правила. Гигиенические требования к форме для занятий, обуви. <b>Подготовительные упражнения:</b> <b>упражнения для освоения водной среды.</b> Практика: разучивание и выполнение комплекса упражнений.	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение
3					1	<b>Упражнения для освоения водной среды.</b> Теория: комплекс подготовительных упражнений. Практика: передвижения по дну с различным положением рук, передвижения по дну в разных направлениях.	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение
4					1	<b>Упражнения для освоения водной среды.</b> Теория: правила поэтапного выполнения упражнений для освоения водной среды. Практика: приседания, погружение под воду.	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение
5					1	<b>Упражнения для освоения водной среды.</b> Практика: погружения под воду с задержкой дыхания, упражнения на вдохи и выдохи.	Бассейн	Наблюдение
6					1	<b>Упражнения для освоения водной среды.</b> Практика: «поплавок», «медуза», «стрелочка».	Бассейн	Наблюдение
7					1	<b>Входящая диагностика.</b> Практика: нормативные требования по плаванию.	Бассейн	Наблюдение
8					1	<b>Упражнения для освоения водной среды.</b> Практика: «поплавок», «медуза», «стрелочка».	Бассейн	Наблюдение
9		НОЯБРЬ				ГРУППОВАЯ	1	<b>Упражнения для освоения водной среды.</b> Практика: «стрелочка», скольжение.
10				1	<b>Упражнения для освоения водной среды.</b> Практика: «стрелочка», скольжение.		Бассейн	Наблюдение
11				1	<b>Упражнения для освоения водной среды.</b> Практика: скольжение на груди и на спине с различным положением рук.		Бассейн	Контрольное задание

12					1	<b>Упражнения для освоения водной среды.</b> Практика: «стрелочка», скольжение на груди и на спине.	Бассейн	Сдача контрольных нормативов		
13					1	<b>Имитационные упражнения для освоения техники плавания.</b> Теория: знакомство с понятием «имитационные упражнения». Практика: разучивание и выполнение упражнений на освоение положения тела.	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение		
14					1	<b>Имитационные упражнения для освоения техники плавания.</b> Теория: комплекс имитационных упражнений. Практика: разучивание и выполнение упражнений для мышц рук, как при плавании способом «Кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение		
15					1	<b>Имитационные упражнения для освоения техники плавания.</b> Практика: разучивание и выполнение упражнений для мышц рук, как при плавании способом «Кроль на спине».	Бассейн	Наблюдение		
16					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Теория: понятие слова «кроль». Практика: комплекс упражнений для освоения навыка скольжения с работой ногами.	Бассейн	Наблюдение		
17		ДЕКАБРЬ				ГРУППОВАЯ	1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Практика: комплекс упражнений для освоения навыка скольжения с работой ногами.	Бассейн	Наблюдение
18							1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Практика: комплекс упражнений для освоения навыка скольжения с работой ногами.	Бассейн	Наблюдение
19				1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Практика: комплекс упражнений для освоения навыка скольжения с работой ногами.		Бассейн	Наблюдение		

20					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Теория: основное положение тела и головы. Практика: комплекс упражнений для освоения навыка скольжения с работой ногами.	Бассейн	Самостоятельное задание
21					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: комплекс упражнений для освоения навыка скольжения с работой ногами.	Бассейн	Наблюдение
22					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: комплекс упражнений для освоения навыка скольжения с работой ногами.	Бассейн	Контрольное задание
23					1	<b>Игры в воде.</b> Практика: игры для ознакомления со свойствами воды, для эмоционального воздействия.	Бассейн	Наблюдение
24					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Практика: комплекс упражнений для освоения навыка скольжения с работой ногами.	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение
25					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Теория: основное положение тела и головы. Практика: комплекс упражнений для освоения навыка скольжения с работой ногами.	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение
26	<b>Я Н В А Р Ь</b>			<b>Г Р У П П О В А Я</b>	1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Теория: правила выполнения дыхания. Практика: комплекс упражнений для освоения навыка скольжения с работой ногами.	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельное задание
27					1	<b>Промежуточная диагностика.</b> Практика: нормативные требования по плаванию.	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение
28					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: комплекс упражнений для освоения навыка скольжения с работой ногами.	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение

29					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Теория: правила выполнения дыхания. Практика: комплекс упражнений для освоения навыка скольжения с работой ногами. <b>Игры в воде.</b> Практика: для ознакомления со свойствами воды.	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение
30					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Теория: основные движения ногами и руками. Практика: разучивание движений ногами.	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение
31					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Теория: согласование движений. Практика: разучивание движений ногами в согласовании с дыханием.	Бассейн	Самостоятельное задание
32					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Практика: разучивание движений ногами в согласовании с дыханием. <b>Игры в воде.</b> Практика: игры для совершенствования отдельных упражнений и элементов техники.	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение
33					<b>ФЕВРАЛЬ</b>			<b>ГРУППОВАЯ</b>
34	1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Практика: разучивание движений руками в согласовании с дыханием. <b>Игры в воде.</b> Практика: игры для развития физических качеств.	Зал сухого плавания Бассейн	Контрольное задание				
35	1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Практика: упражнения на согласование движений руками, ногами с дыханием.	Бассейн	Сдача контрольных нормативов				

36					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Практика: упражнения на согласование движений руками, ногами с дыханием.	Бассейн	Наблюдение
37					1	<b>Игры в воде.</b> Практика: игры для развития физических качеств.	Бассейн	Наблюдение
38					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Теория: основные движения ногами и руками. Практика: комплекс упражнений для освоения навыка скольжения с работой ногами.	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение
39					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Теория: согласование движений. Практика: комплекс упражнений для освоения навыка скольжения с работой ногами.	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение
40					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Практика: упражнения на согласование движений руками, ногами с дыханием.	Бассейн	Наблюдение
41	МАРТ			ГРУППОВАЯ	1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: комплекс упражнений для освоения навыка скольжения с работой ногами.	Бассейн	Самостоятельное задание
42					1	<b>Игры в воде.</b> Практика: игры для эмоционального воздействия.	Бассейн	Наблюдение
43					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: разучивание движений ногами.	Бассейн	Наблюдение
44					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: разучивание движений ногами в согласовании с дыханием.	Бассейн	Наблюдение
45					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Практика: упражнения на согласование движений руками, ногами с дыханием.	Бассейн	Наблюдение
46					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: разучивание движений ногами в согласовании с дыханием.	Бассейн	Наблюдение

47					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: разучивание движений руками в согласовании с дыханием.	Бассейн	Наблюдение		
48					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Практика: плавание в полной координации.	Бассейн	Наблюдение		
49	<b>АПРЕЛЬ</b>			<b>ГРУППОВАЯ</b>	1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: разучивание движений руками в согласовании с дыханием.	Бассейн	Наблюдение		
50					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: плавание в полной координации.	Бассейн	Наблюдение		
51					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: разучивание движений руками в согласовании с дыханием.	Бассейн	Самостоятельное задание		
52					1	<b>Игры в воде.</b> Практика: игры для эмоционального воздействия.	Бассейн	Наблюдение		
53					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: разучивание движений руками в согласовании с дыханием.	Бассейн	Наблюдение		
54					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: плавание в полной координации.	Бассейн	Наблюдение		
55					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Практика: плавание в полной координации.	Бассейн	Наблюдение		
56					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: плавание в полной координации.	Бассейн	Наблюдение		
57		<b>МАЙ</b>				<b>ГРУППОВАЯ</b>	1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: плавание в полной координации.	Бассейн	Наблюдение
58							1	<b>Итоговая диагностика.</b> Практика: нормативные требования по плаванию.	Бассейн	Наблюдение
59				1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: плавание в полной координации.		Бассейн	Наблюдение		
60				1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: плавание в полной координации.		Бассейн	Наблюдение		

61					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: плавание в полной координации.	Бассейн	Наблюдение
62					1	<b>Заключительное занятие.</b>	Бассейн	Наблюдение



### Комплекс организационно-педагогических условий

#### Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год Объединение «Голубая чаша» для учащихся 8-10 лет

Педагог: \_\_\_\_\_.

Количество учебных недель: 31.

Режим проведения занятий: 2 раза в неделю по 1 часу.

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю): \_\_\_\_\_

#### Каникулярный период:

- осенние каникулы – с \_\_\_\_ октября 2024 по \_\_\_\_ ноября 2024;
- зимние каникулы – с \_\_\_\_ декабря 2024 года по \_\_\_\_ января 2025 года;
- весенние каникулы – с \_\_\_\_ марта 2025 по \_\_\_\_ апреля 2025;
- летние каникулы – с \_\_\_\_ июня по \_\_\_\_ августа 2025 года.

Во время осенних, зимних и весенних каникул в общеобразовательных организациях в объединениях занятия проводятся в соответствии с учебным планом, допускается изменение расписания.

#### Календарный учебный график (62 часа)

№	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1	<b>ОКТАБРЬ</b>			<b>ГРУППОВАЯ</b>	1	<b>Вводное занятие.</b> Теория: Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий. Первичный инструктаж по ОТ, ПБ, ГО и ЧС. Первичный инструктаж по темам: - «Охрана жизни и здоровья учащихся в центре «Лапландия». - «Правила поведения на учебных занятиях в зале сухого плавания и в бассейне». Практика: разучивание и выполнение комплекса упражнений. Освоение водной среды.	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение

2				1	<p><b>Гигиена, режим дня, закаливание и питание в условиях Кольского Заполярья.</b> Теория: Понятие о гигиене. Основные гигиенические правила. Гигиенические требования к форме для занятий, обуви. Роль питания и витаминизации в условиях Кольского Заполярья. Утренняя гимнастика и ее влияние на организм человека.</p> <p><b>Упражнения для освоения водной среды.</b> Практика: Разучивание и выполнение комплекса упражнений для освоения водной среды: передвижения по дну, приседания, погружение под воду.</p>	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение
3				1	<p><b>История возникновения плавания.</b> Теория: История возникновения и развития плавания.</p> <p><b>Игры в воде.</b> Практика: Игры для ознакомления со свойствами воды.</p>	Зал сухого плавания Бассейн	Викторина
4				1	<p><b>Упражнения для освоения водной среды.</b> Теория: Значение подготовительных упражнений для освоения водной среды.</p> <p>Практика: Разучивание и выполнение комплекса упражнений для освоения водной среды: передвижения по дну, приседания, погружение под воду.</p>	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение

5					1	<b>Упражнения для освоения водной среды.</b> Теория: Правила поэтапного выполнения упражнений для освоения водной среды: передвижения, приседания, погружение Практика: Разучивание и выполнение комплекса упражнений для освоения водной среды: передвижения по дну, приседания, погружение под воду.	Бассейн	Наблюдение
6					1	<b>Игры в воде.</b> Практика: Игры для ознакомления со свойствами воды.	Бассейн	Наблюдение
7					1	<b>Имитационные упражнения для освоения техники плавания.</b> Теория: Правила составления комплекса имитационных упражнений. Практика: Разучивание и выполнение упражнений на освоение положения тела.	Бассейн	Наблюдение
8					1	<b>Имитационные упражнения для освоения техники плавания.</b> Практика: Разучивание и выполнение упражнений для мышц рук, как при плавании кролем.	Бассейн	Наблюдение
9					1	<b>Входящая диагностика.</b> Практика: нормативные требования по плаванию.	Бассейн	Самостоятельное задание
10	<b>НОЯБРЬ</b>			<b>ГУШОВАЯ</b>	1	<b>Упражнения для освоения водной среды.</b> Теория: Правила поэтапного выполнения упражнений для освоения водной среды: передвижения, приседания, погружение. Практика: Разучивание и выполнение комплекса упражнений для освоения водной среды: передвижения по дну, приседания, погружение под воду.	Бассейн	Наблюдение

1 1					1	<b>Имитационные упражнения для освоения техники плавания.</b> Теория: Знакомство с понятием «имитационные упражнения». Практика: Разучивание и выполнение упражнений на освоение положения тела.	Бассейн	Контрольное задание
1 2					1	<b>Игры в воде.</b> Практика: Игры для ознакомления с элементами прикладного плавания; для развития физических качеств; для эмоционального воздействия.	Бассейн	Наблюдение
1 3					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Теория: понятие слова «кроль». Практика: комплекс упражнений для освоения навыка скольжения с работой ногами.	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение
1 4					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Теория: основное положение тела и головы. Практика: комплекс упражнений для освоения навыка скольжения с работой ногами.	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение
1 5					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Теория: основное положение тела и головы. Практика: комплекс упражнений для освоения навыка скольжения с работой ногами.	Бассейн	Наблюдение
1 6					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Теория: правила выполнения дыхания. Практика: комплекс упражнений для освоения навыка скольжения с работой ногами.	Бассейн	Наблюдение
1 7	<b>ДЕКА БРЬ</b>			<b>ГРУПП ОВАЯ</b>	1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Теория: основное положение тела и головы. Практика: комплекс упражнений для освоения навыка скольжения с работой ногами.	Бассейн	Наблюдение

1 8					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Теория: правила выполнения дыхания. Практика: комплекс упражнений для освоения навыка скольжения с работой ногами. <b>Игры в воде.</b> Практика: для ознакомления со свойствами воды.	Бассейн	Наблюдение
1 9					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Теория: правила выполнения дыхания. Практика: комплекс упражнений для освоения навыка скольжения с работой ногами.	Бассейн	Наблюдение
2 0					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Теория: основные движения ногами и руками. Практика: разучивание движений ногами	Бассейн	Самостоятельное задание
2 1					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Теория: правила выполнения дыхания. Практика: комплекс упражнений для освоения навыка скольжения с работой ногами.	Бассейн	Наблюдение
2 2					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Теория: согласование движений. Практика: разучивание движений ногами в согласовании с дыханием.	Зал сухого плавания Бассейн	Контрольное задание
2 3					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Теория: основное положение тела и головы. Практика: комплекс упражнений для освоения навыка скольжения с работой ногами.	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение
2 4					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Теория: разучивание движений руками. Практика: разучивание движений руками в согласовании с дыханием.	Зал сухого плавания Бассейн	Сдача контрольных нормативов
2 5	<b>Я Н В А Р Ь</b>			<b>Г Р У П И О В А Я</b>	1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Теория: основное положение тела и головы. Практика: комплекс упражнений для освоения навыка скольжения с работой ногами.	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение

2 6				1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Теория: правила выполнения дыхания. Практика: комплекс упражнений для освоения навыка скольжения с работой ногами.	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение
2 7				1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Теория: Разучивание и выполнение соскока вниз ногами с низкого бортика. Практика: Разучивание и выполнение соскока вниз ногами с низкого бортика.	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение
2 8				1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Теория: основные движения ногами и руками. Практика: комплекс упражнений для освоения навыка скольжения с работой ногами.	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение
2 9				1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Теория: согласование движений. Практика: комплекс упражнений для освоения навыка скольжения с работой ногами.	Бассейн	Наблюдение
3 0				1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Практика: комплекс упражнений для освоения навыка скольжения с работой ногами.	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение
3 1				1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: разучивание движений ногами в согласовании с дыханием.	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение
3 2				1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Практика: разучивание движений ногами в согласовании с дыханием.	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение
3 3				1	<b>Промежуточная диагностика.</b> Практика: нормативные требования по плаванию.	Бассейн	Самостоятельное задание
3 4				1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Практика: разучивание движений ногами в согласовании с дыханием.	Бассейн	Наблюдение

3 5				1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: разучивание движений ногами в согласовании с дыханием.	Бассейн	Контрольное задание
3 6				1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: разучивание движений ногами в согласовании с дыханием.	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельное задание
3 7				1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Практика: разучивание движений руками в согласовании с дыханием.	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение
3 8				1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Практика: разучивание движений руками в согласовании с дыханием.	Бассейн	Контрольное задание
3 9				1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: разучивание движений руками в согласовании с дыханием.	Бассейн	Наблюдение
4 0				1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Практика: разучивание движений руками в согласовании с дыханием.	Бассейн	Наблюдение
4 1	<b>ФЕВРАЛЬ</b>			1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: разучивание движений руками в согласовании с дыханием.	Бассейн	Наблюдение
4 2				1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Практика: разучивание движений руками в согласовании с дыханием.	Бассейн	Самостоятельное задание
4 3				1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: разучивание движений руками в согласовании с дыханием.	Бассейн	Наблюдение
4 4				1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Практика: разучивание движений руками в согласовании с дыханием.	Бассейн	Контрольное задание
4 5				1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Практика: согласование работы ног, рук с дыханием.	Бассейн	Самостоятельное задание

4 6					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: согласование работы ног, рук с дыханием.	Бассейн	Наблюдение
4 7					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: согласование работы ног, рук с дыханием.	Бассейн	Контрольное задание
4 8					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Практика: согласование работы ног, рук с дыханием.	Бассейн	Сдача контрольных нормативов
4 9	МАРТ			ГРУППОВАЯ	1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: согласование работы ног, рук с дыханием.	Бассейн	Наблюдение
5 0					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Практика: согласование работы ног, рук с дыханием.	Бассейн	Наблюдение
5 1					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: плавание в полной координации.	Бассейн	Наблюдение
5 2					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Практика: плавание в полной координации.	Бассейн	Самостоятельное задание
5 3					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: плавание в полной координации.	Бассейн	Наблюдение
5 4					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Практика: плавание в полной координации.	Бассейн	Контрольное задание
5 5					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: плавание в полной координации.	Бассейн	Самостоятельное задание
5 6					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Практика: плавание в полной координации.	Бассейн	Наблюдение
5 7					1	<b>Итоговая диагностика.</b> Практика: нормативные требования по плаванию.	Бассейн	Контрольное задание
5 8					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: плавание в полной координации.	Бассейн	Наблюдение
5 9					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: плавание в полную координацию.	Бассейн	Контрольное



6 0	МАЙ АПРЕЛЬ				1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: плавание в полной координации.	Бассейн	Самостоятельное задание
6 1					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: плавание в полной координации.	Бассейн	Наблюдение
6 2					1	<b>Заключительное занятие.</b> Практика: плавание в полной координации. Игры в воде.	Бассейн	Контрольное задание

### Комплекс организационно-педагогических условий

#### Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год Объединение «Голубая чаша» для учащихся 11-13 лет

Педагог: \_\_\_\_\_.

Количество учебных недель: 31.

Режим проведения занятий: 2 раза в неделю по 1 часу.

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю): \_\_\_\_\_

#### Каникулярный период:

- осенние каникулы – с \_\_\_\_ октября 2024 по \_\_\_\_ ноября 2024;
- зимние каникулы – с \_\_\_\_ декабря 2024 года по \_\_\_\_ января 2025 года;
- весенние каникулы – с \_\_\_\_ марта 2025 по \_\_\_\_ апреля 2025;
- летние каникулы – с \_\_\_\_ июня по \_\_\_\_ августа 2025 года.

Во время осенних, зимних и весенних каникул в общеобразовательных организациях в объединениях занятия проводятся в соответствии с учебным планом, допускается изменение расписания.

#### Календарный учебный график (62 часа)

№	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1	ОКТАБРЬ			ГРУППОВАЯ	1	<b>Вводное занятие.</b> Теория: Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий. Первичный инструктаж по ОТ, ПБ, ГО и ЧС. Первичный инструктаж по темам: - «Охрана жизни и здоровья учащихся в центре «Лапландия». - «Правила поведения на учебных занятиях в зале сухого плавания и в бассейне». Практика: разучивание и выполнение комплекса упражнений. Освоение водной среды.	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение

2				1	<p><b>Гигиена, режим дня, закаливание и питание в условиях Кольского Заполярья.</b>          Теория: Понятие о гигиене. Основные гигиенические правила. Гигиенические требования к форме для занятий, обуви. Роль питания и витаминизации в условиях Кольского Заполярья. Утренняя гимнастика и ее влияние на организм человека.  <b>Упражнения для освоения водной среды.</b>          Практика: Разучивание и выполнение комплекса упражнений для освоения водной среды: передвижения по дну, приседания, погружение под воду.</p>	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение
3				1	<p><b>История возникновения плавания.</b>          Теория: История возникновения и развития плавания.  <b>Игры в воде.</b>          Практика: игры для ознакомления со свойствами воды.</p>	Зал сухого плавания Бассейн	Викторина
4				1	<p><b>Упражнения для освоения водной среды.</b>          Теория: Значение подготовительных упражнений для освоения водной среды.          Практика: Разучивание и выполнение комплекса упражнений для освоения водной среды: передвижения по дну, приседания, погружение под воду.</p>	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение

5					1	<b>Упражнения для освоения водной среды.</b> Теория: Правила поэтапного выполнения упражнений для освоения водной среды: передвижения, приседания, погружение. Практика: Разучивание и выполнение комплекса упражнений для освоения водной среды: передвижения по дну, приседания, погружение под воду. Игры на воде.	Бассейн	Наблюдение
6					1	<b>Игры в воде.</b> Практика: для ознакомления с элементами прикладного плавания, для развития физических качеств;	Бассейн	Наблюдение
7					1	<b>Имитационные упражнения для освоения техники плавания.</b> Практика: Разучивание и выполнение упражнений на освоение положения тела.	Бассейн	Наблюдение
8					1	<b>Входящая диагностика.</b> Практика: нормативные требования по плаванию.	Бассейн	Наблюдение
9	<b>НОЯБРЬ</b>			<b>ГРУШОВА Я</b>	1	<b>Имитационные упражнения для освоения техники плавания.</b> Теория: Знакомство с понятием «имитационные упражнения». Практика: Разучивание и выполнение упражнений на освоение положения тела.	Бассейн	Самостоятельное задание

1 0				1	<b>Имитационные упражнения для освоения техники плавания.</b> Практика: Разучивание и выполнение упражнений для мышц рук, как при плавании способом «Кроль на груди» и на спине. Разучивание и выполнение упражнений для мышц ног, как при плавании способом «Кроль на груди» и на спине. Разучивание и выполнение отдельных элементов плавания и изучаемого способа в целом.	Бассейн	Наблюдение
1 1				1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Практика: комплекс упражнений для освоения навыка скольжения с работой ногами.	Бассейн	Контрольное задание
1 2				1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Теория: понятие слова «кроль». Практика: комплекс упражнений для освоения навыка скольжения с работой ногами.	Бассейн	Наблюдение
1 3				1	<b>Игры в воде.</b> Практика: Игры для ознакомления с элементами прикладного плавания; для развития физических качеств; для эмоционального воздействия.	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение
1 4				1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Теория: составление комплекса упражнений. Практика: комплекс упражнений для освоения навыка скольжения с работой ногами.	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение
1 5				1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Теория: основное положение тела и головы. Практика: комплекс упражнений для освоения навыка скольжения с работой ногами.	Бассейн	Наблюдение

1 6					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Теория: правила выполнения дыхания. Практика: комплекс упражнений для освоения навыка скольжения с работой ногами.	Бассейн	Наблюдение
1 7	ДЕКАБРЬ			ГРУППОВАЯ	1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Теория: основное положение тела и головы. Практика: комплекс упражнений для освоения навыка скольжения с работой ногами.	Бассейн	Наблюдение
1 8					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Теория: правила выполнения дыхания. Практика: комплекс упражнений для освоения навыка скольжения с работой ногами. <b>Игры в воде.</b> Практика: для ознакомления со свойствами воды.	Бассейн	Наблюдение
1 9					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Теория: правила выполнения дыхания. Практика: комплекс упражнений для освоения навыка скольжения с работой ногами.	Бассейн	Наблюдение
2 0					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Теория: основные движения ногами и руками. Практика: разучивание движений ногами	Бассейн	Самостоятельное задание
2 1					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Теория: правила выполнения дыхания. Практика: комплекс упражнений для освоения навыка скольжения с работой ногами.	Бассейн	Наблюдение
2 2					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Теория: согласование движений. Практика: разучивание движений ногами в согласовании с дыханием.	Бассейн	Контрольное задание
2 3					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Теория: основное положение тела и головы. Практика: комплекс упражнений для освоения навыка скольжения с работой ногами.	Бассейн	Наблюдение

2 4					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Теория: разучивание движений руками. Практика: разучивание движений руками в согласовании с дыханием.	Зал сухого плавания Бассейн	Сдача контрольных нормативов
2 5	<b>ЯНВАРЬ</b>			<b>ГРУППОВАЯ</b>	1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Теория: основное положение тела и головы. Практика: комплекс упражнений для освоения навыка скольжения с работой ногами.	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение
2 6					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Теория: правила выполнения дыхания. Практика: комплекс упражнений для освоения навыка скольжения с работой ногами.	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение
2 7					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Теория: Разучивание и выполнение соскока вниз ногами с низкого бортика. Практика: Разучивание и выполнение соскока вниз ногами с низкого бортика.	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение
2 8					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Теория: основные движения ногами и руками. Практика: комплекс упражнений для освоения навыка скольжения с работой ногами.	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение
2 9					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Теория: согласование движений. Практика: комплекс упражнений для освоения навыка скольжения с работой ногами.	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение
3 0					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Практика: комплекс упражнений для освоения навыка скольжения с работой ногами.	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение
3 1					1	<b>Промежуточная диагностика.</b> Практика: нормативные требования по плаванию.	Бассейн	Наблюдение
3 2					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: разучивание движений ногами в согласовании с дыханием.	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение

3 3	ФЕВРАЛЬ				1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Практика: разучивание движений ногами в согласовании с дыханием.	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельное задание
3 4					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Практика: разучивание движений ногами в согласовании с дыханием.	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение
3 5					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: разучивание движений ногами в согласовании с дыханием.	Бассейн	Контрольное задание
3 6					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: разучивание движений ногами в согласовании с дыханием.	Бассейн	Самостоятельное задание
3 7					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Практика: разучивание движений руками в согласовании с дыханием.	Бассейн	Наблюдение
3 8					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Практика: разучивание движений руками в согласовании с дыханием.	Зал сухого плавания Бассейн	Контрольное задание
3 9					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: разучивание движений руками в согласовании с дыханием.	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение
4 0					1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Практика: разучивание движений руками в согласовании с дыханием.	Бассейн	Наблюдение
4 1		МАРТ				ГРУППОВАЯ	1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: разучивание движений руками в согласовании с дыханием.
4 2				1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Практика: разучивание движений руками в согласовании с дыханием.		Бассейн	Самостоятельное задание
4 3				1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: разучивание движений руками в согласовании с дыханием.		Бассейн	Наблюдение



4 4	АПРЕЛЬ		ГРУППОВАЯ	1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Практика: разучивание движений руками в согласовании с дыханием.	Бассейн	Контрольное задание
4 5				1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Практика: согласование работы ног, рук с дыханием.	Бассейн	Самостоятельное задание
4 6				1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: согласование работы ног, рук с дыханием.	Бассейн	Наблюдение
4 7				1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: согласование работы ног, рук с дыханием.	Бассейн	Контрольное задание
4 8				1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Практика: согласование работы ног, рук с дыханием.	Бассейн	Сдача контрольных нормативов
4 9				1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: согласование работы ног, рук с дыханием.	Бассейн	Наблюдение
5 0				1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Практика: согласование работы ног, рук с дыханием.	Бассейн	Наблюдение
5 1				1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: плавание в полной координации.	Бассейн	Наблюдение
5 2				1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Практика: плавание в полной координации.	Бассейн	Самостоятельное задание
5 3				1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: плавание в полной координации.	Бассейн	Наблюдение
5 4				1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: плавание в полной координации.	Бассейн	Контрольное задание
5 5				1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: плавание в полной координации.	Бассейн	Самостоятельное задание
5 6				1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: плавание в полную координацию.	Бассейн	Наблюдение

5 7	МАЙ			1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: плавание в полной координации.	Бассейн	Контрольное задание
5 8				1	<b>Итоговая диагностика.</b> Практика: нормативные требования по плаванию.	Бассейн	Наблюдение
5 9				1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: плавание в полной координации.	Бассейн	Контрольное задание
6 0				1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на груди».</b> Практика: плавание в полной координации.	Бассейн	Самостоятельное задание
6 1				1	<b>Техника плавания стилем «Кроль на спине».</b> Практика: плавание в полной координации.	Бассейн	Наблюдение
6 2				1	<b>Заключительное занятие.</b> Практика: плавание в полной координации. Игры в воде.	Бассейн	Контрольное задание

## **Викторина.**

### **История возникновения плавания. Развитие плавания в наши дни.**

- Когда появились первые пловцы? (Первые пловцы появились на побережьях Средиземного и Черного морей в районах Ближнего Востока приблизительно 75 тысяч лет назад...).
- Как применялось плавание в древние времена в военных целях? (Форсирование рек)
- В Древней Греции про невежественного человека говорили: («Он не умеет ни плавать, ни читать».)
- Как и где используется прикладное плавание? (Прикладное плавание является частью профессиональной подготовки работников силовых и спасательных структур, людей, чья рабочая деятельность связана с водой.)
- Где проводились первые Олимпийские игры? (Самые первые Олимпийские игры состоялись в 776 году до нашей эры в Греции).
- Как часто проводятся Олимпийские игры? (Один раз в четыре года)
- Какой самый быстрый стиль классического плавания? (Кроль на груди)
- Кто такой Александр Попов? (Российский пловец, четырехкратный олимпийский чемпион, шестикратный чемпион мира, 21-кратный чемпион Европы, один из пловцов конца 20 века.)

### **Гигиена, режим дня, закаливание и питание.**

1. Польза регулярных занятий плаванием.
2. Личная и общественная гигиена.
3. Соблюдение гигиенических требований при посещении плавательного бассейна.
4. Режим дня школьника.
5. Рациональный режим питания школьника, прием пищи до и после занятий плаванием.
6. Витаминизация.
7. Закаливание (утренняя гимнастика, принятие контрастного душа, растирание, проветривание помещения перед сном, прогулки на свежем воздухе).

## Оказание первой помощи при травмах.

### Помощь при порезах и ссадинах:

- Если есть возможность, нужно подставить рану под струю холодной воды. Так вы промоете рану, кроме того холод сузит кровеносные сосуды и поможет быстрее остановить кровотечение.
- Сожмите края раны пальцами, чтобы остановить кровотечение.
- Обработайте рану перекисью водорода (3%), а края раны йодом или зеленкой. Не стоит допускать попадания йода и зеленки в саму рану, тем более, если порез глубокий.
- Сложите в несколько слоев, кусочек стерильного бинта, положите на место пореза и плотно замотайте бинтом. Накладывая повязку, учтите, что если кровотечение артериальное (кровь алая), завязывать узел лучше выше места пореза, а если венозное (кровь темная), то ниже места пореза. Естественно он должен быть достаточно тугим, чтобы передавить кровеносные сосуды и ограничить приток крови к месту пореза.

• При необходимости, можно приложить поверх повязки, на 10-15 минут, пакет со льдом. Холод уменьшит боль, поможет остановить кровотечение и предотвратит появление отека.

**Травма** – нарушение здоровья, насильственное повреждение органа или организма в целом, вызванное внешним воздействием. До того, как прибудет бригада скорой помощи, запрещено переносить людей, получивших травму. Одной из самых распространенных травм считается перелом – нарушение целостного состояния кости, которое сопровождается резкими болями, припухлостью и деформацией кости в месте удара.

### Оказание помощи при определенных видах травм:

#### Первая помощь при переломе и вывихе

- Обезболить пораженное место;
- Обработать рану (при открытом переломе), остановив кровотечение и наложив повязку;
- Обеспечить сломанной кости состояние покоя с помощью шин (их можно сделать из подручных материалов: доски, палки), фиксируя их как минимум на два сустава с центром шины в месте перелома;
- На место перелома наложить холодный компресс или лед.

Накладывая шины при переломе бедренной кости, внутреннюю нужно фиксировать от паха до пяты, а внешнюю – от подмышечной впадины до пяты, стараясь при этом не поднимать ногу.

Если повреждены кости таза, уложить больного на широкую доску, его колени развести в стороны, соединив стопы.

Оказывая помощь **при переломе ребер**, забинтуйте грудь пострадавшего. Если это невозможно, постарайтесь во время выдоха стянуть ее полотенцем.

Транспортировка больных с переломами должна осуществляться только на носилках. Попытки самостоятельно, без помощи врача, вправить вывих или сопоставить обломки кости запрещены, так как могут иметь непоправимые последствия.

#### Первая помощь при травмах головы?

Если у пострадавшего травма головы, нужно:

- Уложить травмированного на спину, обеспечив ему покой и недвижимое положение;
- Если есть рана, обработать ее и наложить стерильную повязку;
- Наложить на голову тугую повязку, предварительно зафиксировав её с двух сторон валиками;
- Приложить к пораженному участку что-то холодное;

- В случае если пострадавший находится без сознания или его травма сопровождается рвотой, осторожно повернуть голову набок.

#### **Первая помощь при растяжении связок?**

- Фиксация пораженного места (с помощью шин и бинтов);
- Холодный компресс на травмированное место;
- Обеспечение травмированной конечности полного покоя до приезда врача.

#### **Первая помощь при ушибах?**

- К месту ушиба приложить что-то холодное;
- Состояние покоя для пораженного места;
- Тугая повязка на место ушиба.

Если травмированного придавило тяжестью, нужно, освободить его и, определив вид повреждения, оказать соответствующую первую помощь.



## Диагностика

### Критерии оценки результатов обучения для учащихся 6-7 лет

	Входящая диагностика			Промежуточная диагностика			Итоговая диагностика		
	Уровни			Уровни			Уровни		
	Средний	Выше среднего	Высокий	Средний	Выше среднего	Высокий	Средний	Выше среднего	Высокий
Выполнение упражнения «стрелка» (м): - проплывание на груди	3	4	5	4	5	6	-	-	-
Выполнение упражнения «стрелка» (м): - проплывание на спине	3	4	5	4	5	6	-	-	-
Выполнение упражнения «поплавок» (сек)	4	6	8	5	7	9	-	-	-
Проплывание стилем «Кроль на груди» (м).	-	-	-	3	5	10	5	10	15
Проплывание стилем «Кроль на спине» (м).	-	-	-	3	5	10	5	10	15

### Критерии оценки результатов обучения для учащихся 8 - 10 лет

	Входящая диагностика			Промежуточная диагностика			Итоговая диагностика		
	Уровни			Уровни			Уровни		
	Средний	Выше среднего	Высокий	Средний	Выше среднего	Высокий	Средний	Выше среднего	Высокий
Выполнение упражнения «стрелка» (м): - проплывание на груди	5	6	7	6	8	10	-	-	-
Выполнение упражнения «стрелка» (м): - проплывание на спине	5	6	7	6	8	10	-	-	-
Проплывание стилем «Кроль на груди» (м).	5	10	15	10	15	20	15	20	25
Проплывание стилем	5	10	15	10	15	20	15	20	25

«Кроль на спине» (м).									
-----------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

### Критерии оценки результатов обучения для учащихся 11-13 лет

	Входящая диагностика			Промежуточная диагностика			Итоговая диагностика		
	Уровни			Уровни			Уровни		
	Средний	Выше среднего	Высокий	Средний	Выше среднего	Высокий	Средний	Выше среднего	Высокий
Выполнение упражнения «стрелка» (м): - проплывание на груди	6	8	10	8	10	12	-	-	-
Выполнение упражнения «стрелка» (м): - проплывание на спине	6	8	10	8	10	12	-	-	-
Проплывание стилем «Кроль на груди» (м).	10	15	18	15	18	20	15	20	25
Проплывание стилем «Кроль на спине» (м).	10	15	18	15	18	20	15	20	25



### **Игры в воде.**

#### «Море волнуется раз»

Задачи игры: освоение с водной средой, ознакомление с плотностью и сопротивлением воды. Описание игры: учащиеся становятся в шеренгу по одному лицом к бортику и хватом руками за шест или другой предмет, символизирующий лодку у причала. По команде «море волнуется» игроки расходятся в любом направлении, выполняя произвольные движения руками.

Правила игры: по команде ведущего- «на море тихо», играющие стараются быстро занять исходное положение. Затем ведущий произносит «раз, два, три – вот на место встали мы». После чего все «лодки» снова собираются у «причала». Тот, кто опоздал, не может продолжить игру. Побеждает участник, дошедший до конца игры.

#### «Кто выше»

Задачи игры: освоение с водной средой, ознакомление со специфическими свойствами воды, овладение умением принимать наиболее обтекаемое положение тела.

Описание игры: играющие становятся лицом к ведущему. По команде все приседают, а затем выпрыгивают как можно выше из воды, оттолкнувшись ногами от дна, а руками от воды.

Правила игры: после каждого прыжка объявляется победитель.

#### «Переправа»

Задачи игры: формирование навыка опоры о воду ладонью и предплечьем руки.

Описание игры: играющие становятся в шеренгу и по сигналу идут по дну, помогая себе гребками рук.

#### «Рыбаки и рыбки»

Задачи игры: освоение с водной средой, воспитание чувства коллективизма.

Описание игры: все участники игры – «рыбы», разбегаются по бассейну. Водящие, держась за руки, стараются поймать кого-нибудь из них в сети. Пойманный присоединяется к водящим, увеличивая сеть. Игра заканчивается, когда все «рыбы» пойманы.

#### «Кто быстрее спрячется под воду»

Задачи игры: освоение с водной средой, ознакомление с её выталкивающей силой.

Описание игры: по сигналу ведущего, игроки быстро приседают под воду, пытаясь удержаться на дне (в группировке).

Правила игры: побеждает тот, кто дольше продержится под водой

#### «Лягушата»

Задачи игры: освоение с водной средой.

Описание игры: играющие («лягушата») подпрыгивают вверх по сигналу «Щука», а по сигналу «Утка» прячутся под воду. Игрок, неправильно выполнивший команду, получает штрафной балл.

Правила игры: Побеждает участник, у которого меньше количество баллов.

#### «Водолазы»

Задачи игры: совершенствование навыков ныряния и открывания глаз в воде.

Описание игры: играющие делятся на две команды с равным количеством участников в каждой. По сигналу водящего игроки («водолазы») достают со дна игрушки.

#### «Поезд в тоннель»

Задачи игры: совершенствование навыков ныряния, открывание глаз в воде, ориентирование под водой.

Описание игры: участники игры выстраиваются в колонны по одному и кладут руки на пояс стоящего впереди («поезд»), каждый ребенок – «вагончик». Двое играющих стоят лицом друг к другу, держась за руки над водой («тоннель»). Для того чтобы «Поезд» прошел в «тоннель», изображающие «поезд» поочередно проныривают.

«Медуза»

Задачи игры: ознакомление с подъемной силой воды, ощущением состояния невесомости.

Описание игры: участники игры, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, по команде ведущего приседают под воду, затем, наклонившись, поднимаются на поверхность. Руки и ноги полусогнуты.

«Поплавок»

Задачи игры: ознакомление с подъемной силой воды, ощущением состояния невесомости.

Описание игры: участники игры, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, по команде ведущего приседают под воду. Затем, обхватив колени руками, поднимаются на поверхность. В этом положении каждый «поплавок» старается подержаться на воде до счета «десять». Соревнуются две команды и отдельные игроки.

«Пятнашки с поплавком»

Задачи игры: совершенствование навыка всплывания и лежания на воде.

Описание игры: водящий старается догнать кого-нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашек», игрок принимает положение «поплавка». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, то оба игрока меняются ролями.

«Фонтан»

Задачи игры: обучение и совершенствование техники работы ногами способом стилем «Кроль на спине».

Описание игры: играющие входят в воду и берутся за руки, образуя круг. По сигналу, не расцепляя рук, ложатся на спину, вытягивая ноги к центру круга, и начинают одновременно работать ногами, стараясь поднять как можно больше брызг.

«Ромашки»

Задачи игры: обучение и закрепление техники работы ногами способами плавания «Кроль на груди» и «Кроль на спине».

Описание игры: играющие входят в воду и берутся за руки, образуя круг. Затем рассчитываются на первый- второй. Первые номера занимают исходное положение: лежа на спине, ноги направлены в центр круга, работают способом кроль на груди/спине. Вторые номера, лежа на груди, держат первых за руки, двигаются по кругу, ногами выполняя способ кроль. Через 30 секунд игроки меняются местами. Победителем признается тот, кто дольше удержался в горизонтальном положении и лучше работал ногами.

«Плавающие стрелы»

Задачи игры: постановка обтекаемого положения тела, умения тянуться вперед, сохраняя равновесие; обучение технике стилей плавания

Описание игры: играющие выстраиваются в одну шеренгу и по сигналу преподавателя выполняют упражнение – скольжение сначала без помощи ног, затем с движениями ногами как в «кроле на груди». Выигрывает тот, кто проскользит дальше.

«Мельница»

Задачи игры: обучение технике движений руками способами плавания «Кроль на груди» и «Кроль на спине».

Описание игры: игроки выстраиваются в шеренгу. По сигналу ведущего, отталкиваются от бортика бассейна и выполняют скольжение «кролем на груди», стараясь доплыть до определенного места. Побеждает тот, кто раньше преодолеет заданное расстояние. Затем упражнение выполняется кролем на спине.

«Гусеница»

Задачи игры: обучение и совершенствование способа плавания «Кроль на спине».

Описание игры: участники делятся на пары, первый участник плывет на груди, выполняя движения руками. Второй держится за его вытянутые ноги, плывёт с помощью одних ног. Побеждает пара, первая доплывшая до определенного места.

«Гонки с доской»

Задачи игры: закрепить технику движений ногами способом плавания «Кроль на груди».

Описание игры: игроки делятся на две команды. По сигналу ведущего, участники с доской в руках, стартуют и плывут десять метров, работая только ногами. Побеждает команда, игроки которой выполнили задание первыми.

«За мячом вплавь»

Задачи игры: совершенствование техники плавания, развитие скорости.

Описание игры: играющие делятся на две команды и выстраиваются в колонны. Игроки, стоящие первыми, держат мяч. По сигналу ведущего они бросают мяч вперед и прыгают в воду, плывут за ним. Догнав мяч, они бросают его до контрольной линии, и возвращаются назад, передают мяч следующему игроку.

«Пятнашки в воде»

Задачи игры: развитие силы.

Описание игры: игрокам разрешается плавать любым способом. Водящий «пятнает», касаясь головы. Убегающий, может погружаться в воду и подвигаться в любом направлении.

«Перетягивания»

Задачи игры: развитие силы.

Описание игры: игроки делятся на две команды. Участники одной команды кладут стопы ног на дорожку с правой стороны, а участники другой - с левой. По сигналу ведущего обе команды начинают работать руками кролем. Выигрывает команда, которая перетянула соперников на свою сторону.

«Утка-нырок»

Задачи игры: обучение технике ныряния в глубину.

Описание игры: на глубине по пояс, наклон вперед и сделать стойку на руках (выполнять на задержке дыхания).

«Искатели сокровищ»

Задачи игры: обучение технике ныряния в глубину и ориентирования под водой.

Описание игры: участники игры делятся на две команды. Одна команда на глубине 1 - 1.5 метра прячет предметы в квадрате площадью 10 метров.

Другая команда как можно быстрее пытается их найти. После этого команды меняются ролями. Побеждает команда, которая быстрее справилась с заданием.

«Не отставай»

Задачи игры: отработка навыка прыжка в воду.

Описание игры: участники садятся на бортик и свешивают ноги в воду. По сигналу, игроки спрыгивают в воду, быстро поворачиваясь лицом к бортику и дотрагиваясь до него руками. Выигрывает тот, кто занимает положение раньше всех.

«Прыжки в круг»

Задачи игры: отработка навыка прыжка в воду.

Описание игры: участники игры поочередно спрыгивают ногами вниз в воду, стараясь попасть в обруч или круг, лежащий на воде.

«Кто дальше прыгнет?»

Задачи игры: формирование навыка глубокого погружения под воду с головой.

Описание игры: учащиеся становятся на бортик бассейна на расстоянии 1 метр друг от друга. По команде ведущего выполняют прыжок ногами вперед- вниз. Выигрывает тот, кто дальше прыгнет.

«Кто дальше проскользит?»

Задачи игры: формирование навыка прыжка в воду вниз головой.

Описание игры: учащиеся садятся на бортик и, опустив ноги вниз, упираются пальцами в стену бассейна или в сливной желоб (руки подняты вверх, кисти соединены, голова между рук). По команде ведущего наклоняются к воде и, оттолкнувшись ногами, прыгают. Выигрывает тот, кто дальше проскользит.

### Упражнения для освоения водной среды

Эти упражнения выполняются одновременно с изучением простейших элементов техники плавания. Основа хорошей техники - правильное положение тела в воде и правильное дыхание (с выдохом в воду).

Осваивая их, учащиеся учатся погружаться с головой в воду и открывать глаза, всплывать и правильно лежать на поверхности, выдыхать в воду и скользить по поверхности, сохраняя горизонтальное положение тела, характерное для техники спортивного плавания.

Подготовительные упражнения выполняют на мелком месте, стоя по пояс или по грудь в воде: большинство из них делается с задержкой дыхания на вдохе. Как только учащиеся освоятся с водой, почти все подготовительные упражнения исключаются из программы занятий. Постоянно выполняются и совершенствуются, только упражнения на скольжение и выдох в воду.

#### Упражнения, знакомящие с плотностью и сопротивлением воды.

Упражнения этой группы воспитывают у учащихся чувство опоры о воду ладонью, предплечьем, стопой и голенью (что необходимо для постановки гребковых движений), приучают не бояться воды.

1. Движение в воде туда и обратно, вначале шагом, а потом бегом.
2. Ходьба с поворотами и изменением направления.

Всплывание и лежание на поверхности воды. Эти упражнения позволяют учащимся почувствовать состояние невесомости и научиться в горизонтальном положении лежать на поверхности воды на груди и на спине.

1. «Поплавок». И. п. - стоя по грудь в воде. Сделать глубокий вдох и, приседая, погрузиться в воду с головой. Поджать под себя ноги и, обхватив руками колени, всплыть на поверхность. В этом положении задержать дыхание на 10-15 секунд, затем вернуться в и. п.
2. «Медуза». Сделав вдох, задержать дыхание и лечь на воду. Согнуться в пояснице и расслабить руки и ноги. Встать на дно.
3. Всплыть «поплавком». Затем принять положение, лежа на груди (руки и ноги прямые). Мысленно сосчитать до десяти и встать на дно.
4. Стоя по пояс в воде, присесть так, чтобы подбородок оказался у поверхности воды; руки развести в стороны. Отклонить голову назад, погружая затылок в воду и все меньше и меньше опираясь ногами о дно. Медленно поднять сначала одну ногу, затем другую и принять положение - лежа на спине, помогая себе только движениями кистей. Если ноги начнут погружаться, то надо приблизить руки к бедрам и поддерживать тело в равновесии с помощью небольших гребков кистями.
5. Упереться руками о бортик или дно бассейна и лечь на грудь. Поднять к поверхности воды таз и пятки, сделать вдох и опустить лицо в воду. Повторить упражнение несколько раз.

#### Выдохи в воду.

Умение задерживать дыхание на вдохе и выполнять выдох в воду является основой для постановки ритмичного дыхания при плавании.

1. «Умывание». Побрызгать себе в лицо водой, делая в этот момент выдох.
2. И. п. Стоя на дне. Наклонить туловище вперед так, чтобы рот оказался у поверхности воды, ладонями упереться в колени. Сделать через рот глубокий вдох, опустить лицо в воду и медленно выдохнуть в воду. Плавно поднять голову в и. п. и снова сделать - вдох. Поднимание головы и опускание лица в воду сочетать таким образом, чтобы рот показывался из воды во время окончания выдоха в воду. Это упражнение повторяется в ритме нормального дыхания; на первом занятии – 10-15 раз, на последующих занятиях- 20-30 раз подряд (с поворотом головы для вдоха влево или вправо).

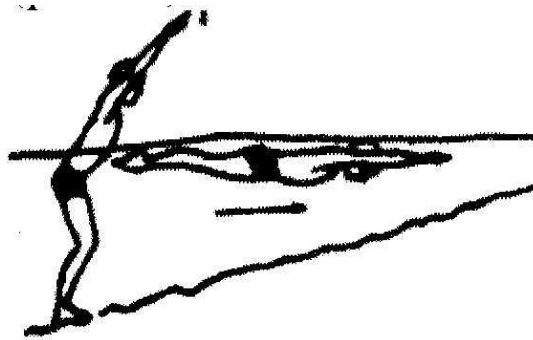
3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, руками упереться в колени. Голова в положении вдоха, щека лежит на воде. Открыть рот, сделать вдох, повернуть лицо в воду-выдох.

4. Опираясь руками о бортик или дно, лечь на грудь и принять горизонтальное положение. Вдохнуть и опустить лицо в воду. В этом же положении сделать 10- 15 выдохов в воду с поворотом головы в сторону для вдоха.

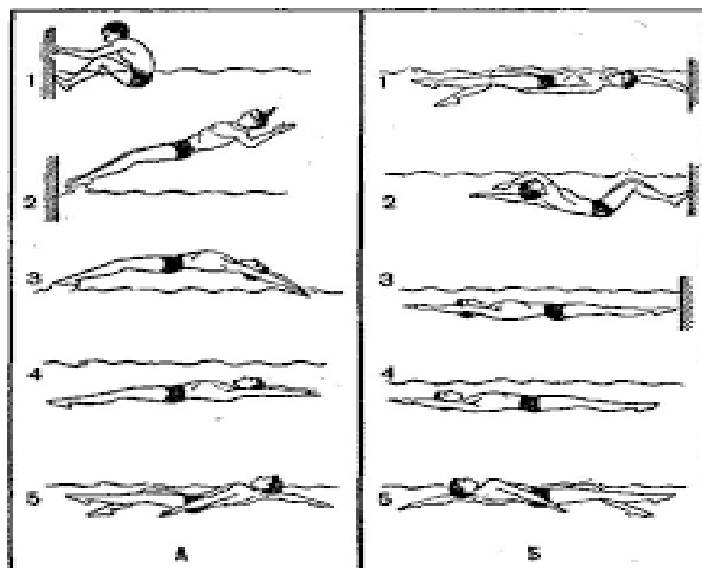
### Комплекс упражнений для освоения навыка скольжения

- Скольжение на груди, руки вверх, дыхание задержано.
- Скольжение на груди, левая рука вверх, правая – вдоль туловища.
- Скольжение на груди, руки вдоль туловища.
- Скольжение на спине (повторить все предыдущие упражнения).
- Скольжение на груди с последующими поворотами на бок, на спину.

#### Скольжение на груди



#### Скольжение на спине



### Способ плавания стилем «Кроль на груди»

#### На суше

1. Движений ногами кролем на груди/спине. Сесть, упор руками сзади, отклониться назад (ноги выпрямить, носки оттянуть). Движения ногами под счет педагога: «раз», «два», «три» и т. д. Движение выполнять от бедра с небольшим размахом.
2. Движения ногами кролем в положении лежа на груди.
3. Движения руками кролем в положении стоя с наклоном. Выполняются вначале одной рукой, а затем двумя руками.
4. Согласование движений руками с дыханием. Выполняется вначале одной, а затем двумя руками.

#### В воде

1. Разучивание и выполнение ударных движений ногами (ударные движения ног, держась за бортик; ударные движения ног с поддержкой товарища).  
Лечь на грудь, опереться руками о дно или бортик бассейна; тело выпрямить носки вытянуть. Выполнять движения ногами кролем; стараясь создать фонтан брызг.  
(И.п. – лежа на груди, держась за бортик руками - локти упираются в стенку бассейна; подбородок на поверхности воды; движения ног кролем.  
И.п. – лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду; движение ног кролем).
2. Плавание с доской при помощи движений ногами кролем.
3. Скольжение на груди с движениями ногами кролем и разными положениями рук (вытянуты вперед; одна впереди, другая у бедра; руки вдоль туловища).
4. Выдохи в воду в положении стоя с наклоном и поворотом головы на вдох.
5. Разучивание и выполнение движений руками кролем.  
Стоя на дне наклониться вперед (подбородок у воды; одна рука впереди, другая сзади у бедра). Выполнять движения руками, как при плавании кролем.  
И.п. – держась за бортик прямой рукой, другая рука вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду; движение руками кролем. То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох – при имитации опускания лица в воду).
6. То же с передвижением по дну.
7. Согласование движений руками кролем с дыханием в положении стоя на дне с наклоном вперед. Вначале выполняется одной рукой, а затем двумя руками.  
Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.  
То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая – вдоль туловища; затем поменять положение рук.  
Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая – вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища, либо во время подъема головы вперед, выдох во время опускания лица в воду.
8. Скольжение с движениями руками кролем (с задержкой дыхания 10 -15 секунд).
9. Плавание кролем с задержкой дыхания.
10. Плавание кролем с постепенным увеличением расстояния.

#### Упражнения для изучения движений руками и дыхания

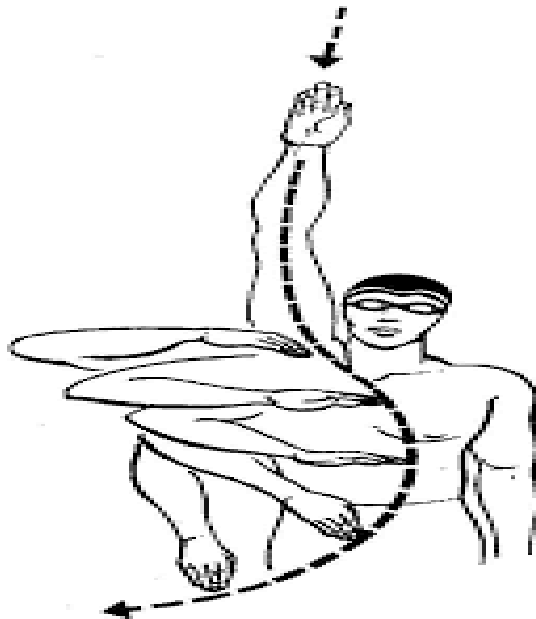
- И.п. – стоя, одна рука вверх, другая вдоль туловища. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад – «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.

- И.п. – стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается на колено передней ноги, другая впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем.
- И.п. – то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.
- И.п. – стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая – на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же с поворотом головы для вдоха.
- Выполнение гребковых движений одной рукой, держа в другой доску.
- То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.
- Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).
- Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.
- Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три – три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

#### Упражнения для изучения общего согласования движений

- Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.
- Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).
- То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух - и четырехударной координации движений).
- Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

#### **Траектория движения руками стилем кроль на груди**



### Способ плавания стилем «Кроль на спине»

#### На суше

1. Движения ногами кролем в положении сидя.
2. «Мельница» - выполнение круговых движений руками в направлении назад.
3. «Мельница» с притопыванием (на один «гребок» рукой три шага).

#### В воде

1. Выполнение упражнений ногами:

- сидя на бортике бассейна, опустить ноги в воду, выполнить движения ногами кролем;
- в положении на спине взяться за бортик (руки на ширине плеч), выполнить движения ногами кролем.

2. Скольжение на спине с движением ногами кролем. Руки вдоль туловища.

3. Скольжение на спине с движениями ногами кролем (руки вытянуты вверх).

4. Плавание на спине при помощи ног с различными положениями рук: вверх, вдоль туловища; одна вверх, другая вдоль туловища.

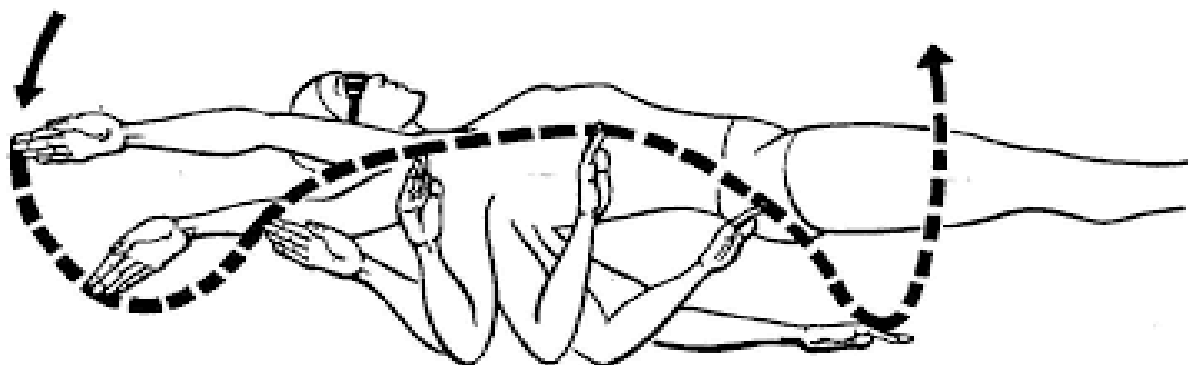
5. Плавание на спине при помощи ног и отдельных гребков руками:

И.п. - правая рука вверх, левая вдоль туловища. Сделать гребок правой рукой и пронести вверх по воздуху левую руку. Пауза, сопровождаемая движением ногами. Затем сделать гребок левой рукой и пронести правую руку по воздуху в исходное положение и т. д.

6. Плавание кролем на спине на расстояние 5 (10) метров с задержкой дыхания на вдохе.

7. Плавание кролем на спине с постепенным увеличением расстояния.

### Траектория движения руками стилем кроль на спине





### Траектория движения ногами кролем на груди и на спине



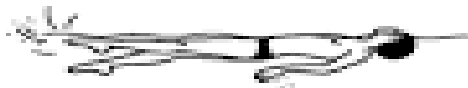
1



2



3



4



### Программа воспитания

- **Цель воспитания** – создание условий для воспитания гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций»

#### Задачи:

- воспитание положительных морально-волевых качеств: смелости, дисциплинированности, честности, трудолюбия, самостоятельности;
- формирование доброжелательного отношения к товарищам, уважительного отношения к результатам своих достижений и достижениям других;
- формирование духовно-нравственных качеств социально активной личности, воспитание трудолюбия, инициативности и настойчивости в преодолении трудностей;
- воспитание спортивного трудолюбия – выполнения больших объемов интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач;
- самовоспитание спортсмена – сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.
- формирование готовности к преодолению трудностей в достижении новых спортивных результатов.

#### Воспитательная работа включает:

- Организация и проведение культурно-массовых мероприятий участие в спортивных праздниках, коллективный просмотр и анализ соревнований по избранному виду спорта;
- Трудовое воспитание. Установление распорядка дежурств по подготовке мест проведения занятий, инвентаря.
- Нравственное воспитание. Участие в беседах со знаменитыми людьми спорта.
- Активное участие обучающихся в конкурсах, акция фестивалях, приуроченных к памятным датам.

#### План воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения
1	День тренера	30 октября	Беседа
2	День народного единства	4 ноября	Беседа
3	День матери в России	28 ноября	Выставка детского рисунка
4	День рождения Олимпийского Мишки	19 декабря	Беседа
5	День защитника Отечества	23 февраля	Акция «Письмо солдату»
6	Международный женский день	8 марта	Конкурс на лучшую открытку
7	Международный день спорта	6 апреля	Викторина
8	День космонавтики	12 апреля	Беседа
9	День Победы	9 мая	Акция «Георгиевская ленточка»

<b>10</b>	День Мурманской области	28 мая	Викторина
-----------	-------------------------	--------	-----------