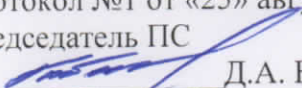


Управление образования администрации Селивановского района Владимирской области  
«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр»  
Селивановского района Владимирской области

РАССМОТРЕНО:  
на заседании Педагогического совета  
Протокол №1 от «25» августа 2021 г.  
Председатель ПС  
 Д.А. Бибенин

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ ДО  
«ДООСЦ»  
Д.А. Бибенин  
Приказ № 107 от «26» августа 2021г.



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

### «ПЛАВАНИЕ»

*Направленность: физкультурно-спортивная*

*Возраст учащихся: от 7 до 9 лет*

*Уровень: ознакомительный*

*Продолжительность освоения программы: 2 года*

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования  
МБОУ ДО ДООСЦ  
Михайлова Э.В.

п. Красная Горбатка

2021 год

## Содержание

1	Титульный лист	1
2	Содержание	2
3	1. Комплекс основных характеристик программы 1.1. Пояснительная записка	3
4	1.2. Цели и задачи	5
5	1.3. Содержание программы. Учебно-тематический план 1-го года обучения. Учебно-тематический план 2-го года обучения	7
6	1.4. Планируемые результаты	16
7	2. Комплекс организационно-педагогических условий 2.1. Календарно-учебный график	17
8	2.2. Условия реализации программы	18
9	2.3. Формы аттестации	18
10	2.4. Оценочные материалы	18
11	2.5. Методические материалы	20
12	2.6. Список литературы	23

# 1. Комплекс основных характеристик программы

## 1.1. Пояснительная записка

Практика физического воспитания в России свидетельствует о том, что большое количество детей различного возраста не умеют плавать. В настоящее время, как в теории, так и в практике преобладают концепции первоначального обучения в условиях мелкого (неглубокого) закрытого плавательного бассейна.

Данная программа разработана для занятий группы учащихся 7-9 лет и должна способствовать повышению уровня физической подготовки обучающихся, адаптации к спортивным нагрузкам и образованию устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

В данной программе кроме характеристики методики обучения плаванию, рассчитанной на 2 года, и рекомендаций по её использованию, даются обще развивающие и специальные плавательные упражнения, применяемые в процессе обучения различным способам плавания; приводится перечень возможных ошибок, допускаемых детьми при выполнении плавательных движений, и способы их исправления.

Методика отвечает всем известным требованиям: доступна детям младшего школьного возраста; соответствует задачам и условиям занятий.

Организация занятий плаванием по предлагаемой методике способствует установлению в бассейне оптимального физкультурно-оздоровительного режима. Методика предусматривает упражнения, помогающие ребёнку освоиться в водной среде и овладеть техникой различных способов плавания. Достаточно времени в ней отводится и на развитие основных физических качеств. По окончании обучения и в конце каждого учебного года обучающиеся сдают определённые нормативы (контрольные упражнения по технике плавания спортивными способами, по технике прохождения учебных дистанций, скоростное плавание на дистанциях 18 м, 36 м) по плавательной подготовленности.

*Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» разработана в соответствии с:*

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196);
- Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»
- Устава и лицензии на образовательную деятельность, локальных нормативных актов МБОУ ДО ДООСЦ Селивановского района Владимирской области.

Программа служит основным документом для эффективного построения как годичной, так и многолетней подготовки учеников начальной школы для успешного освоения школьной программы, сохранения и укрепления здоровья, гармоничного развития и воспитания чувства команды и коллективизма.

Данная программа является этапом обучения плаванию, на ознакомительном уровне. Учащиеся осваивают водную среду бассейна, приобретают навыки различных видов движения: ходьбы, бега, прыжков, учатся работать с мячами, обручами и т.д. в опорном и безопорном состоянии, тренируют внимание и становятся дисциплинированными. На занятиях используется традиционный инвентарь для обучения спортивным способам плавания.

Срок изучаемой программы – 2 года.

Адресат программы: Данная программа предназначена для детей 7-9 лет; заниматься могут все желающие, не имеющие противопоказаний по здоровью

Наполняемость учебной группы:

1-й год обучения – 15 чел.

2-й год обучения – 15 чел.

**Объем и сроки освоения программы:**

Название ДОП	1 год обучения	2 год обучения
	Количество часов в неделю/год	Количество часов в неделю/год
Дополнительная общеразвивающая программа «Плавание»	6/216	6/216
<b>ИТОГО за 2 года:</b>	432 ч	

**Форма обучения**– Очная.

**Особенности организации образовательного процесса:** При организации образовательного процесса используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

**Режим занятий и периодичность:**

1 год обучения – 3 раза в неделю по 2 акад. часа (216 часа в год)

2 год обучения – 3 раза в неделю по 2 акад. часа (216 часа в год)

Занятия проводятся – 3 раза в неделю по 2 часа, количество учебных занятий в год – 216 часов с (1 сентября по 31 мая).

Продолжительность занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами.

Продолжительность учебного занятия при реализации дополнительной общеразвивающей программы по волейболу рассчитана в академических часах (академический час –

45мин)сучетомвозрастныхособенностейиэтапа(периода)подготовкизанимающихсяяинепревыш ает2часов/6часоввнеделю.

Методикапроведениязанятийпредполагаетпостоянноесозданиеситуацийуспешности,радостии преодолениятрудностейвосвоениизучаемогоматериала.

Спервыхзанятийобучающиесяприучаютсяктехникебезопасности,противопожарнойбезопаснос ти,кправильнойорганизациисобственноготруда,рациональномуиспользованиюрабочеговреме ни,грамотномуиспользованиюспортивногоинвентаряиспортивныхснарядов.

### **Актуальность программы**

- Направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала.
- Учебное содержание программы излагается в логике от общего к частному и от частного к конкретному.
- Содержание программы функционально соотносится с организационными формами физического воспитания в МБОУ ДО ДООСЦ.

### **Новизна и отличительные особенности программы.**

Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению плаванию. В программе задействованы методики обучения плаванию, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке пловцов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

## **1.2. Цели и задачи.**

**Цель программы:** обучение плаванию и физическое самосовершенствование обучающихся посредством занятий в бассейне.

### **Задачи программы:**

#### ***Образовательные:***

- изучение техники плавания и овладение основными навыками плавания;
- знакомство с правилами безопасности на воде;
- формирование общих представлений о плавании, его значении в жизни человека;
- изучение простейших способов контроля за физической нагрузкой.

#### ***Развивающие:***

- преодоление водобоязни;
- развитие и совершенствование физических качеств (сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость);
- развитие интереса к самостоятельным занятиям плаванием;

- укрепление здоровья, закаливание организма обучающихся.

#### ***Воспитательные:***

- формирование стойкого положительного отношения к физической культуре в целом и к плаванию в частности.
- воспитание здорового образа жизни и ответственного отношения к своему здоровью

#### **Возрастные особенности физического и психологического развития детей 7 – 9 лет:**

***Анатомические особенности детей.*** Для плавания имеет большое значение хорошая плавучесть тела. Дети, как правило, обладают лучшей плавучестью, чем взрослые, за счет меньшего удельного веса. Гибкость и подвижность в суставах позволяет быстрее осваивать технику спортивных способов плавания. Поскольку в плавании статические напряжения, направленные на поддержание позы, невелики, от ребенка требуется меньше физической силы, чем в других циклических "наземных" видах спорта. До 10 лет постепенно увеличивается сила мышц, возрастает их упругость и эластичность. Мышцы детей быстрее утомляются, но также быстро происходят процессы восстановления. К 8-10-летнему возрасту показатели возбудимости мышц приближаются к характеристике взрослого человека. В этом возрасте дети на тренировках могут осваивать довольно сложные, с учетом их подготовки, по технике выполнения упражнения, так как наибольшие нормы прироста физических качеств, особенно таких, как ловкость, быстрота, выносливость, наблюдаются именно в младшем школьном возрасте.

***Физиологические особенности детей.*** Важнейшие показатели сердечно - сосудистой и дыхательной систем, характеризующие готовность организма к перенесению нагрузок, изменяются за школьные годы в связи с ростом и развитием ребенка. Вот почему эффективно способствовать развитию и укреплению этих систем на занятиях по плаванию начиная с младшего школьного возраста. Занятия плаванием укрепляет сердечную мышцу. К особенностям строения органов дыхания у детей относится нежность их тканей, легкая ранимость слизистых оболочек, выстилающих дыхательные пути, обилие в них кровеносных и лимфатических сосудов. Поэтому через дыхательные пути в организм ребенка легко проникают различного рода инфекции, вызывая воспалительные процессы. Занимаясь плаванием, ребенок дышит чистым озонированным и увлажненным воздухом, не раздражающим дыхательные пути.

У детей младшего школьного возраста преобладает тип грудного дыхания. Умение правильно дышать имеет большое значение для всего растущего организма. Правильное дыхание оказывает благоприятное воздействие на сердечно - сосудистую систему, а также на возбудимость нервной системы. Энергетический обмен у детей протекает интенсивнее, чем у взрослых, поэтому они нуждаются в большем количестве воздуха, чем взрослые. Повышенная потребность в интенсивной вентиляции легких у детей связана с построением и развитием тканей и увеличением массы тела. Занятия плаванием - лучшая тренировка для межреберных мышц и дыхательной системы. Результатом укрепления этих мышц является хорошая жизненная емкость легких.

**Психологические особенности.** К психологическим особенностям детей школьного возраста можно отнести легкую возбудимость, которая проявляется как в движении, так и в речи. Дети этого возраста неусидчивы, много двигаются, предпочитают бегать и ходить, но не стоять и не сидеть. Поэтому занятия плаванием очень полезны для удовлетворения потребности в двигательной активности.

Все действия школьников имеют яркую эмоциональную окраску. Поэтому на занятиях необходимо использовать игровой метод, отличающимся эмоциональностью и динамизмом. Образовательный процесс должен быть разнообразен как по содержанию учебного материала, так и по методике его проведения. Необходима частая смена заданий. При объяснении теории и заданий необходимо пользоваться сравнениями, так как у детей преобладает образное восприятие. Поэтому упражнения или отдельные движения нужно сравнивать с предметами или явлениями, знакомыми детям. Все упражнения в обучении первым навыкам в плавании имеют красивые образные названия - "Поплавок", "Медуза", "Звездочка", "Стрелочка", "Фонтан" и многие другие. Дети школьного возраста охотно и быстро разучивают упражнения (с показа), копируя и повторяя, так как склонность к подражанию и повторению в этом возрасте особенно велика. Дети быстрее привыкают к необычной для человека среде, быстрее преодолевают водобоязнь.

Плавание является естественным средством массажа кожи, а, следовательно, оказывает тонизирующее влияние на нервную систему. Плавание оказывает уравнивающее действие на автономную нервную систему. Это приводит к нормализации деятельности сердечно - сосудистой, дыхательной и пищеварительной системы. Плавание способствует улучшению функциональных возможностей нервной системы, ее вегетативных функций, повышению подвижности нервных процессов. Особенно оно полезно для детей, которые чрезмерно возбуждены. Температура воды и однообразные циклические движения оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему, делают ребенка более спокойным, обеспечивают крепкий сон.

### 1.3. Учебно-тематический план 1-года обучения

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе:	
			теоретических	практических
1	Введение в предмет. Техника безопасности.	4	4	-
2	Ознакомление с физическими свойствами воды	2	2	-
3	Движение ногами кролем на спине и кролем на груди	50	2	48
4	Движение рук в кроле на груди и в кроле на спине в согласовании с дыханием	40	2	38

5	Согласованное движение рук и ног в плавании кролем на груди и кролем на спине с дыханием	30	2	28
6	Выполнение простейших поворотов в плавании кролем на спине и кролем на груди	30	2	28
7	Выполнение стартов при плавании кролем на груди и кролем на спине	30	2	28
8	Игры	27	3	24
9	Контрольные занятия	2	1	1
10	Итоговое занятие	2	2	-
	<b>Итогочасов:</b>	<b>216</b>	<b>22</b>	<b>194</b>

## Содержание рабочей программы 1 года обучения

### **Тема 1. Введение в предмет. Техника безопасности.**

**Теория.** Физическая культура и спорт. История спортивного плавания. Правила поведения в бассейне. Требования к порядку и дисциплине детей в раздевалке, душе, бассейне. Меры безопасности в бассейне. Личная гигиена пловца. Плавание - важное средство закаливания и укрепления здоровья детей

**Практика.** Упражнение «вопрос-ответ» по технике безопасности.

Составление рассказа на тему: «Для чего я учусь плавать?»

### **ТЕМА 2. Ознакомление с физическими свойствами воды.**

**Теория.** Рассказ о физических свойствах воды. Закон Архимеда. Сообщение правил о задержке дыхания под водой. Сообщение о правилах всплытия, лежании и скольжении на воде (правильное положение пловца в воде). Рассказ о способах дыхания в воде. Зрительная ориентация в воде.

**Практика.** Подготовительные упражнения для ознакомления с водой.

1. Контрастные упражнения: различные виды ходьбы, бега, передвижения с гребковыми движениями рук.
2. Упражнения на задержку дыхания и погружение - предназначены для преодоления инстинктивного страха перед погружением под воду; обучения открыванию глаз и ориентировке в воде:
3. Упражнения на всплытие - направлены на ознакомление с непривычным состоянием невесомости и выталкивающей силой воды: «Поплавок».
4. Упражнения на лежание. Во время выполнения данной группы упражнений происходит: 1) освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении (на груди и на спине); 2) освоение возможного изменения положения тела в воде; 3) освоение навыка перехода из горизонтального в вертикальное положение.



5. Упражнения на скольжение позволяют решить следующие задачи: 1) освоение равновесия и обтекаемого положения тела; 2) формирование умения вытягиваться вперед в направлении движения; 3) освоение горизонтального «рабочего» положения тела.

6. Упражнения на дыхание способствуют: 1) освоению навыка задержки дыхания на вдохе; 2) формированию умения делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе; 3) освоению выдохов в воду; 4) формирование ритма дыхания.

7. Учебные прыжки в воду. Они помогают решать разнообразные задачи: 1) снять страх перед водой и быстрее освоиться с новой средой, овладеть умением выполнять гребковые движения в воде; 2) подготовиться к успешному освоению старта и ориентирования под водой; 3) содействовать воспитанию смелости и уверенности.

### **Тема 3. Движение ногами кролем на спине и кролем на груди**

**Теория.** Спортивные способы плавания. Обзор техники движения ног кролем на груди и кролем на спине.

**Практика.** Упражнения для изучения техники движения ног кролем на груди и дыхания. Упражнения для изучения техники движения ног кролем на спине.

1. Упражнения, выполняемые у неподвижной опоры (борт бассейна) движения ногами кролем на груди без задержки дыхания, на задержке дыхания и с выполнением дыхания в заданном ритме.

2. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания) движения ногами кролем на груди без задержки дыхания, на задержке дыхания и с выполнением вдохов и выдохов в заданном ритме, с различными хватами за доску и исходными положениями рук.

3. Упражнения, выполняемые в без опорном положении. Движения ногами кролем на задержке дыхания, с выполнением вдохов и выдохов в заданном ритме и с различными исходными положениями рук.

Упражнения для изучения техники движения ног кролем на спине

1. Упражнения, выполняемые у неподвижной опоры (борт бассейна). Движения ногами кролем на спине сидя, лежа, с опорой рук о бортик.

2. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания). Движения ногами кролем на спине с различными исходными положениями рук и хватами за доску.

3. Упражнения, выполняемые в без опорном положении с различными исходными положениями рук.

### **ТЕМА 4. Движение рук в кроле на груди и в кроле на спине**

#### **в согласовании с дыханием.**

**Теория.** Краткий обзор техники движения рук в кроле на груди и кроле на спине в согласовании с дыханием.

**Практика.** Техника движения рук в кроле на груди.

1. Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше). Имитационные упражнения на отработку траектории гребка рукой кролем на груди и проноса с опорой рук о бортик без задержки дыхания, на задержке дыхания, с заданным ритмом дыхания.
2. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания). На задержке дыхания с различными исходными положениями рук и выполнением гребковых движений (раздельным выполнением гребковых движений, раздельно попеременным). С выполнением кролевого вдоха в сторону руки заканчивающей гребок. Плавание на руках с различным ритмом дыхания (колобашка в ногах).
3. Упражнения, выполняемые в без опорном положении. На задержке дыхания с различными исходными положениями рук и выполнением гребковых движений (раздельным выполнением гребковых движений, раздельно попеременным). С выполнением кролевого вдоха в сторону руки заканчивающей гребок дыхание 2:2, 3:3.

**Практика.** Техника движения рук в кроле на спине

1. Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше). Имитационные упражнения на отработку траектории гребка рукой кролем на спине и выполнением проноса из различных исходных положений рук.
2. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания) с различными исходными положениями рук и выполнением гребковых движений (раздельным выполнением гребковых движений, раздельно попеременным, одновременным). Плавание с выполнением движения одними руками ноги держат колобашку.
3. Упражнения, выполняемые в без опорном положении. Выполнение гребка руками из различных исходных положений.

**ТЕМА 5. Согласованное движение рук и ног в плавании кролем на груди и кролем на спине с дыханием.**

**Теория.** Координация движений в кроле на груди. Движения рук и ног. Координация движений в кроле на спине. Движения рук и ног. Двух ударный, четырех ударный, шести ударный кроль (количество движений ног на один гребковый цикл).

**Практика.** Упражнение на согласование движения рук и ног с дыханием кролем на груди и на спине.

Упражнения для изучения согласования движений рук и ног с дыханием в кроле на груди.

1. Плавание кролем, в полной координации, на задержке дыхания.
2. Плавание кролем, в полной координации, с произвольным дыханием. Вдох выполнять один раз на несколько гребков руками.
3. Плавание кролем в полной координации движений с различными вариантами дыхания 2/2 (на два движения руками (правой и левой), выполняется один вдох); 3/3 (на три движения руками (правой, левой, правой) выполняется один вдох).

Упражнение на согласование движения рук и ног с дыханием в кроле на спине.

Упражнения для изучения согласования движений с выполнением вдоха и выдоха без задержки дыхания плавание в полной координации.

## **ТЕМА 6. Выполнение простейших поворотов в плавании кролем на спине и кролем на груди.**

**Теория.** Техника поворотов в различных стилях плавания. Обзор техники простейших поворотов в кроле на груди и в кроле на спине (закрытый, открытый, плоский поворот ).

**Практика.** Простой открытый и закрытый повороты являются наименее сложными по технике выполнения.

1. Упражнения на изучение фазы отталкивания : погружение, группировка, постановка ног на бортик, отталкивание.
2. Упражнения на изучение фазы скольжения и первых плавательных движений: «стрелочка», движения ногами кролем на груди и первые гребковые движения руками.
3. Упражнения на изучение фазы касания (одной рукой) с места с наплыва.
4. Упражнения на изучение фазы вращения на задержке дыхания.
5. Выполнение простого закрытого поворота

Самостоятельное выполнение обучаемыми «проблемной» фазы, с последующим слитным выполнением простого закрытого поворота.

Выполнение поворотов с касанием рукой бортика, с разворотом и отталкиванием двумя ногами на спине и на груди (в положении «Стрелочка»)\_Упражнения для изучения плоского поворота.

1. Упражнения на изучение фазы касания с места, с движения.
2. Упражнения на изучение фазы вращения.
3. Упражнения на изучение фазы отталкивания.
4. Упражнения на изучение фазы скольжения
5. Выполнение поворота по частям: касание, группировка, вращение, постановка ног, скольжение.

## **Тема 7. Выполнение стартов при плавании кролем на груди и кролем на спине.**

**Теория.** Техника и порядок выполнения старта. Исходное положение пловца при выполнении старта. Старт при плавании кролем на груди и на спине. Вход в воду после старта и дальнейшее положение корпуса пловца. Стартовые команды.

**Практика.** Выполнение старта при плавании кролем на груди. Стартовый прыжок с тумбочки (применяется при плавании способами кроль на груди, брасс и дельфин).

1. Упражнения, сидя на бортике бассейна из различных исходных положений.
2. Упражнения, стоя на бортике бассейна из различных исходных положений.

Старт из воды применяется при плавании способом кроль на спине.

1. Упражнения для изучения старта из воды, стартовые команды.

## **Тема 8. Игры.**

**Теория.** Игры на воде. Правила безопасности. Игровая этика. Правила игр.

**Практика.** Водное поло по упрощенным правилам (на мелкой части бассейна)

Водный баскетбол по упрощенным правилам (на мелкой части бассейна)

Водный волейбол по упрощенным правилам (на мелкой части бассейна)

Водное поло, водный баскетбол на глубокой части бассейна. Мини-игры: «Лучший водолаз», «Торпеды», «Скользящие стрелы», «Кто лучше», «Кто дальше», «Кто быстрее».

## **Тема 9. Контрольные занятия.**

**Теория.** Правила проведения контрольных занятий. Критерии определения лучших учащихся.

Оценка техники плавания. Оценка прохождения дистанции.

**Практика.** Выполнение контрольных упражнений и заданий. Обсуждение итогов занятий.

Самоанализ и коллективное обсуждение. Подведение итогов

### **Оценочные материалы**

#### **Способы проверки умений и знаний.**

Проводиться 1 раз в пол года

- Выполнение зачетных упражнений.
- Выполнение контрольных упражнений.
- Участие в праздниках и соревнованиях.

### **Учебно-тематический план 2-го года обучения**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Техника безопасности	2	2	4	опрос, беседа.
2	Совершенствовать технику плавания кролем на груди и кролем на спине	2	23	25	педагогическое наблюдение
3	Движение ног дельфином	2	28	30	педагогическое наблюдение
4	Движение рук дельфином	2	28	30	педагогическое наблюдение
5	Согласование движения рук и ног с дыханием при плавании дельфином	2	38	40	педагогическое наблюдение
6	Совершенствование техники стартов и поворотов при	2	28	30	педагогическое наблюдение,

	плавание дельфином				зачет
7	Поворот «маятником» при плавании дельфином	2	18	20	зачет
8	Игры	2	29	31	педагогическое наблюдение
9	Контрольные занятия		6	6	прием контрольных нормативов
	<b>Итого за 2 год обучения</b>	16	200	<b>216</b>	

### Содержание программы 2 года обучения

#### Тема 1. Введение в предмет. Техника безопасности.

**Теория.** Физическая культура и спорт. История спортивного плавания.

Правила поведения в бассейне. Требования к порядку и дисциплине детей в раздевалке, душе, бассейне. Меры безопасности в бассейне. Личная гигиена пловца. Плавание - важное средство закаливания и укрепления здоровья детей

**Практика.** Упражнение «вопрос-ответ» по технике безопасности.

Составление рассказа на тему: «Для чего я учусь плавать?»

#### Тема 2 . Совершенствовать технику плавания кролем на груди и кролем на спине.

**Теория.** Рассказ о фазах гребка. Рассказ о циклах гребка. Рассказ о ритме дыхания при плавании кролем на груди и кролем на спине.

**Практика.** Увеличение объемов плавательной нагрузки связанных с развитием аэробной выносливости. Плавание более длинных дистанций ногами кролем на груди и кролем на спине с различными вариантами дыхания и положениями рук. Увеличение числа плавательных упражнений без опоры. Увеличивается объем плавания в полной координации на заданное количество циклов. Плавание различных упражнений в заданном темпе и различной интенсивностью.

1. Упражнения, выполняемые у неподвижной опоры (борт бассейна) для выполнения проноса согнутой рукой. Имитационные упражнения для отработки по-фазно траектории гребка.

2. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания) для отработки выполнения проноса согнутой рукой. Упражнения для отработки траектории гребка.

3. Упражнения, выполняемые в без опорном положении, направленные на отработку проноса рук над водой и выполнением траектории гребка.

**Практика.** Техника движения рук в кроле на спине

1. Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше) для отработки проноса прямой рукой и выполнением гребка рукой по-фазно.

2. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания) для отработки проноса прямой рукой и выполнением гребка рукой с соблюдением траектории гребка по-фазно.

3. Упражнения, выполняемые в безопорном положении плавание в полной координации с выполнением траектории гребка.

### **Тема 3. Движение ног в плавании дельфином.**

**Теория.** Рассказ о технике движения ног дельфином. Рассказ о ритме дыхания при плавании ногами дельфином.

**Практика.** Техника движения ногами дельфином.

1. Упражнения выполняются стоя на дне бассейна, с опорой руками о бортик без задержки дыхания, на задержке дыхания и с заданным ритмом дыхания.

2. Упражнения выполняются с подвижной опорой (доской) с различными исходными положениями рук на задержке дыхания и с заданным ритмом дыхания, а так же на спине.

3. Упражнения выполняются без опоры с различными исходными положениями рук на задержке дыхания и с заданным ритмом дыхания, а так же на спине.

### **Тема 4. Движение рук в плавании дельфином.**

**Теория.** Рассказ о технике движения рук дельфином. Рассказ о ритме дыхания при плавании руками дельфином.

**Практика.** Техника движения рук дельфином.

1. Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше). Имитационные упражнения на отработку траектории гребка руками дельфином, проноса без задержки дыхания, на задержке дыхания, с заданным ритмом дыхания.

2. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (колобашка для плавания, доска) попеременные гребки руками, плавание с колобашкой в ногах руками дельфином.

3. Упражнения, выполняемые без опоры с выполнением гребковых движений рукой из различных исходных положений, с выполнением попеременных гребковых движений. Плавание на спине ногами дельфином с выполнением различных гребковых движений руками.

### **Тема 5. Согласованное движение рук и ног в плавании дельфином с дыханием.**

**Теория.** Рассказ о технике двух ударного дельфина при плавании в полной координации и фазе вдоха.

**Практика.** Плавание в полной координации (фаза захвата воды руками совпадает с первым движением ногами дельфином, а фаза отталкивания руками – со вторым движением ног).

1. Упражнения на согласование движения рук и ног. Плавание на задержке дыхания, на согласование удара ногами дельфином с фазами гребка руками и дыхания. Плавание в полной координации с дыханием на каждый гребок и через гребок.

## **Тема 6. Совершенствование техники стартов и поворотов при плавании кролем на груди и кролем на спине.**

**Теория.** Техника выполнения поворота «маятником» при плавании кролем на груди. Техника выполнения «плоского» поворота при плавании кролем на спине. Обзор техники стартов и выполнение стартовых команд.

**Практика.** Выполнение стартов и поворотов.

1. Стартовые упражнения. Старт с тумбочки из положения «стрелочка». Старт с маховым движением рук.

2. Старт из воды применяется при плавании способом кроль на спине.

Упражнения для разучивания старта из воды. Стартовые команды, непосредственно фаза отталкивания, фаза полета, фаза входа вводу, скольжения движения ногами кролем и первые движения руками кролем на спине.

3. Поворот «Маятник» (маятником). Упражнения на изучение касания бортика, фазы вращения, группировки и отталкивания в положении «стрелочка» скольжения и движения ногами кролем с последующими движениями руками кролем.

4. Поворот «Плоский».

Поворот выполняется с касанием одной рукой бортика в положении на спине, с последующим разворотом на 180 градусов, с одновременным отталкиванием двумя ногами от бортика в положении «стрелочка», с выполнением скольжения и движением ног кролем.

## **Тема 7. Поворот при плавании дельфином.**

**Теория.** Техника выполнения поворота «маятником» при плавании дельфином.

**Практика.** Поворот выполняется «маятником» с одновременным касанием двумя руками бортика на одной линии и выполнением разворота на 180 градусов и одновременным отталкиванием двумя ногами от бортика в положении «стрелочка». Под водой выполняются движения ногами дельфином до 14метров.

## **Тема 8. Игры.**

**Теория.** Игры на воде. Правила безопасности. Игровая этика. Правила игр.

**Практика.** Водное поло по упрощенным правилам (на мелкой части бассейна). Водный баскетбол по упрощенным правилам (на мелкой части бассейна).

Водный волейбол по упрощенным правилам (на мелкой части бассейна).

## **Тема 9. Контрольные занятия.**

**Теория.** Правила проведения контрольных занятий. Критерии определения лучших учеников. Оценка техники плавания.

**Практика.** Выполнение контрольных упражнений и заданий. Обсуждение итогов занятий. Самоанализ и коллективное обсуждение.

### **Оценочные материалы**

#### **Способы проверки умений и знаний.**

Проводиться 1 раз в пол года

- Выполнение зачетных упражнений.
- Выполнение контрольных упражнений.
- Участие в праздниках и соревнованиях.

### **1.4. Планируемые результаты.**

#### Личностные

- Учащиеся приучатся к самоконтролю через физические ощущения
- станут более трудолюбивы
- научатся проявлять упорство при достижении поставленной цели
- не будут бояться проявлять положительные качества личности в обществе сверстников, приобретут уверенность в себе
- научатся управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях
- станут стремиться к безопасному, здоровому образу жизни
- смогут выстраивать и перестраивать стиль своего общения со сверстниками, старшими и младшими учащимися в разных ситуациях совместной деятельности, направленной на общий результат

#### Метапредметные

- Учащиеся будут свободно ориентироваться в водном пространстве
- разовьют быстроту и скорость реакции
- разовьют скоростно-силовые качества
- разовьют выносливость при выполнении разнообразных физических упражнений
- сформируют целостную картину знаний и представлений о личной гигиене и о влиянии плавания на основные системы организма
- овладеют способностью принимать и сохранять цель, а так же научатся самостоятельно искать средства ее осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности
- сформируют умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей, а так определять наиболее эффективные способы достижения результата
- приобретут навыки конструктивного решения конфликтных ситуаций посредством учета интересов сторон и сотрудничества с товарищами и сверстниками



- овладеют базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами
- научатся осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации
- будут уметь самостоятельно определять цели своего обучения, формулировать для себя новые задачи в выбранном виде деятельности
- смогут оценивать правильность выполнения учебной задачи

### Предметные

- Учащиеся научатся - уверенно чувствовать себя на воде,
- овладеют четырьмя основными способами плавания,
- научатся осознанно владеть своим телом не только в воде, но и на суше
- научатся правильно самостоятельно выполнять плавательные упражнения
- научатся правильному ритму дыхания
- будут уметь плавать в полной координации
- узнают базовые виды двигательной деятельности
- сформируют представление о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического)
- сформируют представление о позитивном влиянии физической культуры на развитие человека и о здоровье как о факторах успешной учебы и социализации
- научатся организовывать личную здоровьесберегающую и здоровьесберегающую деятельность (режим дня, утренняя зарядка, игры и т.д.)
- научатся анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, а так же будут знать основные способы их улучшения.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Календарно-учебный график**

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, установленным «Сан ПиН»

Начало учебного года: 1 сентября.

Окончание учебного года: 31 мая

№	Год обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объём учебных часов	Режим работы
1.	Первый	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа
2.	Второй	36	108	216	3 раза в неделю

## 2.2. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение реализации программы.

1. Для проведения занятий необходим большой бассейн – длина 17 м., глубина 1,34 м.

2. Малая чаша бассейна

3. Инвентарь:

- плавательные доски 20шт.
- лопатки для плавания 20шт.
- нарукавники 20шт.
- мячи 2шт.
- стеллаж для хранения акваинвентаря
- тонущие игрушки для обучения нырянию
- багор для вылавливания предметов из воды
- музыкальный центр
- гимнастические скамейки

## 2.3. Формы аттестации

Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации. Целью промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия общей физической подготовки обучающихся требованиям данной программы;
- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Основными критериями оценки являются: регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических умений по основам физической подготовки. Сдача контрольных нормативов проводится в течение учебного-тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности.

## 2.4. Оценочные материалы

Целью проведения аттестации обучающихся является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по плаванию.

Промежуточная аттестация проводится в декабре и в апреле месяцах, итоговая аттестация проводится в завершающем году обучения в апреле.

### **Формы аттестации:**

Промежуточная и итоговая аттестация проводятся:

- теоретическая подготовка - в форме устного опроса
- общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая и плавательная подготовка – сдача контрольных нормативов.

По результатам сдачи контрольных нормативов, за каждое контрольное упражнение учащимся присуждаются баллы:

высокий-3; средний-2; низкий-1.

Сумма баллов соответствует уровню освоения программы:

1. высокий уровень -18-24 балла;
2. средний уровень -13-17 балла;
3. низкий уровень – 8-12 балла.

### **Критерии выполнения техники упражнений и нормативные требования для промежуточной аттестации**

Контрольные упражнения

Норматив по уровням подготовки

Мальчики

Девочки

1. Челночный бег 3\*10м; с

10.0- 11,0 высокий

11,1-11,5 средний

Больше 11,6 низкий

10.5- 11,5 высокий

11,6-12,0 средний

Больше12,1 низкий

2. Бросок набивного мяча 1кг; м

3.0 – 4,0 высокий

2.0-2.9 средний

Меньше 2 низкий

2,5- 3,5 высокий

1.5-2.4 срежний

Меньше 1.5 низкий

3.Подтягивание(мальчики), отжимание(девочки) (кол-во)

6-9 высокий

2-5 средний

Меньше 2 низкий

9-15высокий

4-8 средний

Меньше 4 низкий

4.Наклон вперед стоя на возвышении (см)

Меньше 5 низкий

+5-10 средний

Больше +10 высокий

Меньше 10 низкий

+10-15 средний

Больше 15 высокий

5.Выкрут прямых рук вперед-назад

Выполняется правильно по технике – высокий

Выполняется с незначительными ошибками - средний

Выполняется с ошибками(сильно согнуты руки, руки выкручиваются не одновременно) -низкий

Выполняется правильно по технике – высокий

Выполняется с незначительными ошибками - средний

Выполняется с ошибками(сильно согнуты руки, руки выкручиваются не одновременно) -низкий

6.Длина скольжения в воде (на груди); м

2-низкий

3-средний

4-высокий

2-низкий

3-средний

4-высокий

7.Плавание кроль на груди с доской в руках (без у/вр):

17 м

Выполняется правильно по технике – высокий

Выполняется с незначительными ошибками - средний

Выполняется с ошибками - низкий

Выполняется правильно по технике – высокий

Выполняется с незначительными ошибками - средний

Выполняется с ошибками - низкий

8. Плавание кроль на спине с доской в руках (без у/вр):

17 м

Выполняется правильно по технике – высокий

Выполняется с незначительными ошибками - средний

Выполняется с ошибками - низкий

Выполняется правильно по технике – высокий

Выполняется с незначительными ошибками - средний

Выполняется с ошибками –низкий

## 2.5. Методические материалы

При обучении плаванию применяются три основных группы методов — *словесные, наглядные, практические*). Используя объяснение, рассказ давая указания, оценку действию и др., дает ученикам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь педагога определяет успех применения этих методов. Помимо решения учебных задач педагог устанавливает взаимоотношения с занимающимися, воздействуя на их чувства. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, - помогает решению учебных и воспитательных задач, стимулирует активность, уверенность, интерес. Учитывая специфику плавания, все необходимые объяснения, обсуждения и др. инструктор проводит на суше — до или после занятий в воде. Когда группа находится в воде, инструктор отдает только лаконичные команды, распоряжения, чтобы дети не замерзли. Например, он говорит: «Сейчас выполним скольжение на груди. Руки вытянуть вперед. Принять исходное положение. Сделать вдох — «толчок» (последняя команда дается голосом или свистком). После выполнения упражнения, когда ребята встали на дно и повернулись лицом к инструктору, подводятся итоги: «Хорошо. Тело нужно держать напряженным, больше тянуться вперед. А теперь посмотрим, кто дольше проскользит. Принять исходное положение. Сделать

вдох и...» Таким образом, с помощью команд инструктор как бы управляет группой и ходом обучения.

Все задания на тренировке выполняются под команду; она подается коротко, в приказном тоне. Команды определяют начало и окончание движения, исходные положения при выполнении заданий, место и направление для проведения учебных заданий, темп и продолжительность их выполнения. Команды делятся на предварительные и исполнительные. С детьми младшего школьного возраста команды используются с большими ограничениями. Подсчет в плавании применяется только в начальный период обучения — для создания необходимого темпа и ритма выполнения движений. Подсчет осуществляется голосом, хлопками, односложными указаниями: «раз-два-три, раз-два-три» и т. д. —: при изучении движений ногами кролем: коротким «вдох и длинным «выдох» — при освоении выдоха в воду. Кроме команд, необходимо давать методические указания, предупреждающие возможные ошибки и оценивающие результаты выполнения упражнений. В них чаще всего уточняются отдельные моменты и условия правильного выполнения упражнения. Так при выполнении скольжения на спине инструктор может указать, что упражнение получится только в том случае; если занимающиеся примут положение лежа, а не сидя

Как известно, учебные варианты упражнений для изучения техники плавания значительно отличаются от техники плавания в совершенном, мастерском исполнении. Поэтому, чтобы добиться нужных движений при начальном обучении плаванию, педагогу приходится давать порой неточные с точки зрения высокого технического мастерства объяснения. Результат этих неверных на первый взгляд пояснений — наименьшее число ошибок и быстрое освоение учебного варианта техники плавания. Например, объясняя движения ногами и руками кролем, инструктор говорит: «Ноги и руки должны; быть прямые и напряженные, как палки». Конечно, ноги и руки невозможно, да и не нужно держать таким образом: во время плавания они, встречая сопротивление воды, будут сгибаться настолько, насколько нужно для правильного гребка. Подобная ориентировка позволяет; избежать типичной ошибки для всех начинающих — излишнего сгибания ног и рук. К наглядным методам относятся показ упражнений и техники плавания, учебных наглядных пособий, кинофильмов, а также применение жестикуляции. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Особенно велика роль наглядного восприятия при обучении детей. Сильно выраженная склонность к подражанию, особенно у младших школьников, делает наглядность наиболее эффективной формой обучения движениям в целостном виде, так и с разделением движения на части (замедленным его выполнением, остановками в главных фазах). Гребок рукой в кроле, к примеру, изучается с остановкой руки в трех основных фазах гребка. Во время остановок рекомендуется 2—3 раза напрягать мышцы руки по 3—5 с. Однако выполнением техники плавания по частям увлекаться не нужно. Как

только занимающиеся получили представление о способе плавания в целом, они должны как можно больше плавать. Учебные варианты техники на суше демонстрирует инструктор, в воде — занимающиеся, у которых лучше получается данное упражнение. Показ осуществляется не только до начала занятия (на суше), но и во время него.

Эффективность показа определяется положением инструктора по отношению к группе: 1) педагог должен видеть каждого занимающегося, чтобы исправить его ошибки; 2) занимающиеся должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей его форму, характер и амплитуду.

Зеркальный показ применяется только при изучении простых общеразвивающих упражнений. Негативный показ («как не надо делать») возможен только при том условии, если у занимающихся не создается впечатления, что их передразнивают.

Практические методы. При обучении плаванию все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким образом, изучение техники плавания идет по целостно-раздельному пути, который предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение способами плавания в целом. Разучивание по частям облегчает освоение техник плавания, позволяет избежать излишних ошибок, что сокращает сроки обучения и повышает его качество. Разучивание в целом применяется на завершающем этапе освоения техники плавания. Подчеркнем, что совершенствование техники плавания проводится только путем целостного выполнения плавательных движений

Соревновательный и игровой методы широко применяются в начальном обучении плаванию. Оба метода приносят на занятия оживление, радость, эмоции. Прежде чем упражнение будет включено в игру или соревнование, его обязательно следует выполнить всей группой. Элемент соревнования мобилизует силы и возможности, способствует проявлению воли, настойчивости, инициативы, повышает динамизм занятий. Метод непосредственной помощи применяется в том случае, если после объяснения и показа задания новичок все же не может его выполнить. Педагог берет руки (ноги) занимающегося в свои руки и помогает ему, несколько раз правильно воспроизвести движение.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки плавания.

## 2.6. Список литературы

1. СПб ГАУ «Дирекция по управлению спортивных сооружений» Начальное обучение плаванию. Санкт-Петербург 2010
2. Плавание: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. Советский Спорт 2006
3. Плавание. Учебник. 2001г. Автор Булгакова Н. Ж.
4. Плавание. Учебное пособие.. Владос-пресс, 2004
5. Плавание. /пер. с англ. Кононова Е./-М.: Эксмо, 2014.
6. *Бабенкова. Е.А.* Как помочь детям стать здоровыми. – М.: Астрель, 2003
7. Бородич Л.А., Назарова Р.Д. Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков. М.: Просвещение, 1988
8. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. М. 2002Булгакова Н.Ж. Учить детей плавать. М. 1977
9. Бутович Н.А. Тренировка юного пловца. Г. – 1992
10. Лафлин Т., Делвз Дж. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017
11. Люсоро Б. Плавание. 100 лучших упражнений. - 2011
12. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1–11-х классов. М.: Просвещение, 2004
13. Маклауд Й. Анатомия плавания. - 2013
14. Министерство образования РФ. Программы для общеобразовательных школ
15. Мухтарова Т.Л. Техника спортивного плавания: Учебно-методическое пособие.- Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2004
16. Янг А., Ньюсом П. Эффективное плавание. Методика тренировки пловца и триатлетов. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013

Бибенин  
Дмитрий  
Александрович

Подписано цифровой

подписью: Бибенин

Дмитрий Александрович

Дата: 2022.02.21 16:16:01

Управление образования администрации Селивановского района Владимирской области  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр»  
Селивановского района Владимирской области

РАССМОТРЕНО:

на заседании Педагогического совета

Протокол №1 от «25» августа 2021 г.

Председатель ПС

 Д.А. Бибенин

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДО

«ДООСЦ»

Д.А. Бибенин

Приказ № 107 от «26» августа 2021г.



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

### «ПЛАВАНИЕ»

*Направленность: физкультурно-спортивная*

*Возраст учащихся: от 10 до 15 лет*

*Уровень: базовая*

*Продолжительность освоения программы: 3 года*

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования  
МБОУ ДО ДООСЦ  
Михайлова Э.В.

п. Красная Горбатка

2021год



## Содержание

1	Титульный лист	1
2	Содержание	2
3	1. Комплекс основных характеристик программы 1.1. Пояснительная записка	3
4	1.2. Цели и задачи	5
5	1.3. Содержание программы. Учебно-тематический план 1-го года обучения. Учебно-тематический план 2-го года обучения	7
6	1.4. Планируемые результаты	16
7	2. Комплекс организационно-педагогических условий 2.1. Календарно-учебный график	18
8	2.2. Условия реализации программы	18
9	2.3. Формы аттестации	19
10	2.4. Оценочные материалы	20
11	2.5. Методические материалы	21
12	2.6. Список литературы	25

# 1. Комплекс основных характеристик программы

## 1.1. Пояснительная записка

Практика физического воспитания в России свидетельствует о том, что большое количество детей различного возраста не умеют плавать. В настоящее время, как в теории, так и в практике преобладают концепции первоначального обучения в условиях мелкого (неглубокого) закрытого плавательного бассейна.

Данная программа разработана для занятий группы учащихся 10-15 лет и должна способствовать повышению уровня физической подготовки обучающихся, адаптации к спортивным нагрузкам и образованию устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

В данной программе кроме характеристики методики обучения плаванию, рассчитанной на 3 года, и рекомендаций по её использованию, даются обще развивающие и специальные плавательные упражнения, применяемые в процессе обучения различным способам плавания; приводится перечень возможных ошибок, допускаемых детьми при выполнении плавательных движений, и способы их исправления.

Методика отвечает всем известным требованиям: доступна детям среднего школьного возраста; соответствует задачам и условиям занятий.

Организация занятий плаванием по предлагаемой методике способствует установлению в бассейне оптимального физкультурно-оздоровительного режима. Методика предусматривает упражнения, помогающие ребёнку освоиться в водной среде и овладеть техникой различных способов плавания. Достаточно времени в ней отводится и на развитие основных физических качеств. По окончании обучения и в конце каждого учебного года обучающиеся сдают определённые нормативы (контрольные упражнения по технике плавания спортивными способами, по технике прохождения учебных дистанций, скоростное плавание на дистанциях 17 м, по плавательной подготовленности).

*Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» разработана в соответствии с:*

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196);
- Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»
- Устава и лицензии на образовательную деятельность, локальных нормативных актов МБОУ ДО ДООСЦ Селивановского района Владимирской области.

Программа служит основным документом для эффективного построения как годичной, так и многолетней подготовки учеников начальной школы для успешного освоения школьной программы, сохранения и укрепления здоровья, гармоничного развития и воспитания чувства команды и коллективизма.

Данная программа является этапом обучения плаванию, на базовом уровне. Учащиеся осваивают водную среду бассейна, приобретают навыки различных видов движения: ходьбы, бега, прыжков, учатся работать с мячами, обручами и т.д. в опорном и безопорном состоянии, тренируют внимание и становятся дисциплинированными. На занятиях используется традиционный инвентарь для обучения спортивным способам плавания.

Данная программа рассчитана для детей в возрасте 10-15 лет. Срок изучаемой программы – 3 года.

### Объем и сроки освоения программы:

Название ДОП	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
	Количество часов в неделю/год	Количество часов в неделю/год	Количество часов в неделю/год
Дополнительная общеразвивающая программа «Плавание»	9/324	9/324	9/324
<b>ИТОГО за 3 года:</b>	<b>972 ч</b>		

**Форма обучения** – Очная.

**Особенности организации образовательного процесса:** При организации образовательного процесса используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

### Режим занятий и периодичность:

1 год обучения – 3 раза в неделю по 3 акад. часа (324 часа в год)

2 год обучения – 3 раза в неделю по 3 акад. часа (324 часа в год)

3 год обучения – 3 раза в неделю по 3 акад. часа (324 часа в год)

Занятия проводятся – 3 раза в неделю по 3 часа, количество учебных занятий в год – 324 часов с (1 сентября по 31 мая).

Продолжительность занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами.

Продолжительность учебного занятия при реализации дополнительной общеразвивающей программы по волейболу рассчитана в академических часах (академический час – 45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не превышает 9 час в неделю.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости и преодоления трудностей в освоении и изучаемого материала.

С первых занятий обучающиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

### **Актуальность программы**

- Направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала.
- Учебное содержание программы излагается в логике от общего к частному и от частного к конкретному.
- Содержание программы функционально соотносится с организационными формами физического воспитания в МБОУ ДО ДООСЦ.

### **Новизна и отличительные особенности программы.**

Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению плаванию. В программе задействованы методики обучения плаванию, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке пловцов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

### **Возрастные особенности физического и психологического развития детей 10 -15 лет:**

**Анатомические особенности детей.** Для плавания имеет большое значение хорошая плавучесть тела. Дети, как правило, обладают лучшей плавучестью, чем взрослые, за счет меньшего удельного веса. Гибкость и подвижность в суставах позволяет быстрее осваивать технику спортивных способов плавания. Поскольку в плавании статические напряжения, направленные на поддержание позы, невелики, от ребенка требуется меньше физической силы, чем в других циклических "наземных" видах спорта.

**Физиологические особенности детей.** Важнейшие показатели сердечно - сосудистой и дыхательной систем, характеризующие готовность организма к перенесению нагрузок, изменяются за школьные годы в связи с ростом и развитием ребенка. Вот почему эффективно способствовать развитию и укреплению этих систем на занятиях по плаванию начиная с младшего школьного возраста. Занятия плаванием укрепляет сердечную мышцу. К особенностям строения органов дыхания у детей относится нежность их тканей, легкая ранимость слизистых оболочек, выстилающих дыхательные пути, обилие в них кровеносных и лимфатических сосудов. Поэтому через дыхательные пути в организм ребенка легко проникают различного рода инфекции, вызывая воспалительные процессы. Занимаясь плаванием, ребенок дышит чистым озонированным и увлажненным воздухом, не раздражающим дыхательные пути.

Умение правильно дышать имеет большое значение для всего растущего организма. Правильное дыхание оказывает благоприятное воздействие на сердечно - сосудистую систему, а также на возбудимость нервной системы. Энергетический обмен у детей протекает интенсивнее, чем у взрослых, поэтому они нуждаются в большем количестве воздуха, чем взрослые. Повышенная потребность в интенсивной вентиляции легких у детей связана с построением и развитием тканей и увеличение массы тела. Занятия плаванием - лучшая тренировка для межреберных мышц и дыхательной системы. Результатом укрепления этих мышц является хорошая жизненная емкость легких.

**Психологические особенности.** К психологическим особенностям детей школьного возраста можно отнести легкую возбудимость, которая проявляется как в движении, так и в речи. Дети этого возраста неусидчивы, много двигаются, предпочитают бегать и ходить, но не стоять и не сидеть. Поэтому занятия плаванием очень полезны для удовлетворения потребности в двигательной активности.

Все действия школьников имеют яркую эмоциональную окраску. Поэтому на занятиях необходимо использовать игровой метод, отличающимся эмоциональностью и динамизмом. Образовательный процесс должен быть разнообразен как по содержанию учебного материала, так и по методике его проведения. Необходима частая смена заданий. При объяснении теории и заданий необходимо пользоваться сравнениями, так как у детей преобладает образное восприятие. Дети школьного возраста охотно и быстро разучивают упражнения (с показа), копируя и повторяя, так как склонность к подражанию и повторению в этом возрасте особенно велика. Дети быстрее привыкают к необычной для человека среде, быстрее преодолевают водобоязнь.

Плавание является естественным средством массажа кожи, а, следовательно, оказывает тонизирующее влияние на нервную систему. Плавание оказывает уравновешивающее действие на автономную нервную систему. Это приводит к нормализации деятельности сердечно - сосудистой, дыхательной и пищеварительной системы. Плавание способствует улучшению функциональных возможностей нервной системы, ее вегетативных функций, повышению подвижности нервных процессов. Особенно оно полезно для детей, которые чрезмерно возбуждены. Температура воды и однообразные циклические движения оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему, делают ребенка более спокойным, обеспечивают крепкий сон.

## 1.2. Цели и задачи.

**Цель программы:** обучение плаванию и физическое самосовершенствование обучающихся посредством занятий в бассейне.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- изучение техники плавания и овладение основными навыками плавания;
- знакомство с правилами безопасности на воде;
- формирование общих представлений о плавании, его значении в жизни человека;
- изучение простейших способов контроля за физической нагрузкой.

**Развивающие:**

- преодоление водобоязни;
- развитие и совершенствование физических качеств (сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость);
- развитие интереса к самостоятельным занятиям плаванием;
- укрепление здоровья, закаливание организма обучающихся.

**Воспитательные:**

- формирование стойкого положительного отношения к физической культуре в целом и к плаванию в частности.
- воспитание здорового образа жизни и ответственного отношения к своему здоровью

## 1.3. Содержание рабочей программы 1 года обучения

**Учебно-тематический план первого года обучения.**

№	Наименование раздела и темы программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>I. Физическая подготовка и здоровье</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
1	Вводное занятие	1	1	-
2	ТБ на занятиях	1	1	-
<b>II. Общая физическая подготовка</b>		<b>91</b>	<b>5</b>	<b>86</b>
1	Упражнения для развития быстроты	16	1	15
2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	17	1	16
3	Упражнения для развития ловкости	15	1	14
4	Упражнения для развития гибкости	16	1	15
5	Упражнения для развития силы	27	1	26
<b>III. Специальная физическая подготовка</b>		<b>91</b>	<b>2</b>	<b>89</b>
1	Укрепление мышц плечевого пояса	30	0.5	29.5
2	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	30	0.5	29.5
3	Упражнения на растяжку	11	0.5	10.5

4	Упражнения на координацию движения	20	0.5	19.5
<b>IV.Техническая подготовка</b>		<b>95</b>	<b>5</b>	<b>54</b>
1	Основы техники плавания кролем на груди	12	1	11
2	Основы техники плавания кролем на спине	12	1	11
3	Основы техники плавания баттерфляем	12	1	11
4	Основы техники плавания брассом	12	1	11
5	Старты, повороты	11	1	10
<b>V.Тактическая подготовка</b>		<b>30</b>	<b>2</b>	<b>28</b>
1	Финиш	15	1	14
2	Выполнение поворотов	15	1	14
<b>VI.Интегральная подготовка, мед. обследование</b>		<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>
1	Основы интегральной подготовки, медицинское обследование	6	-	6
<b>VII.Контрольные и переводные нормативы.</b>		<b>9</b>	<b>2</b>	<b>7</b>
1	Контрольные занятия	6	2	4
2	Показательное занятие	3	-	3
<b>Итого</b>		<b>324</b>	<b>18</b>	<b>306</b>

## **I. Физическая подготовка и здоровье**

### **1. Вводное занятие:**

*Теория:* Развитие спортивного плавания в России и за рубежом. Правила поведения в бассейне. Гигиена физических упражнений. Влияние физических упражнений на организм человека. **ТБ на занятиях:**

*Теория:* ТБ, противопожарная безопасность, экстренная эвакуация. Правила поведения в клубе, спортивном зале, бассейне. Гигиена, предупреждение травм. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания. Правила поведения на занятиях, внешний вид, правила работы со спортивным инвентарем, правила эвакуации при пожаре и других чрезвычайных происшествиях.

## **II. Общеразвивающие физические занятия**

### **1. Упражнения для развития быстроты:**

*Теория:* Что такое быстрота движений. Правила выполнения движений. Правила ходьбы и бега. ТБ при беге.

*Практика:* Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедр), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедр), мелкими и широкими шагами, в колонне по одному, по двое; змейкой, в рассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость, бег с ускорением.

## **2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:**

*Теория:* Как развить скорость и силу. Правила выполнения прыжков. ТБ при выполнении прыжков.

*Практика:* Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ногискрестно, ногиврозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой или левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки в длину с разбега (примерно 80-100 см), в высоту с разбега (30-40 см).

## **3. Упражнения для развития ловкости:**

*Теория:* Что такое ловкость. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении кувырков, бросания мячей.

*Практика:* Кувырки вперед, назад, в сторону с места. Бросание и ловля мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м). Бег челночный, подвижные и игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и захватами.

## **4. Упражнения для развития гибкости:**

*Теория:* Что такое гибкость. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений. ТБ при работе с гимнастическими палками и другими спортивными снарядами.

*Практика:* Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Разнонаправленные движения руки и ног. Приседы.

## **5. Упражнения для развития силы.**

*Теория:* Как развить силу. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений.

*Практика:* Отжимание в упоре, прыжки снизу-вверх, поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине. Приседания на одной и двух ногах. Различного рода эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

## **III. Специальная физическая подготовка**

### **1. Укрепление мышц плечевого пояса:**

*Теория:* Мышцы человека. Мышцы, относящиеся к плечевому поясу. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, хождения на руках, упор на ладони или кулаках, отжимания.

### **2. Укрепления мышц брюшного пресса и ног:**

*Теория:* Мышцы брюшного пресса. Как развить пресс. ТБ выполнения упражнений.



*Практика:* Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Различные кувырки и прыжки. Отжимания в упоре. Отжимания стоя на руках у стенки. Приседания и приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге.

### **3. Упражнения на растяжку:**

*Теория:* Что такое растяжка мышц и суставов. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения на растяжку, шпагат, полу шпагат.

### **4. Упражнения на координацию движения:**

*Теория:* Что такое координация движения. Правила выполнения упражнений. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения на скорость: «взрывные» упражнения, скоростно-взрывные, движения на координацию.

## **IV. Техническая подготовка**

1. Основы техники плавания кролем на груди;
2. Основы техники плавания кролем на спине;
3. Основы техники плавания баттерфляем
4. Основы техники плавания брассом
5. Старты, повороты

## **V. Тактическая подготовка**

1. Финиш
2. Выполнение поворотов

## **VI. Интегральная подготовка, мед. обследование.**

1. Основы интегральной подготовки, медицинское обследование.

## **VII. Контрольные и переводные нормативы.**

1. Контрольные занятия
2. Показательное занятие

### **Учебно-тематический план второго года обучения.**

№	Наименование раздела и темы программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>I. Физическая подготовка и здоровье</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
1	Вводное занятие	1	1	-
2	ТБ на занятиях	1	1	-
<b>II. Общая физическая подготовка</b>		<b>91</b>	<b>5</b>	<b>86</b>
1	Упражнения для развития быстроты	16	1	15
2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	17	1	16
3	Упражнения для развития ловкости	15	1	14
4	Упражнения для развития гибкости	16	1	15
5	Упражнения для развития силы	27	1	26

<b>III. Специальная физическая подготовка</b>		<b>91</b>	<b>2</b>	<b>89</b>
1	Укрепление мышц плечевого пояса	30	0.5	29.5
2	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	30	0.5	29.5
3	Упражнения на растяжку	11	0.5	10.5
4	Упражнения на координацию движения	20	0.5	19.5
<b>IV. Техническая подготовка</b>		<b>95</b>	<b>5</b>	<b>54</b>
1	Основы техники плавания кролем на груди	12	1	11
2	Основы техники плавания кролем на спине	12	1	11
3	Основы техники плавания баттерфляем	12	1	11
4	Основы техники плавания брассом	12	1	11
5	Старты, повороты	11	1	10
<b>V. Tактическая подготовка</b>		<b>30</b>	<b>2</b>	<b>28</b>
1	Финиш	15	1	14
2	Выполнение поворотов	15	1	14
<b>VI. Интегральная подготовка, мед. обследование</b>		<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>
1	Основы интегральной подготовки, медицинское обследование	6	-	6
<b>VII. Контрольные и переводные нормативы.</b>		<b>9</b>	<b>2</b>	<b>7</b>
1	Контрольные занятия	6	2	4
2	Показательное занятие	3	-	3
<b>Итого</b>		<b>324</b>	<b>18</b>	<b>306</b>

## Содержание программы 2 года обучения.

### . Физическая подготовка и здоровье

#### 1. Вводное занятие:

*Теория:* Развитие спортивного плавания в России и за рубежом. Правила поведения в бассейне. Гигиена физических упражнений. Влияние физических упражнений на организм человека

#### . ТБ на занятиях:

*Теория:* ТБ, противопожарная безопасность, экстренная эвакуация. Правила поведения в клубе, спортивном зале, бассейне. Гигиена, предупреждение травм. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания. Правила поведения на занятиях, внешний вид, правила работы с спортивным инвентарем, правила эвакуации при пожаре и других чрезвычайных происшествиях.

### VIII. Общеразвивающие физические занятия

#### 1. Упражнения для развития быстроты:

*Теория:* Что такое быстрота движений. Правила выполнения движений. Правила ходьбы и бега. ТБ при беге.

*Практика:* Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп,

с

высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом. Бегобычный, наносках, с высоким подниманием колена (бедра), мелкими широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, в рассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бегна скорость, бег с ускорением.

## **2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:**

*Теория:* Как развить скорость и силу. Правила выполнения прыжков. ТБ при выполнении прыжков.

*Практика:* Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой или левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки в длину с разбега (примерно 80-100 см), в высоту с разбега (30-40 см).

## **3. Упражнения для развития ловкости:**

*Теория:* Что такое ловкость. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении кувырков, бросания мячей.

*Практика:* Кувырки вперед, назад, в сторону с места. Бросание и ловля мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м). Бег челночный, подвижные и игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и захватами.

## **4. Упражнения для развития гибкости:**

*Теория:* Что такое гибкость. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений. ТБ при работе с гимнастическими палками и другими спортивными снарядами.

*Практика:* Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Разнонаправленные движения руки и ног. Приседы.

## **5. Упражнения для развития силы.**

*Теория:* Как развить силу. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений.

*Практика:* Отжимание в упоре, прыжки снизу-вверх, поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине. Приседания на одной и двух ногах. Различногорода эстафеты, подвижные игры, в том числе с мячами.

## **IX. Специальная физическая подготовка**

### **5. Укрепление мышц плечевого пояса:**

*Теория:* Мышцы человека. Мышцы, относящиеся к плечевому поясу. ТБ выполнения

упражнений.

*Практика:* Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, хождения на руках, упор на ладони или кулаках, отжимания.

#### **6. Укрепления мышц брюшного пресса и ног:**

*Теория:* Мышцы брюшного пресса. Как развить пресс. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Различные кувырки и прыжки. Отжимания в упоре. Отжимания стоя на руках у стенки. Приседания и приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге.

#### **7. Упражнения на растяжку:**

*Теория:* Что такое растяжка мышц и суставов. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения на растяжку, шпагат, полу шпагат.

#### **8. Упражнения на координацию движения:**

*Теория:* Что такое координация движения. Правила выполнения упражнений. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения на скорость: «взрывные» упражнения, скоростно-взрывные, движения на координацию.

### **X. Техническая подготовка**

6. Основы техники плавания кролем на груди:

7. Основы техники плавания кролем на спине;

8. Основы техники плавания баттерфляем

9. Основы техники плавания брассом

10. Старты, повороты

### **XI. Тактическая подготовка**

1. Финиш

2. Выполнение поворотов

### **XII. Интегральная подготовка, мед. обследование.**

1. Основы интегральной подготовки, медицинское обследование.

### **XIII. Контрольные и переводные нормативы.**

3. Контрольные занятия

### **Учебно-тематический план 3 года обучения.**

№	Наименование раздела и темы программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>I. Физическая подготовка и здоровье</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	-
1	Вводное занятие	1	1	-
2	ТБ на занятиях	1	1	-

<b>II.Общая физическая подготовка</b>		<b>91</b>	<b>5</b>	<b>86</b>
1	Упражнения для развития быстроты	16	1	15
2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	17	1	16
3	Упражнения для развития ловкости	15	1	14
4	Упражнения для развития гибкости	16	1	15
5	Упражнения для развития силы	27	1	26
<b>III.Специальная физическая подготовка</b>		<b>91</b>	<b>2</b>	<b>89</b>
1	Укрепление мышц плечевого пояса	30	0.5	29.5
2	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	30	0.5	29.5
3	Упражнения на растяжку	11	0.5	10.5
4	Упражнения на координацию движения	20	0.5	19.5
<b>IV.Техническая подготовка</b>		<b>95</b>	<b>5</b>	<b>54</b>
1	Основы техники плавания кролем на груди	12	1	11
2	Основы техники плавания кролем на спине	12	1	11
3	Основы техники плавания баттерфляем	12	1	11
4	Основы техники плавания брассом	12	1	11
5	Старты, повороты	11	1	10
<b>V.Тактическая подготовка</b>		<b>30</b>	<b>2</b>	<b>28</b>
1	Финиш	15	1	14
2	Выполнение поворотов	15	1	14
<b>VI.Интегральная подготовка, мед. обследование</b>		<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>
1	Основы интегральной подготовки, медицинского обследования	6	-	6
<b>VII.Контрольные и переводные нормативы.</b>		<b>9</b>	<b>2</b>	<b>7</b>
1	Контрольные занятия	6	2	4
2	Показательное занятие	3	-	3
<b>Итого</b>		<b>324</b>	<b>18</b>	<b>306</b>

## Содержание программы 3года обучения.

### I. Физическая подготовка и здоровье

#### 1. Вводное занятие:

*Теория:* Развитие спортивного плавания в России и за рубежом. Правила поведения в бассейне. Гигиена физических упражнений. Влияние физических упражнений на организм человека. **ТБ на занятиях:**

*Теория:* ТБ, противопожарная безопасность, экстренная эвакуация. Правила поведения в клубе, спортивном зале, бассейне. Гигиена, предупреждение травм. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания. Правила поведения на занятиях, внешний вид, правила работы с спортивным инвентарем, правила эвакуации при пожаре и других чрезвычайных происшествиях.

### XIV.Общеразвивающие физические занятия

### **1. Упражнения для развития быстроты:**

*Теория:* Что такое быстрота движений. Правила выполнения движений. Правила ходьбы и бега. ТБ при беге.

*Практика:* Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелкими широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, в рассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость, бег с ускорением.

### **2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:**

*Теория:* Как развить скорость и силу. Правила выполнения прыжков. ТБ при выполнении прыжков.

*Практика:* Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой или левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки в длину с разбега (примерно 80-100 см), в высоту с разбега (30-40 см).

### **3. Упражнения для развития ловкости:**

*Теория:* Что такое ловкость. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении кувырков, бросания мячей.

*Практика:* Кувырки вперед, назад, в сторону с места. Бросание и ловля мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м). Бег челночный, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и захватами.

### **4. Упражнения для развития гибкости:**

*Теория:* Что такое гибкость. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений. ТБ при работе с гимнастическими палками и другими спортивными снарядами.

*Практика:* Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Разнонаправленные движения руки и ног. Приседы.

### **5. Упражнения для развития силы.**

*Теория:* Как развить силу. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений.

*Практика:* Отжимание в упоре, прыжки снизу-

вверх, поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине. Приседания на одной и

вухногах. Различногородаэстафеты, подвижныеигры, втомчислеисмячами.

## **XV. Специальная физическая подготовка**

### **9. Укрепление мышц плечевого пояса:**

*Теория:* Мышцы человека. Мышцы, относящиеся к плечевому поясу. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, хождения на руках, упорналадоняхиликулаках, отжимания.

### **10. Укрепления мышц брюшного пресса и ног:**

*Теория:* Мышцыбрюшногопресса. Какразвитьпресс. ТБвыполненияупражнений.

*Практика:* Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Различные кувьрки и прыжки. Отжимания в упоре. Отжимания стоя на руках у стенки. Приседания и приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге.

### **11. Упражнения на растяжку:**

*Теория:* Что такое растяжка мышц и суставов. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения на растяжку, шпагат, полу шпагат.

### **12. Упражнения на координацию движения:**

*Теория:* Что такое координация движения. Правила выполнения упражнений. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения на скорость: «взрывные» упражнения, скоростно-взрывные, движения на координацию.

## **XVI. Техническая подготовка**

11. Основы техники плавания кролем на груди;
12. Основы техники плавания кролем на спине;
13. Основы техники плавания баттерфляем
14. Основы техники плавания брассом
15. Старты, повороты

## **XVII. Тактическая подготовка**

1. Финиш
2. Выполнение поворотов

## **XVIII. Интегральная подготовка, мед. обследование.**

1. Основы интегральной подготовки, медицинское обследование.

## **XIX. Контрольные и переводные нормативы.**

4. Контрольные занятия

## 1.4. Планируемые результаты.

### Личностные

- Учащиеся приучатся к самоконтролю через физические ощущения
- станут более трудолюбивы
- научатся проявлять упорство при достижении поставленной цели
- не будут бояться проявлять положительные качества личности в обществе сверстников, приобретут уверенность в себе
- научатся управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях
- станут стремиться к безопасному, здоровому образу жизни
- смогут выстраивать и перестраивать стиль своего общения со сверстниками, старшими и младшими учащимися в разных ситуациях совместной деятельности, направленной на общий результат

### Метапредметные

- Учащиеся будут свободно ориентироваться в водном пространстве
- разовьют быстроту и скорость реакции
- разовьют скоростно-силовые качества
- разовьют выносливость при выполнении разнообразных физических упражнений
- сформируют целостную картину знаний и представлений о личной гигиене и о влиянии плавания на основные системы организма
- овладеют способностью принимать и сохранять цель, а так же научатся самостоятельно искать средства ее осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности
- сформируют умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей, а так определять наиболее эффективные способы достижения результата
- приобретут навыки конструктивного решения конфликтных ситуаций посредством учета интересов сторон и сотрудничества с товарищами и сверстниками
- овладеют базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами
- научатся осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации
- будут уметь самостоятельно определять цели своего обучения, формулировать для себя новые задачи в выбранном виде деятельности
- смогут оценивать правильность выполнения учебной задачи

### Предметные

- Учащиеся научатся - уверенно чувствовать себя на воде,
- овладеют четырьмя основными способами плавания,



- научатся осознанно владеть своим телом не только в воде, но и на суше
- научатся правильно самостоятельно выполнять плавательные упражнения
- научатся правильному ритму дыхания
- будут уметь плавать в полной координации
- узнают базовые виды двигательной деятельности
- сформируют представление о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического)
- сформируют представление о позитивном влиянии физической культуры на развитие человека и о здоровье как о факторах успешной учебы и социализации
- научатся организовывать личную здоровую формирующую и здоровую сберегающую деятельность (режим дня, утренняя зарядка, игры и т.д.)
- научатся анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, а так же будут знать основные способы их улучшения.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Календарно-учебный график**

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, установленным «Сан ПиН»

Начало учебного года: 1 сентября.

Окончание учебного года: 31 мая

<b>№</b>	<b>Год обучения</b>	<b>Всего учебных недель</b>	<b>Количество учебных дней</b>	<b>Объём учебных часов</b>	<b>Режим работы</b>
1.	Первый	36	180	324	3 раза в неделю по 3 часа
2.	Второй	36	180	324	3 раза в неделю по 3 часа
3	Третий	36	180	324	3 раза в неделю по 3 часа

### **2.2. Условия реализации программы**

Данная программа предназначена для детей 10-15 лет; заниматься могут все желающие, не имеющие противопоказаний по здоровью

Наполняемость учебной группы:

1-й год обучения – 15 чел.

2-й год обучения – 15 чел.

3-й год обучения – 15 чел.

### Материально-техническое обеспечение реализации программы.

1. Для проведения занятий необходим большой бассейн – длина 17 м., глубина 1,34 м.

2. Инвентарь:

- плавательные доски 20шт.
- лопатки для плавания 20шт.
- мячи 2шт.
- стеллаж для хранения акваинвентаря
- тонущие игрушки для обучения нырянию
- багор для вылавливания предметов из воды
- музыкальный центр
- гимнастические скамейки

### **2.3. Формы аттестации**

Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки являются регулярность посещений занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области.

Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации определяется образовательной организацией.

Особенностями проведения индивидуального отбора занимающихся, а также промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, являются: перевод обучающихся на этап (период) реализации образовательной программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта.

#### **Общая физическая подготовленность:**

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной центре.

Выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки.

Критериями оценки занимающихся на этапе базовой подготовки являются регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с

программными требованиями, освоение теоретического раздела Программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Критериями оценки занимающихся на тренировочном этапе являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела Программы.

## **2.4. Оценочные материалы**

Для определения уровня общей физической подготовленности юных пловцов используются следующие упражнения:

- челночный бег 3 x 10 м. (оценка координации движений);
- прыжок в длину с места (оценка скоростно-силовых качеств);
- подтягивание на перекладине (мальчики – высокая перекладина, девочки – низкая), количество раз (оценка силы);
- бросок набивного мяча;
- выкрут рук с палкой (см)

### Челночный бег 3 x 10 м.

Оборудование: секундомер, ровные дорожки длиной 10 метров, ограниченные двумя параллельными линиями, два кубика размером 50 x 50 x 100мм. на расстоянии 100 мм друг от друга.

Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух учащихся. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш» берёт один из кубиков и как можно быстрее старается достичь отметки 10 м., где кладёт кубик за линию. Не останавливаясь, возвращается за вторым кубиком, бежит к финишу и также кладёт его за линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер выключается в тот момент, когда второй кубик коснётся пола.

Оценка результата. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с.

### Прыжок в длину с места.

Оборудование: рулетка, мел, линейка.

Процедура тестирования. Стойка ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии. Носки ног у стартовой линии. Приседая, отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед-вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги.

Оценка результата. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до отметки приземления, расположенной ближе к стартовой линии (3 попытки).

### Подтягивание на перекладине

Оборудование: высокая и низкая (110 см.) перекладины.

Процедура тестирования. Мальчики подтягиваются в висе на высокой перекладине, девочки – в висе лёжа на низкой перекладине (высота 110 см.). Учащийся принимает положение «вис» хват сверху, подтягивание производится до уровня подбородка (не касаясь им), а затем возвращается в исходное положение. Упражнение выполняется плавно, без рывков, тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дёрганье ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Выкрут рук с палкой. Обучающийся прямыми руками берется за гимнастическую палку перед собой, затем махом прокручивает ее назад через голову за спину не сгибая руки. Замеряется расстояние между кистями. Можно выполнить 3 попытки.

Оценка результата. Результат оценивается количеством подтягиваний.

<b>ЮНОШИ</b>		<b>7-8 лет</b>			<b>9-10 лет</b>			<b>11-12 лет</b>			<b>13-15 лет</b>			<b>16-17 лет</b>		
<b>Контрольные / оценка</b>		<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
<b>Нормативы</b>																
	Челночный бег 3x10м(сек)	10,1	10,4	10,7	9,8	10,1	10,4	9,5	9,8	10,1	9,1	9,4	9,8	8,7	9,0	9,4
	Прыжок в длину с места(см)	120	115	110	140	130	120	160	150	140	185	175	165	210	200	185
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	2	1	4	3	1	4	3	2	6	4	3	10	8	6
	Бросок набивного мяча 1 кг (м)	3,7	3,6	3,5	3,8	3,7	3,6	4,5	4,4	4,3	5,3	5,2	5,1	7,5	7,4	7,3
	Выкрут рук с палкой (см)	60	65	70	45	50	55	40	45	50	35	40	45	35	40	45
<b>ДЕВУШКИ</b>		<b>7-8 лет</b>			<b>9-10 лет</b>			<b>11-12 лет</b>			<b>13-15 лет</b>			<b>16-17 лет</b>		
<b>Контрольные / оценка</b>		<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
<b>Нормативы</b>																
	Челночный бег 3x10м(сек)	10,7	10,9	11,1	10,4	10,6	10,9	10,1	10,4	10,6	9,8	10,1	10,4	9,5	9,8	10,1
	Прыжок в длину с места(см)	115	110	105	130	125	120	145	140	135	155	150	145	170	160	150
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	4	3	9	7	5	11	9	7	12	10	8	13	11	9
	Бросок набивного мяча 1 кг (м)	3,2	3,1	3,0	3,3	3,2	3,1	4,0	3,9	3,8	4,8	4,7	4,6	6,0	5,9	5,8
	Выкрут рук с палкой (см)	60	65	70	45	50	55	40	45	50	35	40	45	35	50	45

## 2.5. Методические материалы

При обучении плаванию применяются три основных группы методов — *словесные, наглядные, практические*). Используя объяснение, рассказ давая указания, оценку действию и др., дает ученикам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь педагога определяет успех применения этих методов. Помимо решения учебных задач педагог устанавливает взаимоотношения с занимающимися, воздействуя на их чувства. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, - помогает решению учебных и воспитательных задач, стимулирует активность, уверенность, интерес. Учитывая специфику плавания, все необходимые объяснения, обсуждения и др. инструктор проводит на суше — до или после занятий в воде. Когда группа находится в воде, инструктор отдает только лаконичные команды, распоряжения, чтобы дети не замерзли. Например, он говорит: «Сейчас выполним скольжение на груди. Руки вытянуть вперед. Принять исходное положение. Сделать вдох — «толчок» (последняя команда дается голосом или свистком). После выполнения упражнения, когда ребята встали на дно и повернулись лицом к инструктору, подводятся итоги: «Хорошо. Тело нужно держать напряженным, больше тянуться вперед. А теперь посмотрим, кто дольше проскользит. Принять исходное положение. Сделать вдох и...» Таким образом, с помощью команд инструктор как бы управляет группой и ходом обучения.

Все задания на тренировке выполняются под команду; она подается коротко, в приказном тоне. Команды определяют начало и окончание движения, исходные положения при выполнении заданий, место и направление для проведения учебных заданий, темп и продолжительность их выполнения. Команды делятся на предварительные и исполнительные. С детьми младшего школьного возраста команды используются с большими ограничениями. Подсчет в плавании применяется только в начальный период обучения — для создания необходимого темпа и ритма выполнения движений. Подсчет осуществляется голосом, хлопками, односложными указаниями: «раз-два-три, раз-два-три» и т. д. — при изучении движений ногами кролем: коротким «вдох и длинным «выдох» — при освоении выдоха в воду. Кроме команд, необходимо давать методические указания, предупреждающие возможные ошибки и оценивающие результаты выполнения упражнений. В них чаще всего уточняются отдельные моменты и условия правильного выполнения упражнения. Так при выполнении скольжения на спине инструктор может указать, что упражнение получится только в том случае; если занимающиеся примут положение лежа, а не сидя

Как известно, учебные варианты упражнений для изучения техники плавания значительно отличаются от техники плавания в совершенном, мастерском исполнении. Поэтому, чтобы добиться нужных движений при начальном обучении плаванию, педагогу приходится давать порой неточные с точки зрения высокого технического мастерства объяснения. Результат этих

неверных на первый взгляд пояснений — наименьшее число ошибок и быстрое освоение учебного варианта техники плавания. Например, объясняя движения ногами и руками кролем, инструктор говорит: «Ноги и руки должны; быть прямые и напряженные, как палки». Конечно, ноги и руки невозможно, да и не нужно держать таким образом: во время плавания они, встречая сопротивление воды, будут сгибаться настолько, насколько нужно для правильного гребка. Подобная ориентировка позволяет; избежать типичной ошибки для всех начинающих — излишнего сгибания ног и рук. К наглядным методам относятся показ упражнений и техники плавания, учебных наглядных пособий, кинофильмов, а также применение жестикуляции. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Особенно велика роль наглядного восприятия при обучении детей. Сильно выраженная склонность к подражанию, особенно у младших школьников, делает наглядность наиболее эффективной формой обучения движениям в целостном виде, так и с разделением движения на части (замедленным его выполнением, остановками в главных фазах). Гребок рукой в кроле, к примеру, изучается с остановкой руки в трех основных фазах гребка. Во время остановок рекомендуется 2—3 раза напрягать мышцы руки по 3—5 с. Однако выполнением техники плавания по частям увлекаться не нужно. Как только занимающиеся получили представление о способе плавания в целом, они должны как можно больше плавать. Учебные варианты техники на суше демонстрирует инструктор, в воде — занимающиеся, у которых лучше получается данное упражнение. Показ осуществляется не только до начала занятия (на суше), но и во время него.

Эффективность показа определяется положением инструктора по отношению к группе: 1) педагог должен видеть каждого занимающегося, чтобы исправить его ошибки; 2) занимающиеся должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей его форму, характер и амплитуду.

Зеркальный показ применяется только при изучении простых общеразвивающих упражнений. Негативный показ («как не надо делать») возможен только при том условии, если у занимающихся не создается впечатления, что их передразнивают.

Практические методы. При обучении плаванию все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким образом, изучение техники плавания идет по целостно-раздельному пути, который предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение способами плавания в целом. Разучивание по частям облегчает освоение техник плавания, позволяет избежать излишних ошибок, что сокращает сроки обучения и повышает его качество. Разучивание в целом применяется на завершающем этапе освоения техники плавания. Подчеркнем, что совершенствование техники плавания проводится только путем целостного выполнения плавательных движений

Соревновательный и игровой методы широко применяются в начальном обучении плаванию. Оба метода приносят на занятия оживление, радость, эмоции. Прежде чем упражнение будет включено в игру или соревнование, его обязательно следует выполнить всей группой. Элемент соревнования мобилизует силы и возможности, способствует проявлению воли, настойчивости, инициативы, повышает динамизм занятий. Метод непосредственной помощи применяется в том случае, если после объяснения и показа задания новичок все же не может его выполнить. Педагог берет руки (ноги) занимающегося в свои руки и помогает ему, несколько раз правильно воспроизвести движение.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки плавания.

## 2.6. Список литературы

1. СПб ГАУ «Дирекция по управлению спортивных сооружений» Начальное обучение плаванию. Санкт-Петербург 2010
2. Плавание: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. Советский Спорт 2006
3. Плавание. Учебник. 2001г. Автор Булгакова Н. Ж.
4. Плавание. Учебное пособие.. Владос-пресс, 2004
5. Плавание. /пер. с англ. Кононова Е./-М.: Эксмо, 2014.
6. *Бабенкова. Е.А.* Как помочь детям стать здоровыми. – М.: Астрель, 2003
7. Бородич Л.А., Назарова Р.Д. Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков. М.: Просвещение, 1988
8. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. М. 2002Булгакова Н.Ж. Учить детей плавать. М. 1977
9. Бутович Н.А. Тренировка юного пловца. Г. – 1992
10. Лафлин Т., Делвз Дж. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017
11. Люсерио Б. Плавание. 100 лучших упражнений. - 2011
12. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1–11-х классов. М.: Просвещение, 2004
13. Маклауд Й. Анатомия плавания. - 2013
14. Министерство образования РФ. Программы для общеобразовательных школ
15. Мухтарова Т.Л. Техника спортивного плавания: Учебно-методическое пособие.- Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2004
16. Янг А., Ньюсом П. Эффективное плавание. Методика тренировки пловца и триатлетов. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013

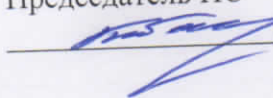


Бибенин  
Дмитрий  
Александрович

Подписано цифровой  
подписью: Бибенин  
Дмитрий Александрович  
Дата: 2022.02.21 16:16:38

Управление образования администрации Селивановского района Владимирской области  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр»  
Селивановского района Владимирской области

РАССМОТРЕНО:  
на заседании Педагогического совета  
Протокол № 1от «25»августа 2021 г.  
Председатель ПС

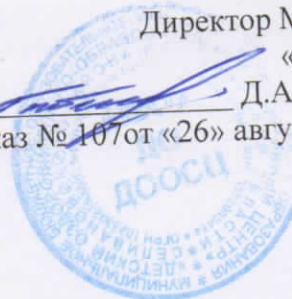
 Д.А. Бибенин

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДО  
«ДООСЦ»

Д.А. Бибенин

Приказ № 107от «26» августа 2021г.



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

### «ПЛАВАНИЕ»

*Направленность: физкультурно-спортивная*

*Возраст учащихся: от 16 до 17 лет*

*Уровень: продвинутая*

*Продолжительность освоения программы: 3 года*

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования  
МБОУ ДО ДООСЦ  
Михайлова Э.В.

п. Красная Горбатка

2021год

## Содержание

1	Титульный лист	1
2	Содержание	2
3	1. Комплекс основных характеристик программы 1.1. Пояснительная записка	3
4	1.2. Цели и задачи	6
5	1.3. Содержание программы. Учебно-тематический план 1-го года обучения. Учебно-тематический план 2-го года обучения	8
6	1.4. Планируемые результаты	17
7	2. Комплекс организационно-педагогических условий 2.1. Календарно-учебный график	19
8	2.2. Условия реализации программы	19
9	2.3. Формы аттестации	20
10	2.4. Оценочные материалы	21
11	2.5. Методические материалы	22
12	2.6. Список литературы	25

# 1. Комплекс основных характеристик программы

## 1.1. Пояснительная записка

В условиях, когда по данным официальной статистики Минздрава России существенно снижены показатели здоровья подрастающего поколения, сложно переоценить роль занятий физической культурой и спортом, как наиболее массового (по охвату детей и молодёжи) способа передачи основ культуры здорового образа жизни, увеличения общего объёма двигательной активности обучающихся. Разработка программы «Плавание» продиктована запросом родителей и детей необходимостью привития навыков здорового образа жизни. Плавание – одно из наиболее эффективных средств закаливания человека, способствующее формированию стойких гигиенических навыков. Регулярные занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям, гармонично развивают почти все группы мышц – особенно плечевого пояса рук, груди, живота, спины и ног. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство. Особенно велико укрепляющее действие плавания на детский организм. Занятия плаванием развивают такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений, устраняют возбудимость и раздражительность; они также формируют «мышечный корсет», способствуя выработке хорошей осанки, предупреждая искривление позвоночника. Дети, регулярно занимающиеся плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом, имеют более высокие показатели ЖЕЛ (жизненная емкость легких), гибкости, силы, меньше подвержены простудным заболеваниям. Реализация Программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма.

Отличительные особенности программы:

Заключаются в том, что содержание программного материала может корректироваться в зависимости от возраста учащихся, индивидуальных психологических и физиологических возможностей, уровня их подготовленности. Предполагается включение в тренировочный процесс различных специальных упражнений, подвижных игр, просмотра видеофильмов, проведение соревнований внутри группы. Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий как на воде (бассейн оздоровительного центра так и на суше (тренажерный зал, спортивный зал). Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с учащимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий. Программа «Плавание» является гармоничным дополнением к школьным занятиям физкультурой, способствуя развитию у учащихся

двигательных умений, навыков, формируя и поддерживая на высоком уровне интерес детей к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом, прививает детям навыки и умения здорового образа жизни. Занятия плаванием помогут значительно развить и усовершенствовать природные данные ребенка – например, гибкость, подвижность суставов; во-вторых, помогут исправить недостатки координации и скорректировать дефекты развития опорно-двигательного аппарата, для этого в программе предусмотрены специальные упражнения.

*Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» разработана в соответствии с:*

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196);
- Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»
- Устава и лицензии на образовательную деятельность, локальных нормативных актов МБОУ ДО ДООСЦ Селивановского района Владимирской области.

Программа служит основным документом для эффективного построения как годичной, так и многолетней подготовки учеников начальной школы для успешного освоения школьной программы, сохранения и укрепления здоровья, гармоничного развития и воспитания чувства команды и коллективизма.

Данная программа является этапом обучения плаванию, на продвинутом уровне. Учащиеся осваивают водную среду бассейна, приобретают навыки различных видов движения: ходьбы, бега, прыжков, учатся работать с мячами, обручами и т.д. в опорном и безопорном состоянии, тренируют внимание и становятся дисциплинированными. На занятиях используется традиционный инвентарь для обучения спортивным способам плавания.

**Адресат программы:** Данная программа рассчитана для детей в возрасте 16-17 лет, заниматься могут все желающие, не имеющие противопоказаний по здоровью

Срок изучаемой программы – 3 года.

### Наполняемость учебной группы:

1-й год обучения – 12чел.

2-й год обучения – 10 чел.

3-й год обучения – 10 чел.

### **Объем и сроки освоения программы:**

НазваниеДОП	1годобучения	2годобучения	3 год обучения
	Количество часов в неделю/год	Количество часов в неделю/год	Количество часов в неделю/год
Дополнительная общеразвивающая программа «Плавание»	9/324	9/324	9/324
ИТОГО за 3 года:	972 ч		

**Форма обучения**– Очная.

**Особенности организации образовательного процесса:** При организации образовательного процесса используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

### **Режим занятий и периодичность:**

1 год обучения – 3 раза в неделю по 3 акад. часа (324 часа в год)

2 год обучения – 3 раза в неделю по 3 акад. часа (324 часа в год)

3 год обучения – 3 раза в неделю по 3 акад. часа (324 часа в год)

Занятия проводятся – 3 раза в неделю по 3 часа, количество учебных занятий в год – 324 часов с (1 сентября по 31 мая).

Продолжительность занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами.

Продолжительность учебного занятия при реализации дополнительной общеразвивающей программы по волейболу рассчитана в академических часах (академический час – 45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не превышает 9 час в неделю.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости и преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий обучающиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

### **Актуальность программы**

Направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала.

□ Учебное содержание программы излагается в логике от общего к частному и от частного к конкретному.

□ Содержание программы функционально соотносится с организационными формами физического воспитания в МБОУ ДО ДООСЦ.

### **Возрастные особенности физического и психологического развития детей 16 -17 лет:**

***Анатомические особенности детей.*** Для плавания имеет большое значение хорошая плавучесть тела. Дети, как правило, обладают лучшей плавучестью, чем взрослые, за счет меньшего удельного веса. Гибкость и подвижность в суставах позволяет быстрее осваивать технику спортивных способов плавания. Поскольку в плавании статические напряжения, направленные на поддержание позы, невелики, от ребенка требуется меньше физической силы, чем в других циклических "наземных" видах спорта.

***Физиологические особенности детей.*** Важнейшие показатели сердечно - сосудистой и дыхательной систем, характеризующие готовность организма к перенесению нагрузок, изменяются за школьные годы в связи с ростом и развитием ребенка. Вот почему эффективно способствовать развитию и укреплению этих систем на занятиях по плаванию начиная с младшего школьного возраста. Занятия плаванием укрепляет сердечную мышцу. К особенностям строения органов дыхания у детей относится нежность их тканей, легкая ранимость слизистых оболочек, выстилающих дыхательные пути, обилие в них кровеносных и лимфатических сосудов. Поэтому через дыхательные пути в организм ребенка легко проникают различного рода инфекции, вызывая воспалительные процессы. Занимаясь плаванием, ребенок дышит чистым озонированным и увлажненным воздухом, не раздражающим дыхательные пути.

Умение правильно дышать имеет большое значение для всего растущего организма. Правильное дыхание оказывает благоприятное воздействие на сердечно - сосудистую систему, а также на возбудимость нервной системы. Энергетический обмен у детей протекает интенсивнее, чем у взрослых, поэтому они нуждаются в большем количестве воздуха, чем взрослые. Повышенная потребность в интенсивной вентиляции легких у детей связана с построением и развитием тканей и увеличением массы тела. Занятия плаванием - лучшая тренировка для межреберных мышц и дыхательной системы. Результатом укрепления этих мышц является хорошая жизненная емкость легких.

***Психологические особенности.*** К психологическим особенностям детей школьного возраста можно отнести легкую возбудимость, которая проявляется как в движении, так и в речи. Дети этого возраста неусидчивы, много двигаются, предпочитают бегать и ходить, но не стоять и не сидеть. Поэтому занятия плаванием очень полезны для удовлетворения потребности в двигательной активности.

Все действия школьников имеют яркую эмоциональную окраску. Поэтому на занятиях необходимо использовать игровой метод, отличающимся эмоциональностью и динамизмом.

Образовательный процесс должен быть разнообразен как по содержанию учебного материала, так и по методике его проведения. Необходима частая смена заданий. При объяснении теории и заданий необходимо пользоваться сравнениями, так как у детей преобладает образное восприятие. Дети школьного возраста охотно и быстро разучивают упражнения (с показа), копируя и повторяя, так как склонность к подражанию и повторению в этом возрасте особенно велика. Дети быстрее привыкают к необычной для человека среде, быстрее преодолевают водобоязнь.

Плавание является естественным средством массажа кожи, а, следовательно, оказывает тонизирующее влияние на нервную систему. Плавание оказывает уравнивающее действие на автономную нервную систему. Это приводит к нормализации деятельности сердечно - сосудистой, дыхательной и пищеварительной системы. Плавание способствует улучшению функциональных возможностей нервной системы, ее вегетативных функций, повышению в подвижности нервных процессов. Особенно оно полезно для детей, которые чрезмерно возбуждены. Температура воды и однообразные циклические движения оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему, делают ребенка более спокойным, обеспечивают крепкий сон.

### **Новизна и отличительные особенности программы.**

Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению плаванию. В программе задействованы методики обучения плаванию, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке пловцов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

## **1.2. Цели и задачи.**

Задачи продвинутого уровня:

- научить основам планирования спортивной тренировки;
- совершенствовать специальную физическую подготовку;
- совершенствовать технико-тактические действия в плавании;
- воспитывать морально-волевые качества учащихся;
- реализовать индивидуальные возможности спортсменов в соревновательной деятельности.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- изучение техники плавания и овладение основными навыками плавания;
- знакомство с правилами безопасности на воде;

- формирование общих представлений о плавании, его значении в жизни человека;
- изучение простейших способов контроля за физической нагрузкой.

**Развивающие:**

- преодоление водобоязни;
- развитие и совершенствование физических качеств (сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость);
- развитие интереса к самостоятельным занятиям плаванием;
- укрепление здоровья, закаливание организма обучающихся.

**Воспитательные:**

- формирование стойкого положительного отношения к физической культуре в целом и к плаванию в частности.
- воспитание здорового образа жизни и ответственного отношения к своему здоровью

### 1.3. Содержание рабочей программы 1 года обучения

**Учебно-тематический план первого года обучения.**

№	Наименование раздела и темы программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>I. Физическая подготовка и здоровье</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
1	Вводное занятие	1	1	-
2	ТБ на занятиях	1	1	-
<b>II. Общая физическая подготовка</b>		<b>91</b>	<b>5</b>	<b>86</b>
1	Упражнения для развития быстроты	16	1	15
2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	17	1	16
3	Упражнения для развития ловкости	15	1	14
4	Упражнения для развития гибкости	16	1	15
5	Упражнения для развития силы	27	1	26
<b>III. Специальная физическая подготовка</b>		<b>91</b>	<b>2</b>	<b>89</b>
1	Укрепление мышц плечевого пояса	30	0.5	29.5
2	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	30	0.5	29.5
3	Упражнения на растяжку	11	0.5	10.5
4	Упражнения на координацию движения	20	0.5	19.5
<b>IV. Техническая подготовка</b>		<b>95</b>	<b>5</b>	<b>54</b>
1	Основы техники плавания кролем на груди	12	1	11
2	Основы техники плавания кролем на спине	12	1	11
3	Основы техники плавания баттерфляем	12	1	11
4	Основы техники плавания брассом	12	1	11
5	Старты, повороты	11	1	10
<b>V. Тактическая подготовка</b>		<b>30</b>	<b>2</b>	<b>28</b>



1	Финиш	15	1	14
2	Выполнение поворотов	15	1	14
<b>VI.Интегральная подготовка, мед. обследование</b>		<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>
1	Основы интегральной подготовки, медицинское обследование	6	-	6
<b>VII.Контрольные и переводные нормативы.</b>		<b>9</b>	<b>2</b>	<b>7</b>
1	Контрольные занятия	6	2	4
2	Показательное занятие	3	-	3
<b>Итого</b>		<b>324</b>	<b>18</b>	<b>306</b>

## **I. Физическая подготовка и здоровье**

### **1. Вводное занятие:**

*Теория:* Развитие спортивного плавания в России и за рубежом. Правила поведения в бассейне. Гигиена физических упражнений. Влияние физических упражнений на организм человека.

### **2. ТБ на занятиях:**

*Теория:* ТБ, противопожарная безопасность, экстренная эвакуация. Правила поведения в клубе, спортивном зале, бассейне. Гигиена, предупреждение травм. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания. Правила поведения на занятиях, внешний вид, правила работы со спортивным инвентарем, правила эвакуации при пожаре и других чрезвычайных происшествиях.

## **II. Общеразвивающие физические занятия**

### **1. Упражнения для развития быстроты:**

*Теория:* Что такое быстрота движений. Правила выполнения движений. Правила ходьбы и бега. ТБ при беге.

*Практика:* Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедро), мелкими широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, в рассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость, бег с ускорением.

### **2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:**

*Теория:* Как развить скорость и силу. Правила выполнения прыжков. ТБ при выполнении прыжков.

*Практика:* Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой или левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки в длину с разбега (примерно 80-

100см), в высоту с разбега (30-40см).

### **3. Упражнения для развития ловкости:**

*Теория:* Что такое ловкость. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении кувырков, бросания мячей.

*Практика:* Кувырки вперед, назад, в стороны с места. Бросание и ловля мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м). Бег челночный, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и захватами.

### **4. Упражнения для развития гибкости:**

*Теория:* Что такое гибкость. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений. ТБ при работе с гимнастическими палками и другими спортивными снарядами.

*Практика:* Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Разнонаправленные движения руки и ног. Приседания.

### **5. Упражнения для развития силы.**

*Теория:* Как развить силу. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений.

*Практика:* Отжимание в упоре, прыжки снизу -

вверх, поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине. Приседания на одной и двух ногах. Различного рода эстафеты, подвижные игры, в том числе с мячами.

## **III. Специальная физическая подготовка**

### **1. Укрепление мышц плечевого пояса:**

*Теория:* Мышцы человека. Мышцы, относящиеся к плечевому поясу. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, хождения на руках, упор на ладони или кулаках, отжимания.

### **2. Укрепления мышц брюшного пресса и ног:**

*Теория:* Мышцы брюшного пресса. Как развить пресс. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Различные кувырки и прыжки. Отжимания в упоре. Отжимания стоя на руках у стенки. Приседания и приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге.

### **3. Упражнения на растяжку:**

*Теория:* Что такое растяжка мышц и суставов. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения на растяжку, шпагат, полушпагат.

#### 4. Упражнения на координацию движения:

*Теория:* Что такое координация движения. Правила выполнения упражнений. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения на скорость: «взрывные» упражнения, скоростно-взрывные, движения на координацию.

#### IV. Техническая подготовка

1. Основы техники плавания кролем на груди;
2. Основы техники плавания кролем на спине;
3. Основы техники плавания баттерфляем
4. Основы техники плавания брассом
5. Старты, повороты

#### V. Тактическая подготовка

1. Финиш
2. Выполнение поворотов

#### VI. Интегральная подготовка, мед. обследование.

1. Основы интегральной подготовки, медицинское обследование.

#### VII. Контрольные и переводные нормативы.

1. Контрольные занятия
2. Показательное занятие

#### Учебно-тематический план второго года обучения.

№	Наименование раздела и темы программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>I. Физическая подготовка и здоровье</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
1	Вводное занятие	1	1	-
2	ТБ на занятиях	1	1	-
<b>II. Общая физическая подготовка</b>		<b>91</b>	<b>5</b>	<b>86</b>
1	Упражнения для развития быстроты	16	1	15
2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	17	1	16
3	Упражнения для развития ловкости	15	1	14
4	Упражнения для развития гибкости	16	1	15
5	Упражнения для развития силы	27	1	26
<b>III. Специальная физическая подготовка</b>		<b>91</b>	<b>2</b>	<b>89</b>
1	Укрепление мышц плечевого пояса	30	0.5	29.5
2	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	30	0.5	29.5
3	Упражнения на растяжку	11	0.5	10.5
4	Упражнения на координацию движения	20	0.5	19.5
<b>IV. Техническая подготовка</b>		<b>95</b>	<b>5</b>	<b>54</b>
1	Основы техники плавания кролем на груди	12	1	11

2	Основы техники плавания кролем на спине	12	1	11
3	Основы техники плавания баттерфляем	12	1	11
4	Основы техники плавания брассом	12	1	11
5	Старты, повороты	11	1	10
<b>V.Тактическая подготовка</b>		<b>30</b>	<b>2</b>	<b>28</b>
1	Финиш	15	1	14
2	Выполнение поворотов	15	1	14
<b>VI.Интегральная подготовка, мед. обследование</b>		<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>
1	Основы интегральной подготовки, медицинского обследования	6	-	6
<b>VII.Контрольные и переводные нормативы.</b>		<b>9</b>	<b>2</b>	<b>7</b>
1	Контрольные занятия	6	2	4
2	Показательное занятие	3	-	3
<b>Итого</b>		<b>324</b>	<b>18</b>	<b>306</b>

## Содержание программы 2 года обучения.

### . Физическая подготовка и здоровье

#### 1. Вводное занятие:

*Теория:* Развитие спортивного плавания в России и за рубежом. Правила поведения в бассейне. Гигиена физических упражнений. Влияние физических упражнений на организм человека

#### 2. ТБ на занятиях:

*Теория:* ТБ, противопожарная безопасность, экстренная эвакуация. Правила поведения в клубе, спортивном зале, бассейне. Гигиена, предупреждение травм. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания. Правила поведения на занятиях, внешний вид, правила работы со спортивным инвентарем, правила эвакуации при пожаре и других чрезвычайных происшествиях.

### VIII.Общеразвивающие физические занятия

#### 1. Упражнения для развития быстроты:

*Теория:* Что такое быстрота движений. Правила выполнения движений. Правила ходьбы и бега. ТБ при беге.

*Практика:* Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелкими и широкими шагами, в колонне по одному, по двое; змейкой, в рассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на

скорость, бег с ускорением.

## **2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:**

*Теория:* Как развить скорость и силу. Правила выполнения прыжков. ТБ при выполнении прыжков.

*Практика:* Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ногискрестно, ногиврозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой или левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки в длину с разбега (примерно 80-100 см), в высоту с разбега (30-40 см).

## **3. Упражнения для развития ловкости:**

*Теория:* Что такое ловкость. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении кувырков, бросания мячей.

*Практика:* Кувырки вперед, назад, в сторону с места. Бросание и ловля мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м). Бег челночный, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и захватами.

## **4. Упражнения для развития гибкости:**

*Теория:* Что такое гибкость. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений. ТБ при работе с гимнастическими палками и другими спортивными снарядами.

*Практика:* Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Разнонаправленные движения руки и ног. Приседы.

## **5. Упражнения для развития силы.**

*Теория:* Как развить силу. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений.

*Практика:* Отжимание в упоре, прыжки снизу-вверх, поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине. Приседания на одной и двух ногах. Различногорода эстафеты, подвижные игры, в том числе с мячами.

# **IX. Специальная физическая подготовка**

## **5. Укрепление мышц плечевого пояса:**

*Теория:* Мышцы человека. Мышцы, относящиеся к плечевому поясу. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, хождения на руках, упор на ладони или кулаках, отжимания.

## **6. Укрепления мышц брюшного пресса и ног:**

*Теория:* Мышцы брюшного пресса. Как развить пресс. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Различные кувырки и прыжки. Отжимания в упоре. Отжимания стоя на руках у стенки. Приседания и приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге.

#### **7. Упражнения на растяжку:**

*Теория:* Что такое растяжка мышц и суставов. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения на растяжку, шпагат, полу шпагат.

#### **8. Упражнения на координацию движения:**

*Теория:* Что такое координация движения. Правила выполнения упражнений. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения на скорость: «взрывные» упражнения, скоростно-взрывные, движения на координацию.

### **X. Техническая подготовка**

6. Основы техники плавания кролем на груди:

7. Основы техники плавания кролем на спине;

8. Основы техники плавания баттерфляем

9. Основы техники плавания брассом

10. Старты, повороты

### **XI. Тактическая подготовка**

1. Финиш

2. Выполнение поворотов

### **XII. Интегральная подготовка, мед. обследование.**

1. Основы интегральной подготовки, медицинское обследование.

### **XIII. Контрольные и переводные нормативы.**

3. Контрольные занятия

### **Учебно-тематический план 3 года обучения.**

№	Наименование раздела и темы программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>I. Физическая подготовка и здоровье</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
1	Вводное занятие	1	1	-
2	ТБ на занятиях	1	1	-
<b>II. Общая физическая подготовка</b>		<b>91</b>	<b>5</b>	<b>86</b>
1	Упражнения для развития быстроты	16	1	15
2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	17	1	16
3	Упражнения для развития ловкости	15	1	14
4	Упражнения для развития гибкости	16	1	15

5	Упражнения для развития силы	27	1	26
<b>III. Специальная физическая подготовка</b>		<b>91</b>	<b>2</b>	<b>89</b>
1	Укрепление мышц плечевого пояса	30	0.5	29.5
2	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	30	0.5	29.5
3	Упражнения на растяжку	11	0.5	10.5
4	Упражнения на координацию движения	20	0.5	19.5
<b>IV. Техническая подготовка</b>		<b>95</b>	<b>5</b>	<b>54</b>
1	Основы техники плавания кролем на груди	12	1	11
2	Основы техники плавания кролем на спине	12	1	11
3	Основы техники плавания баттерфляем	12	1	11
4	Основы техники плавания брассом	12	1	11
5	Старты, повороты	11	1	10
<b>V. Тактическая подготовка</b>		<b>30</b>	<b>2</b>	<b>28</b>
1	Финиш	15	1	14
2	Выполнение поворотов	15	1	14
<b>VI. Интегральная подготовка, мед. обследование</b>		<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>
1	Основы интегральной подготовки, медицинское обследование	6	-	6
<b>VII. Контрольные и переводные нормативы.</b>		<b>9</b>	<b>2</b>	<b>7</b>
1	Контрольные занятия	6	2	4
2	Показательное занятие	3	-	3
<b>Итого</b>		<b>324</b>	<b>18</b>	<b>306</b>

## Содержание программы 3 года обучения.

### I. Физическая подготовка и здоровье

#### 1. Вводное занятие:

*Теория:* Развитие спортивного плавания в России и за рубежом. Правила поведения в бассейне. Гигиена физических упражнений. Влияние физических упражнений на организм человека

#### 2. ТБ на занятиях:

*Теория:* ТБ, противопожарная безопасность, экстренная эвакуация. Правила поведения в клубе, спортивном зале, бассейне. Гигиена, предупреждение травм. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания. Правила поведения на занятиях, внешний вид, правила работы со спортивным инвентарем, правила эвакуации при пожаре и других чрезвычайных происшествиях.

### XIV. Общеразвивающие физические занятия

#### 1. Упражнения для развития быстроты:

*Теория:* Что такое быстрота движений. Правила выполнения движений. Правила ходьбы и бега. ТБ при беге.

*Практика:* Ходьба обычная, наносках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом. Бегобычный, наносках, с высоким подниманием колена (бедра), мелкими широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, в рассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость, бег с ускорением.

## **2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:**

*Теория:* Как развить скорость и силу. Правила выполнения прыжков. ТБ при выполнении прыжков.

*Практика:* Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ногискрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой или левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямой боком. Прыжки в длину с разбега (примерно 80-100 см), в высоту с разбега (30-40 см).

## **3. Упражнения для развития ловкости:**

*Теория:* Что такое ловкость. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении кувырков, бросания мячей.

*Практика:* Кувырки вперед, назад, в сторону с места. Бросание и ловля мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м). Бег челночный, подвижные и игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и захватами.

## **4. Упражнения для развития гибкости:**

*Теория:* Что такое гибкость. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений. ТБ при работе с гимнастическими палками и другими спортивными снарядами.

*Практика:* Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Разнонаправленные движения руки и ног. Приседы.

## **5. Упражнения для развития силы.**

*Теория:* Как развить силу. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений.

*Практика:* Отжимание в упоре, прыжки снизу-вверх, поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине. Приседания на одной и двух ногах. Различного рода эстафеты, подвижные игры, в том числе с мячами.

# **XV. Специальная физическая подготовка**

## **9. Укрепление мышц плечевого пояса:**



*Теория:* Мышцы человека. Мышцы, относящиеся к плечевому поясу. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, хождения на руках, упор на ладони или кулаках, отжимания.

#### **10. Укрепления мышц брюшного пресса и ног:**

*Теория:* Мышцы брюшного пресса. Как развить пресс. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Различные кувырки и прыжки. Отжимания в упоре. Отжимания стоя на руках у стенки. Приседания и приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге.

#### **11. Упражнения на растяжку:**

*Теория:* Что такое растяжка мышц и суставов. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения на растяжку, шпагат, полу шпагат.

#### **12. Упражнения на координацию движения:**

*Теория:* Что такое координация движения. Правила выполнения упражнений. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения на скорость: «взрывные» упражнения, скоростно-взрывные, движения на координацию.

### **XVI. Техническая подготовка**

11. Основы техники плавания кролем на груди;
12. Основы техники плавания кролем на спине;
13. Основы техники плавания баттерфляем
14. Основы техники плавания брассом
15. Старты, повороты

### **XVII. Тактическая подготовка**

1. Финиш
2. Выполнение поворотов

### **XVIII. Интегральная подготовка, мед. обследование.**

1. Основы интегральной подготовки, медицинское обследование.

### **XIX. Контрольные и переводные нормативы.**

4. Контрольные занятия

## 1.4. Планируемые результаты.

### Личностные

- Учащиеся приучатся к самоконтролю через физические ощущения
- станут более трудолюбивы
- научатся проявлять упорство при достижении поставленной цели
- не будут бояться проявлять положительные качества личности в обществе сверстников, приобретут уверенность в себе
- научатся управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях
- станут стремиться к безопасному, здоровому образу жизни
- смогут выстраивать и перестраивать стиль своего общения со сверстниками, старшими и младшими учащимися в разных ситуациях совместной деятельности, направленной на общий результат

### Метапредметные

- Учащиеся будут свободно ориентироваться в водном пространстве
- разовьют быстроту и скорость реакции
- разовьют скоростно-силовые качества
- разовьют выносливость при выполнении разнообразных физических упражнений
- сформируют целостную картину знаний и представлений о личной гигиене и о влиянии плавания на основные системы организма
- овладеют способностью принимать и сохранять цель, а так же научатся самостоятельно искать средства ее осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности
- сформируют умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей, а так определять наиболее эффективные способы достижения результата
- приобретут навыки конструктивного решения конфликтных ситуаций посредством учета интересов сторон и сотрудничества с товарищами и сверстниками
- овладеют базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами
- научатся осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации
- будут уметь самостоятельно определять цели своего обучения, формулировать для себя новые задачи в выбранном виде деятельности
- смогут оценивать правильность выполнения учебной задачи

### Предметные

- Учащиеся научатся - уверенно чувствовать себя на воде,

- овладеют четырьмя основными способами плавания,
- научатся осознанно владеть своим телом не только в воде, но и на суше
- научатся правильно самостоятельно выполнять плавательные упражнения
- научатся правильному ритму дыхания
- будут уметь плавать в полной координации
- узнают базовые виды двигательной деятельности
- сформируют представление о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического)
- сформируют представление о позитивном влиянии физической культуры на развитие человека и о здоровье как о факторах успешной учебы и социализации
- научатся организовывать личную здоровьесберегающую и здоровьесберегающую деятельность (режим дня, утренняя зарядка, игры и т.д.)
- научатся анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, а так же будут знать основные способы их улучшения.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Календарно-учебный график**

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, установленным «Сан ПиН»

Начало учебного года: 1 сентября.

Окончание учебного года: 31 мая

<b>№</b>	<b>Год обучения</b>	<b>Всего учебных недель</b>	<b>Количество учебных дней</b>	<b>Объём учебных часов</b>	<b>Режим работы</b>
1.	Первый	36	180	324	3 раза в неделю по 3 часа
2.	Второй	36	180	324	3 раза в неделю по 3 часа
3	Третий	36	180	324	3 раза в неделю по 3 часа

## 2.2. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение реализации программы.

1. Для проведения занятий необходим большой бассейн – длина 17 м., глубина 1,34 м.

2. Инвентарь:

- мячи 2шт.
- стеллаж для хранения акваинвентаря
- багор для вылавливания предметов из воды
- музыкальный центр
- гимнастические скамейки

## 2.3. Формы аттестации

Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки являются регулярность посещений занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области.

Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации определяется образовательной организацией.

Особенностями проведения индивидуального отбора занимающихся, а также промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, являются: перевод обучающихся на этап (период) реализации образовательной программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта.

### **Общая физическая подготовленность:**

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной центре.

Выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки.

Критериями оценки занимающихся на этапе базовой подготовки являются регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела Программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Критериями оценки занимающихся на тренировочном этапе являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела Программы.

## 2.4. Оценочные материалы

Для определения уровня общей физической подготовленности юных пловцов используются следующие упражнения:

- челночный бег 3 x 10 м. (оценка координации движений);
- прыжок в длину с места (оценка скоростно-силовых качеств);
- подтягивание на перекладине (мальчики – высокая перекладина, девочки – низкая), количество раз (оценка силы);
- бросок набивного мяча;
- выкрут рук с палкой (см)

### Челночный бег 3 x 10 м.

Оборудование: секундомер, ровные дорожки длиной 10 метров, ограниченные двумя параллельными линиями, два кубика размером 50 x 50 x 100мм. на расстоянии 100 мм друг от друга.

Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух учащихся. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш» берёт один из кубиков и как можно быстрее старается достичь отметки 10 м., где кладёт кубик за линию. Не останавливаясь, возвращается за вторым кубиком, бежит к финишу и также кладёт его за линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер выключается в тот момент, когда второй кубик коснётся пола.

Оценка результата. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с.

### Прыжок в длину с места.

Оборудование: рулетка, мел, линейка.

Процедура тестирования. Стойка ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии. Носки ног у стартовой линии. Приседая, отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед-вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги.

Оценка результата. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до отметки приземления, расположенной ближе к стартовой линии (3 попытки).

### Подтягивание на перекладине

Оборудование: высокая и низкая (110 см.) перекладины.

Процедура тестирования. Мальчики подтягиваются в висе на высокой перекладине, девочки – в висе лёжа на низкой перекладине (высота 110 см.). Учащийся принимает положение «вис» хват сверху, подтягивание производится до уровня подбородка (не касаясь им), а затем возвращается в исходное положение. Упражнение выполняется плавно, без рывков, тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дёрганье ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Выкрут рук с палкой. Обучающийся прямыми руками берется за гимнастическую палку перед собой, затем махом прокручивает ее назад через голову за спину не сгибая руки. Замеряется расстояние между кистями. Можно выполнить 3 попытки.

Оценка результата. Результат оценивается количеством подтягиваний.

<b>ЮНОШИ</b>	<b>7-8 лет</b>			<b>9-10 лет</b>			<b>11-12 лет</b>			<b>13-15 лет</b>			<b>16-17 лет</b>		
<b>Контрольные / оценка</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
<b>Нормативы</b>															
Челночный бег 3x10м(сек)	10,1	10,4	10,7	9,8	10,1	10,4	9,5	9,8	10,1	9,1	9,4	9,8	8,7	9,0	9,4
Прыжок в длину с места(см)	120	115	110	140	130	120	160	150	140	185	175	165	210	200	185
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	2	1	4	3	1	4	3	2	6	4	3	10	8	6
Бросок набивного мяча 1 кг (м)	3,7	3,6	3,5	3,8	3,7	3,6	4,5	4,4	4,3	5,3	5,2	5,1	7,5	7,4	7,3
Выкрут рук с палкой (см)	60	65	70	45	50	55	40	45	50	35	40	45	35	40	45
<b>ДЕВУШКИ</b>	<b>7-8 лет</b>			<b>9-10 лет</b>			<b>11-12 лет</b>			<b>13-15 лет</b>			<b>16-17 лет</b>		
<b>Контрольные / оценка</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
<b>Нормативы</b>															
Челночный бег 3x10м(сек)	10,7	10,9	11,1	10,4	10,6	10,9	10,1	10,4	10,6	9,8	10,1	10,4	9,5	9,8	10,1
Прыжок в длину с места(см)	115	110	105	130	125	120	145	140	135	155	150	145	170	160	150
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	4	3	9	7	5	11	9	7	12	10	8	13	11	9
Бросок набивного мяча 1 кг (м)	3,2	3,1	3,0	3,3	3,2	3,1	4,0	3,9	3,8	4,8	4,7	4,6	6,0	5,9	5,8
Выкрут рук с палкой (см)	60	65	70	45	50	55	40	45	50	35	40	45	35	50	45

## 2.5. Методические материалы

При обучении плаванию применяются три основных группы методов — *словесные, наглядные, практические*). Используя объяснение, рассказ давая указания, оценку действию и др., дает ученикам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь педагога определяет успех применения этих методов. Помимо решения учебных задач педагог устанавливает взаимоотношения с занимающимися, воздействуя на их чувства. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, - помогает решению учебных и воспитательных задач, стимулирует активность, уверенность, интерес. Учитывая специфику плавания, все необходимые объяснения, обсуждения и др. инструктор проводит на суше — до или после занятий в воде. Когда группа находится в воде, инструктор отдает только лаконичные команды, распоряжения, чтобы дети не

замерзли. Например, он говорит: «Сейчас выполним скольжение на груди. Руки вытянуть вперед. Принять исходное положение. Сделать вдох — «толчок» (последняя команда дается голосом или свистком). После выполнения упражнения, когда ребята встали на дно и повернулись лицом к инструктору, подводятся итоги: «Хорошо. Тело нужно держать напряженным, больше тянуться вперед. А теперь посмотрим, кто дольше проскользит. Принять исходное положение. Сделать вдох и...» Таким образом, с помощью команд инструктор как бы управляет группой и ходом обучения.

Все задания на тренировке выполняются под команду; она подается коротко, в приказном тоне. Команды определяют начало и окончание движения, исходные положения при выполнении заданий, место и направление для проведения учебных заданий, темп и продолжительность их выполнения. Команды делятся на предварительные и исполнительные. С детьми младшего школьного возраста команды используются с большими ограничениями. Подсчет в плавании применяется только в начальный период обучения — для создания необходимого темпа и ритма выполнения движений. Подсчет осуществляется голосом, хлопками, односложными указаниями: «раз-два-три, раз-два-три» и т. д. —: при изучении движений ногами кролем: коротким «вдох и длинным «выдох» — при освоении выдоха в воду. Кроме команд, необходимо давать методические указания, предупреждающие возможные ошибки и оценивающие результаты выполнения упражнений. В них чаще всего уточняются отдельные моменты и условия правильного выполнения упражнения. Так при выполнении скольжения на спине инструктор может указать, что упражнение получится только в том случае; если занимающиеся примут положение лежа, а не сидя

Как известно, учебные варианты упражнений для изучения техники плавания значительно отличаются от техники плавания в совершенном, мастерском исполнении. Поэтому, чтобы добиться нужных движений при начальном обучении плаванию, педагогу приходится давать порой неточные с точки зрения высокого технического мастерства объяснения. Результат этих неверных на первый взгляд пояснений — наименьшее число ошибок и быстрое освоение учебного варианта техники плавания. Например, объясняя движения ногами и руками кролем, инструктор говорит: «Ноги и руки должны; быть прямые и напряженные, как палки». Конечно, ноги и руки невозможно, да и не нужно держать таким образом: во время плавания они, встречая сопротивление воды, будут сгибаться настолько, насколько нужно для правильного гребка. Подобная ориентировка позволяет; избежать типичной ошибки для всех начинающих — излишнего сгибания ног и рук. К наглядным методам относятся показ упражнений и техники плавания, учебных наглядных пособий, кинофильмов, а также применение жестикуляции. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Особенно велика роль наглядного восприятия при обучении детей. Сильно выраженная склонность к подражанию, особенно у младших

школьников, делает наглядность наиболее эффективной формой обучения движениям в целостном виде, так и с разделением движения на части (замедленным его выполнением, остановками в главных фазах). Гребок рукой в кроле, к примеру, изучается с остановкой руки в трех основных фазах гребка. Во время остановок рекомендуется 2—3 раза напрягать мышцы руки по 3—5 с. Однако выполнением техники плавания по частям увлекаться не нужно. Как только занимающиеся получили представление о способе плавания в целом, они должны как можно больше плавать. Учебные варианты техники на суше демонстрирует инструктор, в воде — занимающиеся, у которых лучше получается данное упражнение. Показ осуществляется не только до начала занятия (на суше), но и во время него.

Эффективность показа определяется положением инструктора по отношению к группе: 1) педагог должен видеть каждого занимающегося, чтобы исправить его ошибки; 2) занимающиеся должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей его форму, характер и амплитуду.

Зеркальный показ применяется только при изучении простых общеразвивающих упражнений. Негативный показ («как не надо делать») возможен только при том условии, если у занимающихся не создается впечатления, что их передразнивают.

Практические методы. При обучении плаванию все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким образом, изучение техники плавания идет по целостно-раздельному пути, который предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение способами плавания в целом. Разучивание по частям облегчает освоение техник плавания, позволяет избежать излишних ошибок, что сокращает сроки обучения и повышает его качество. Разучивание в целом применяется на завершающем этапе освоения техники плавания. Подчеркнем, что совершенствование техники плавания проводится только путем целостного выполнения плавательных движений

Соревновательный и игровой методы широко применяются в начальном обучении плаванию. Оба метода приносят на занятия оживление, радость, эмоции. Прежде чем упражнение будет включено в игру или соревнование, его обязательно следует выполнить всей группой. Элемент соревнования мобилизует силы и возможности, способствует проявлению воли, настойчивости, инициативы, повышает динамизм занятий. Метод непосредственной помощи применяется в том случае, если после объяснения и показа задания новичок все же не может его выполнить. Педагог берет руки (ноги) занимающегося в свои руки и помогает ему, несколько раз правильно воспроизвести движение.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки плавания.



## 2.6. Список литературы

1. СПб ГАУ «Дирекция по управлению спортивных сооружений» Начальное обучение плаванию. Санкт-Петербург 2010
2. Плавание: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. Советский Спорт 2006
3. Плавание. Учебник. 2001г. Автор Булгакова Н. Ж.
4. Плавание. Учебное пособие.. Владос-пресс, 2004
5. Плавание. /пер. с англ. Кононова Е./-М.: Эксмо, 2014.
6. *Бабенкова. Е.А.* Как помочь детям стать здоровыми. – М.: Астрель, 2003
7. Бородич Л.А., Назарова Р.Д. Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков. М.: Просвещение, 1988
8. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. М. 2002Булгакова Н.Ж. Учить детей плавать. М. 1977
9. Бутович Н.А. Тренировка юного пловца. Г. – 1992
10. Лафлин Т., Делвз Дж. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017
11. Люсеро Б. Плавание. 100 лучших упражнений. - 2011
12. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1–11-х классов. М.: Просвещение, 2004
13. Маклауд Й. Анатомия плавания. - 2013
14. Министерство образования РФ. Программы для общеобразовательных школ
15. Мухтарова Т.Л. Техника спортивного плавания: Учебно-методическое пособие.- Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2004
16. Янг А., Ньюсом П. Эффективное плавание. Методика тренировки пловца и триатлетов. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013