

Управление образования администрации Собинского района Муниципальное  
общеобразовательное учреждение Собинского района  
средняя общеобразовательная школа № 1 г. Собинка

Согласовано:  
Педагогический совет  
от «16» июня 2023 г. Протокол №7

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 7 «16» июня 2023



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Плавание»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст учащихся: 12-17 лет  
Срок реализации: 1 год  
Уровень сложности программы: ознакомительный

**Разработчик:**  
Бычкова Любовь Борисовна,  
педагог дополнительного образования

г. Собинка, 2023

## Содержание программы

<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы</b>	3 стр.
1.1. Пояснительная записка	3 стр.
1.2. Цель и задачи программы	5 стр.
1.3. Содержание программы	6 стр.
1.4. Планируемые результаты	19 стр.
<b>Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий</b>	20 стр.
2.1. Календарный учебный график	20 стр.
2.2. Условия реализации программ	20 стр.
2.3. Формы аттестации	21 стр.
2.4. Оценочные материалы	21 стр.
2.5. Методические материалы	22 стр.
2.6. Список использованной литературы	23 стр.

## **Раздел 1.Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Плавание» (автор – Вершинин С.А., г. Минусинск, "Горспортсооружения" 2020г.).

**Нормативно-правовое обеспечение программы.**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года"
4. Распоряжение Администрации Владимирской области от 02 августа 2022 года № 735-р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей Концепции развития дополнительного образования детей во Владимирской области до 2030 года».
5. Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006г.№ 06-1844.
6. Письмо Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных программы».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

**Актуальность программы.**

Занятия плаванием занимают особое место в физическом воспитании, физическом развитии, укрепления здоровья учащихся. Благоприятные условия для развития физических качеств и возможность предупреждения опасных ситуаций на воде ставят плавание на одно из первых мест в занятиях физической культурой. Однако в настоящее время плавательная подготовленность населения России еще очень низка как среди взрослых, таки среди детей. По данным Госкомитета России, до 15% несчастных случаев на воде происходят с детьми в возрасте до 14 лет. Среди всех

несчастных случаев с летальным исходом наибольший процент составляет гибель на воде—30%. При начальном обучении плаванию применяются облегченные и неспортивные способы.

**Своевременность** данной программы состоит в том, что традиционно по сей день для начального обучения широко используется параллельно-последовательное освоение двух сходных по структуре способов плавания: кроля на груди и кроля на спине. Многолетний опыт работы показал, что на начальном этапе обучения овладение кролем оказалось для детей трудным. Освоению таких видов спортивного плавания как брасс и дельфин отводится минимальное количество занятий. Бывают случаи, когда ребенок никак не может овладеть каким-либо способом, а другой схватывает без затруднений и быстро. Склонность ребенка к тому или иному способу плавания надо обязательно учитывать наряду с его индивидуальными данными и поддерживать. Необходимо позволить ребенку учиться тому способу, который ему нравится больше, в этом случае и результаты обучения будут лучше.

**Педагогическая целесообразность** программы обусловлена тем, чтобы каждый ребёнок преодолел чувство страха и недоверия к водной среде, научился управлять своим телом в воде, то есть перемещаться в горизонтальном положении на определённое расстояние в условиях водной среды.

#### **Отличительная особенность программы.**

Данная программа предусматривает с первого занятия обучение одновременно всем спортивным и неспортивным способам плавания, методика предусматривает упражнения, помогающие учащемуся быстро освоиться в водной среде и овладеть техникой различных способов плавания. Занятия физической культурой в условиях плавательного бассейна имеют большое воспитательное, оздоровительное, лечебное и психоэмоциональное значение.

*Воспитательное значение* во многом зависит от организации процесса. Систематические занятия содействуют воспитанию у учащихся чувства коллективизма, сознательной дисциплины, настойчивости и уверенности в своих силах. Разнообразные упражнения на занятиях способствуют совершенствованию двигательных и функциональных способностей учащихся.

*Эмоциональное значение* заключается в снятии психологической напряженности у учащихся, создании оптимистического настроения.

*Оздоровительно-гигиеническое значение* состоит не только в воздействии физических упражнений на организм учащегося, но и в благоприятном воздействии на него воды. Вода очищает и укрепляет кожу, оказывает положительное влияние на нервную систему, активизирует обмен веществ, улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Давление воды на грудную клетку вызывает усиленную деятельность мускулатуры. Ритмичное и глубокое дыхание при плавании способствует

повышению подвижности грудной клетки и увеличению жизненной емкости легких.

*Лечебное значение* Об+

+плавание особенно наглядно прослеживается в комплексном лечении сколиоза у детей. При плавании происходит естественная разгрузка позвоночника, исчезает асимметричная работа межпозвоночных мышц, восстанавливаются условия для нормального роста и развития позвонков. Самовытяжение позвоночника во время скольжения дополняет разгрузку зон роста. Одновременно укрепляются мышцы позвоночника и всего скелета, совершенствуется координация движений, воспитывается чувство правильной осанки.

**Программа адресована** детям в возрасте 12-17 лет, имеющим показания для дополнительных занятий плаванием или имеющим желание хорошо освоить спортивные виды плавания.

**Объем и срок освоения программы:** программа рассчитана на 1 год, общее количество учебных часов – 144 ч.

**Форма обучения** – очная.

**Особенности организации образовательного процесса.** Группы сформированы в соответствии с возрастом учащихся, при наличии медицинской справки об отсутствии противопоказаний к занятиям плаванием.

**Режим занятий:**

В прохождении содержания по программе предусмотрено 2 занятия в неделю продолжительностью 2 часа. Итого за обучение осваивается 144 учебных часа (с 01.09.2023 г. по 31.05.2024г.).

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:**

Создание условий для личностного и физического развития учащихся, формирования общей культуры и организации содержательного досуга посредством обучения различным видам плавания.

**Задачи:**

*Личностные:*

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

*Метапредметные:*

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

*Предметные:*

- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;

- освоить спортивные способы плавания вольный стиль или кроль на груди; (баттерфляй или дельфин; брасс, кроль на спине);

- познакомить учащихся с основными правилами безопасного поведения на воде (в открытых водоемах, в бассейне).

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Беседа
	<b>Раздел 1. «Ознакомительные занятия»</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	-	
1.	Правила личной гигиены.	6	6	0	Опрос

2.	Правила поведения в бассейне	4	4	0	Опрос
3.	Правила поведения на воде	4	4	0	Опрос
4.	Начальное понятие о стилях плавания	6	6	0	Опрос
	<b>Раздел 2. «Подготовительные занятия»</b>	<b>20</b>	<b>3</b>	<b>17</b>	
5	Подготовительные упражнения на суше	9	3	6	Наблюдение
6	Упражнения для освоения с водой	6	0	6	Наблюдение
7	Упражнения на дыхание	5	0	5	Наблюдение
	<b>Раздел 3. «Обучение плаванию»</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	
8	Элементарное передвижение в воде	4	0	4	Наблюдение
9	Погружение	6	0	6	Наблюдение
10	Обучение работе рук и ног в плавании кролем на груди и на спине	10	0	10	Соревновательная игра
11	Совершенствование техники плавания кролем на спине, на груди с работой ног.	10	0	10	Наблюдение
12	Упражнения на освоение спортивной техники плавания брассом	10	0	10	Соревновательная игра
	<b>Раздел 4. «Оздоровительное плавание».</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>60</b>	
13	Игры с плаванием различными стилями	60	0	60	Соревновательная игра
	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>Беседа</b>
	<b>Итого часов</b>	<b>144</b>	<b>27</b>	<b>117</b>	

### Содержание учебного плана

**Вводное занятие – 1 час.**

Знакомство. Подвижные игры. Инструктаж по технике безопасности.

**Раздел: 1. «Ознакомительные занятия» - 20 час.**

Тема 1. «Правила личной гигиены».

Теория: Гигиенические требования к пловцу. Влияние плавания на организм человека. Значение систематичности занятий плаванием.

Тема 2. «Правила поведения в бассейне».

Теория: Сообщение знаний о воде, бассейне, правилах поведения и безопасности в бассейне.

Тема 3. «Правила поведения на воде».

Теория: Сообщение знаний об открытых водоёмах, правилах поведения и безопасности в открытых водоёмах, первая помощь утопающим и при травмах.

Тема 4. «Начальное понятие о стилях плавания».

Теория: Виды и техника основных видов плавания.

Итоговое занятие: опрос

**Раздел: 2. «Подготовительные занятия» - 20 час.**

Тема 5. «Подготовительные упражнения на суше».

Практика: Строевые упражнения, ходьба и бег. Основные строевые упражнения на месте и в движении, применяемые для организации детей.

Воспитание чувства, темпа, ритма, координированности, формирования правильной осанки. Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках пятках. Ходьба в приседе и полуприседе. Сочетание ходьбы с различными движениями рук. Элементы спортивной ходьбы: ходьба выпадами, ходьба и бег скрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношения шагов и дыхания.

Формы контроля: наблюдение.

Примеры упражнений:

1. И. п. — правая рука вперёд-в сторону. Горизонтальные «Восьмёрки» прямой.
2. То же левой рукой
3. И. п. — руки вперёд-в стороны. Горизонтальные «Восьмёрки» одновременно обеими прямыми руками
4. То же, сгибая и выпрямляя руки.
5. То же, увеличивая и уменьшая амплитуду движений.
6. То же, увеличивая и уменьшая темп движений.
7. И. п. — правая рука вперёд, ладонь обращена внутрь. Вертикальные «Восьмёрки» правой
8. То же левой рукой
9. И. п. — руки впереди, ладони обращены внутрь. Вертикальные «Восьмёрки» обеими руками одновременно.
10. И. п. — правая рука вперёд-в сторону, ладонь располагается наклонно. Наклонные «Восьмёрки» правой.
11. То же левой рукой.
12. То же обеими руками одновременно.
13. И. п. — правая рука вверх ладонью вперёд. Движение правой по дуге сверху вниз — «Дуга» .

14. То же, сгибая руку.
  15. То же, что упражнение 13, но левой рукой.
  16. То же, что упражнение 14.
  18. И. п. — правая рука вверх ладонью вперёд. Движение правой в форме перевернутого вопросительного знака.
  18. То же левой рукой.
  19. И. п. — руки вверх ладонями вперёд. Движение обеими руками одновременно вниз — «Песочные часы».
  20. И. п. — сидя в наклоне. Движения руками в форме «лепестка».
  21. И. п. — сидя в наклоне. Движения руками спереди назад («Песочные часы») в исходное положение — «Летит бабочка».
  22. И. п. — о. с. 1 — наклон вперёд, правой рукой коснуться пола; 2 — вернуться в и. п.; 3 — наклон вперёд, левой рукой коснуться пола; 4 — вернуться в и. п.
  23. И. п. — о. с. 1 — наклон вперёд, поднять одной рукой с пола кубик; 2 — выпрямиться, переложить кубик в другую руку; 3 — наклон вперёд, положить кубик на пол; 4 — вернуться в и. п. При выполнении этого упражнения целесообразно использовать тот предмет, который ребёнок будет доставать со дна на уроке в бассейне.
  24. То же, но вместо кубика используется плоский предмет (пластмассовая тарелочка и т. п.) в нормальном, а затем в перевернутом положении. Вначале можно позволить каждому ребёнку иметь «свой» предмет, отличающийся по форме и цвету, затем дети меняются предметами и т. д.
  25. И. п. — о. с. 1 — шаг влево, руки вверх-в стороны; 2 — вернуться в и. п.; 3 — шаг вправо, руки вверх-в стороны; 4 — вернуться в и. п. («Звёздочка»).
  26. И. п. — руки на поясе. 1 — вдох, присесть (погрузиться в воду с головой); 2 — выпрямиться, выдох.
  27. И. п. — сидя на полу, ноги выпрямлены, руки впереди. Потянуться вперёд и выполнить движения одновременно обеими слегка согнутыми руками через стороны назад; ладони развёрнуты наружу и касаются пола большими и указательными пальцами.
  28. То же, но движения руками выполняются вдоль ног спереди назад, ладони касаются пола мизинцами («Гребцы»); пронести руки над водой в исходное положение — «Летит бабочка».
- Движения ногами как при плавании кролем на спине
29. И. п. — сидя на полу, упор сзади. Приподнять правую ногу — опустить, приподнять левую ногу — опустить.
  30. И. п. то же. Руки согнуть, приподнять ноги и выполнять ими попеременные движения — «барабанные палочки». Удобнее выполнять это упражнение, сидя на низкой скамейке или на бортике бассейна.
  31. И. п. то же. Приподнять ноги и развести в стороны, а затем сомкнуть. В момент смыкания стопы соединить большими пальцами, пятки врозь — «Плавник».

32. И. п. то же. Пятки вместе и на опоре; развернуть стопы наружу и растопырить пальцы — «Растопырка».

33. И. п. — стоя, руки на поясе. Удары по мячу поднятой левой (правой) ногой; мяч можно поместить в сетку для упаковки овощей и удерживать в подвешенном положении.

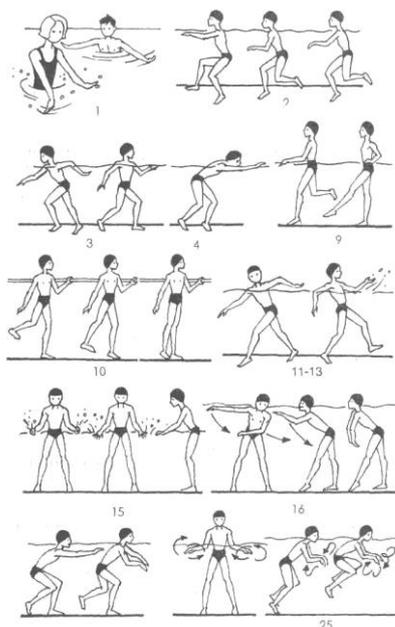
#### Тема 6. «Подготовительные упражнения на освоение с водой».

Практика: Погружения в воду с задержкой дыхания (с опорой и без), открывания глаз в воде, перемещения по дну шагом, бегом, прыжками.

Формы контроля: наблюдение.

Примеры упражнений:

1. Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или бортик бассейна.
2. Ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно – сначала шагом, потом бегом.
3. Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег.
4. Ходьба по дну без помощи рук со сменой направления движения.
5. Поочередные движения ногами (как остановка мяча внутренней стороной стопы) брассом.
6. Бег вперед с помощью попеременных гребковых движений руками.
7. То же с помощью одновременных гребковых движений руками.
8. Бег вперед спиной, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
9. То же, помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.
10. Стоя на дне, шлепать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулаки; ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжатыми пальцами.
11. «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять движения руками вправо-влево, вперед-назад с изменением темпа движений.
12. «Пишем восьмерки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.
13. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
14. Опустившись в воду до подбородка и стоя прямо (ноги на ширине плеч), выполнять движения руками перед грудью в виде «лежащей» восьмерки.



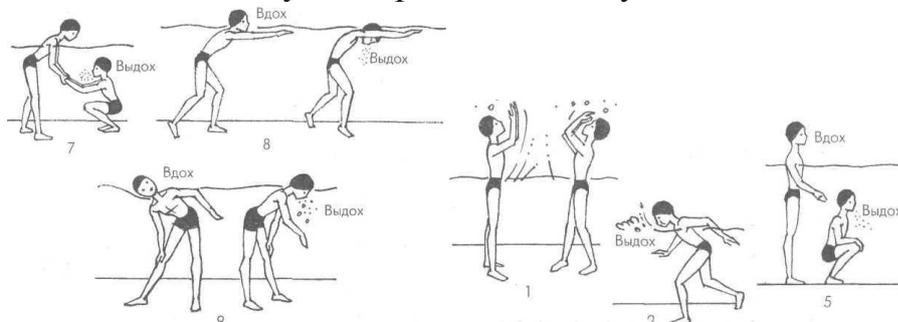
### Тема 7. «Упражнения на дыхание».

Практика: Задержка дыхания, выдохи в воду в различных положениях, погружения с задержкой дыхания.

Формы контроля: наблюдение.

Примеры упражнений:

1. Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.
2. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).
3. Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду, — выдох.
4. То же, погрузившись в воду с головой.
5. Упражнение в парах — «Насос». Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.
6. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи – выдохи; для вдоха поднимать голову вперед.
7. Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево.



**Итоговое занятие: наблюдение**

**Раздел: 3. «Обучение плаванию» - 40час.**

Тема 8. «Элементарное передвижение в воде».

Практика: Освоение привыкания к воде, погружения в воду с задержкой дыхания (с опорой и без), открывания глаз в воде, перемещения по дну шагом, бегом, прыжками, элементарные движения в воде.

Формы контроля: наблюдение.

Упражнения:

1. стоя в полный рост движения расслабленными руками

- вперед, назад,
- влево, вправо,
- вверх, вниз,
- одновременно, попеременно,
- скрестно,
- меняя положения ладоней (внутри, наружу, повернуты к туловищу);
- эти же движения в положении наклона вперед
- присев до уровня подбородка, вытянув руки в стороны и положив их на воду, выполнять повороты туловища в разные стороны, удерживая расслабленные руки и меняя положение кистей;

2. маховые движения ногами

- вперед, назад,
  - влево, вправо,
  - вверх, вниз,
  - одновременно, попеременно,
  - скрестно,
  - меняя положение стопы (вытянуты вперед, развернуты внутрь, наружу).
- ходьба в различных направлениях, с различным темпом, с различной скоростью, индивидуально и в группе, с разными положениями рук.

3. Передвижения по дну в различных положениях:

- грудью вперед,
- спиной вперед,
- левым боком вперед,
- правым боком вперед,
- с различной скоростью и с изменением направления движения:
- вперед,
- назад,
- в стороны.

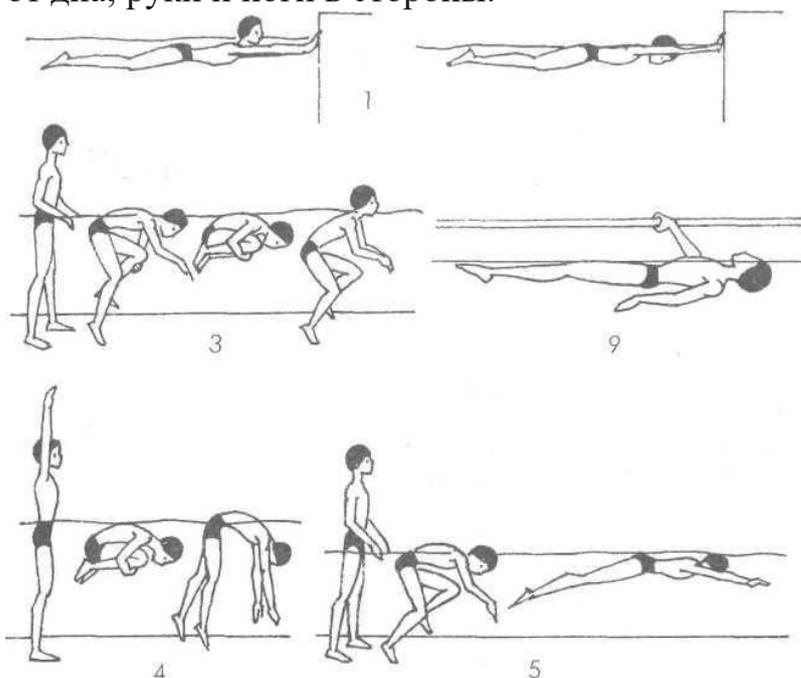
При выполнении упражнений используются простейшие способы передвижения:

- обычным шагом,
- скрестными шагами,
- в приседе,
- прыжками,
- бегом.

Тема 9. «Погружение».

Практика: Погружение в воды в различных положениях.  
Формы контроля: наблюдение.

1. Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.
2. «Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись в воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.
3. «Медуза». Выполнив упражнение «Поплавок», расслабить руки и ноги.
4. «Звездочка». Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду; руки и ноги в стороны).
5. Держась рукой за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика.
6. «Звездочка» в положении на спине: опуститься по шею в воду; затем, опустив затылок в воду (смотреть строго вверх; уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны.



### Тема 10. «Обучение работе рук и ног в плавании кролем на груди и на спине».

Практика: Обучение работе ног, рук, дыханию и координации движений при плавании кролем на груди и на спине.

Формы контроля: наблюдение.

*Упражнения для изучения техники кроля на груди*

*Упражнения для изучения движений ногами и дыхания*

1. И.п. – сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.
  2. И. п. – лежа на груди поперек скамейки с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.
  3. И.п. – сидя на краю бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.
  4. И. п. – лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.
  5. И. п. – лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.
  6. И.п. – то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.
  7. То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох – при имитации опускания лица в воду.
  8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.
  9. То же, держа доску в одной вытянутой руке.
  10. Плавание при помощи движений ногами с различным положением рук: а) прямые руки вперед; б) одна рука вперед, другая – вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох – во время опускания лица в воду.
- Методические указания. В упражнениях 1-10 следить, чтобы ноги в коленях не сгибались, носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь. В упражнениях 1-4 темп движений быстрый. В упражнениях 5-10: следить за ровным, вытянутым положением тела у поверхности воды, движения должны быть энергичными, с небольшой амплитудой и в среднем темпе, стопы расслаблены. Упражнения 5-6, 9-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем – в согласовании с дыханием.

#### Упражнения для изучения движений руками и дыхания

1. И. п. – стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад – «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.
2. И.п. – стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука опирается в колено передней ноги, другая – на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.
3. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.

4. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).
  5. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.
  6. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три - три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).
- Методические указания. В упражнениях 11-12: движения выполнять прямыми руками, гребок делать под туловищем, касаясь бедра в конце гребка, ладонь развернута назад. В упражнении 12 гребок должен быть длинным, без раскачивания плеч, вдох – в момент касания бедра рукой. Упражнения 13-16: следить за ровным положением тела, чтобы гребок выполнялся напряженной кистью, ладонь развернута назад, без сгибания руки локтем назад.

#### *Упражнения для изучения техники кроля на спине*

##### Упражнения для изучения движений ногами

1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.
2. И.п. – лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.
3. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.
4. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.
5. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).
6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед (голова между руками).

Методические указания. Следить за вытянутым, ровным положением тела. Голова лежит затылком в оде, уши наполовину погружены в воду, взгляд направлен вверх. Таз и бедра у поверхности. Ноги должны сильно вспенивать воду, колени не должны показываться из воды.

##### Упражнения для изучения движений руками

1. И.п. – стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»).
2. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.
3. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.

4. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.
  5. То же, при помощи попеременных движений руками.
  6. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).
  7. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.
  8. Плавание при помощи движений одной рукой, другая – вытянута вперед. То же, поменяв положение рук.
  9. Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.
  10. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая – вдоль туловища). После счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую пронесит над водой.
- Методические указания. Движения выполнять почти прямыми руками, следить за правильной ориентацией кисти. Руки пронести по воздуху прямыми, прямо над плечом, вкладывать в воду на ширине плеча. Не запрокидывать голову. Таз и бедра – у поверхности воды. Вытянутая вперед рука напряжена, тянется в направлении движения.

#### Тема 11. «Совершенствование техники плавания кролем на спине, на груди с работой ног».

Практика: Плавание с полной координацией движений двух-, четырех-, и шестиударным кролем. Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него – акцент на качественном длинном гребке). Плавание кролем с задержкой дыхания (на отрезках 10-15 м.). Плавание с двухсторонним дыханием (вдох на каждый третий и пятый гребок). Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различным исходным положением рук (руки вытянуты вперед; одна вперед, другая – вдоль туловища; обе вдоль туловища). Плавание кролем на груди с подменой гребка левой рукой, правая вдоль туловища.

Формы контроля: наблюдение.

Упражнения на общее согласования движений

*Упражнения для отработки техники кроля на груди*

1. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.
2. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

3. То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух- и четырехударной координации движений).
4. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

#### *Упражнения для отработки техники кроля на спине*

1. И.п. – лежа на спине, правая вверх, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая – гребок, левая – пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.
2. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.
3. То же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

#### Тема 12. «Упражнения на освоение спортивной техники плавания брассом».

Практика: Обучение работе ног, рук, дыханию и координации движений при плавании брассом.

#### Упражнения для изучения движений ногами

1. Удерживаясь прямыми руками за опору, движения ног, как в брассе, дыхание произвольное.
2. Те же движения, но лицо опущено в воду, дыхание задержано.
3. Плавание с опорой о доску, дыхание произвольное
4. Плавание в безопорном положении с помощью одних ног брассом с различными положениями рук (руки впереди, прижаты к туловищу, лицо опущено в воду, дыхание задержано).
5. Удерживаясь руками за опору, согласование движений ног с дыханием.

#### Упражнения для изучения движений руками

6. Стоя в положении наклона вперед, подбородок у воды, движения рук брассом, дыхание произвольное.
7. То же, но лицо опущено в воду, дыхание задержано
8. Те же движения рук при ходьбе по дну в положении наклона вперед.
9. Те же движения рук в безопорном положении, ноги выпрямлены, но не напряжены.

Итоговое занятие: наблюдение, соревновательная игра.

### **Раздел 4. «Оздоровительное плавание» -60 час**

#### Тема 13. «Игры с плаванием различными стилями»

Практика: Применение знаний и навыков плавания на практике.

Формы контроля: наблюдение.

Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды

#### 1. «Карусель»

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу со словами: «Еле - еле, еле - еле закружились карусели, а потом, потом, потом все бегом, бегом, бегом». Пробегают 1-2

круга до очередного сигнала: «Тише, тише, не спешите – карусель остановите». Движение по кругу замедляется, и «карусель» останавливается. Игру возобновляют с движением в другую сторону.

## 2. «Рыбы и сеть»

Играющие располагаются в произвольном порядке – это «рыбы». По сигналу ведущего все участники игры, кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого – либо из «рыб» в «сеть». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, увеличивая длину «сети». Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы.

Основные правила игры:

- «сеть» не должна «порваться», поэтому водящие должны крепко держаться за руки;
- «рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать на берег или за пределы места, отведенного для игры;
- «рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», т.е. в круг, образованный руками водящих;
- победителями считаются те, кто к концу игры не попал в «сеть».

Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде

### 1. «Лягушата»

Играющие («лягушата») образуют круг и внимательно ждут сигнала ведущего. По сигналу «Щука!» все «лягушата» подпрыгивают вверх; по сигналу «Утка!» прячутся под водой. Неправильно выполнивший команду становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми. Необходимо похвалить тех детей, которые ни разу не ошиблись.

### 2. «Охотники и утки»

Играющие делятся на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу, внутри него – «утки». Перебрасывая друг другу футбольную камеру, «охотники» стараются попасть в «уток», которые могут уворачиваться от мяча и нырять. Игра продолжается 2 – 3 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, имеющая большее количество попаданий.

### 3. «Поезд в туннель»

Играющие выстраиваются в колонну по одному, положив руки на пояс стоящего впереди, - это «вагоны поезда». Двое играющих, стоя лицом друг к другу, держатся за руки, опустив их на воду, - это «туннель». Изображающие «вагоны» поочередно подныривают под их руками. После того как «поезд» прошел через «туннель», игроки, изображавшие «туннель», заменяются двумя игроками из числа «вагонов».

Методические указания. Во время ныряния нужно обязательно открывать глаза и выполнять произвольные гребковые движения руками и ногами.

Игры с всплыванием и лежанием на воде

### 1. «Винт»

Играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем (в зависимости от дальнейшей команды) поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т.д. выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде.

Методические указания. При выполнении поворотов руководитель дает указание играющим помогать себе гребковыми движениями рук.

## 2. «Пятнашки с поплавком»

Водящий («пятнашка») старается догнать кого –нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавка». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, тот становится «пятнашкой».

В зависимости от подготовленности участников вместо «поплавка» можно принять положение «медузы» или любое другое, известное играющим.

Игры с выдохами в воду

### 1. «У кого больше пузырей?»

По команде ведущего играющие погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т.е. сделавший более продолжительный и непрерывный выдох в воду.

Методические указания. Напомнить играющим, что перед погружением под воду обязательно нужно делать вдох.

### 2. «Ваньки - встаньки»

Играющие, разделившись на пары, становятся лицом друг к другу и крепко держатся за руки. По первому сигналу ведущего стоящие справа приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу в воду погружаются стоящие слева, а их партнеры резко выпрыгивают из воды и делают вдох. Выигрывает та пара, которая правильнее и дольше других, строго по сигналу, выполнит упражнение.

3

Игры со скольжением и плаванием:

### 1. «Кто дальше проскользит?»

Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине.

### 2. «Стрела»

Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперед – как стрела. Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего одной рукой за ноги, другой – под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Побеждает «стрела», которая проскользит дальше всех.

**Итоговое занятие – 2 часа.**

Подведение итогов, беседа, игры.

## 1.4. Планируемые результаты

*Основные умения и навыки, которыми должен овладеть учащийся за время обучения по программе.*

Учащийся должен знать:

- знать и соблюдать правила личной безопасности и окружающих при занятиях в бассейне;
- значение и основы здорового образа жизни;
- историю развития спортивного плавания;
- основные теоретические сведения о плавании и о видах плавания (кроль, брасс, баттерфляй).

Должен уметь:

- научиться правильному дыханию в водной среде;
- освоиться со свойствами воды - не бояться;
- уметь выполнять погружения, всплывания, скольжения на груди и спине;
- играть подвижные игры на воде;
- выполнять комплексы ОРУ, ОФП и подводящие упражнения на суше для освоения навыков стилей плавания;
- освоить в полной координации - кроль на груди и спине, брассом;
- проплывать на результат стилями - кроль на груди и спине.

**Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, познавательной освоения вида спорта «Плавание», универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения вида спорта «Плавание». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям плаванием, а также двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

## Раздел 2. Комплекс организационно- педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1	01.09.2023	31.05.2024	36	72	144	2 раза в неделю по 2 академ. часа

## **2.2. Условия реализации программы**

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

Для реализации программы:

#### **1. Спортивная форма:**

- для зала – спортивная форма (футболка, спортивный костюм, носки, спортивная обувь).

- для воды – плавательные принадлежности (мыло, мочалка, полотенце, обувь для бассейна, плавки, купальник, шапочка, очки).

#### **2. Спортивные сооружения:**

- спортивный зал, бассейн.

#### **3. Инвентарь и оборудование:**

- доска для плавания - 10 шт.

- мячи игровые - 4 шт.

- секундомер - 1 шт.

- медицинские весы - 1 шт.

- скакалки - 5 шт.

- обруч гимнастический - 2 шт.

- очки для плавания – 5 шт.

### **Информационное обеспечение:**

Обучение детей плаванию в раннем возрасте, Н.Л. Петрова В.А. Баранов, «Советский спорт» Москва 2006г.

Основы управления подготовкой юных спортсменов. /Под ред. М.Я. Набатниковой.– М.: Физкультура и спорт, 1982 – 18с.

Плавание. Примерная программа для ДЮСШ.-М.: Советский спорт, 2006  
«Плавание: игровой метод обучения» Е.Н. Карпенко, Т.П. Коротнова, Е.Н. Кошкодан, Олимпия пресс, Москва 2016год.

Тристан В.Г. Корягина Ю.В. Физиологические Основы Физической культуры и спорта. Часть 2: Учебное пособие.- Омск СибГАФК, 2021

Энциклопедия для детей. Т.20 Спорт /Глав.ред. В.А.Володин.-М.:Аванта, 2021.-624с.:ил.

### **Интернет-источники:**

<https://silverswim.ru/>

<http://to-swim.ru/>

Министерство образования и науки Российской Федерации -

<http://www.mon.gov.ru/>

**Кадровое обеспечение программы:** Бычкова Любовь Борисовна, педагог дополнительного образования.

## **2.3. Формы аттестации**

**\*Формы оценивания и отслеживания результатов реализации программы:**

- педагогическое наблюдение;
- опрос;
- аналитическая справка;
- грамоты, дипломы;

- журнал посещаемости;
- фото;
- отзывы детей и родителей.

### **Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:**

- открытое занятие.

#### **2.4.Оценочные материалы.**

Результаты успешного освоения программы отслеживаются путем проведения вводного, текущего, промежуточного и итогового мониторинга.

- Вводный мониторинг проводится в течение сентября текущего года обучения. Его цель – определение уровня подготовки детей в начале обучения, начальное диагностирование.

Форма: опрос, наблюдение.

- 1. Скольжение на груди.
- 2. Скольжение на спине.
- 3. Плавание с плавательной доской при помощи движений ног способом
- кроль на груди.
- 4. Плавание произвольным способом.

**Тематический контроль:** наблюдение, опрос

**Итоговый контроль-соревновательные игры.**

#### **2.5. Методические материалы**

Форма обучения по программе – очная.

#### **Методы обучения:**

- показ, разучивание, имитация упражнений;
- использование средств наглядности;
- исправление ошибок;
- подвижные игры на суше и в воде и другие игровые приемы;
- индивидуальная страховка и помощь;
- круговая тренировка;
- оценка (самооценка) двигательных действий;
- соревновательный эффект.

#### **Формы организации образовательного процесса:**

- теоретические занятия;
- практические занятия;
- упражнения;
- игры, игровые упражнения;

#### **Формы организации учебного занятия:**

- групповая работа;
- индивидуальная работа;
- самостоятельная работа;
- практическая игровая деятельность;
- работа в парах;

- педагогическое сообщение;
- педагогический инструктаж;
- объяснение;
- беседа.

**Педагогические технологии, используемые при реализации программы:** технология группового обучения, коллективного взаимообучения, дифференцированного обучения, развивающего обучения, проблемного обучения, игровой деятельности, коммуникативная технология деятельности, здоровьесберегающая технология.

**Алгоритм учебного занятия:**

- 1) Организационный момент включает построение, расчет, рапорт, отметка присутствующих и др.
- 2) Краткое повторение пройденного.
- 3) Упражнения на суше для разминки.
- 4) Показ и выполнение имитационных упражнений.
- 5) Поименная переключка (перед входом в воду).
- 6) Упражнения для изучения и освоения элементов техники способов плавания и их согласования.
- 7) Упражнения для совершенствования техники изучаемого способа плавания.
- 8) Игры и развлечения в воде.
- 9) Подведение итога.

**Дидактические материалы:**

Задания, упражнения.

**2.6. Список использованной литературы**

*Для педагога*

1. Аскарова Г. Н. Использование нестандартного оборудования в обучении плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2019. – с. 38.
2. Булгакова Н.Ж., Плавание. Москва «Физкультура и Спорт» 2001г
3. Лоурэнс Д. М. Акваэробика. Упражнения в воде. М; 2020.
4. Осокина Т. И. Как научить детей плавать, М. : Просвещение, 2019. - 80 с.
5. Полунина Н. С. Обучение детей танцам на воде с элементами синхронного плавания. // Инструктор по физкультуре. – 2020. – с. 98.
6. Программы начального обучения плаванию/ Под ред. С. И. Ежиковой – Москва, 2021- 70 с.
7. Рокосовская Л. Г. Обучение плаванию способом брасс. // Инструктор по физкультуре. – 2019. – с. 55.

*Для учащихся и родителей:*

1. Булгакова Н. Ж. Учите детей плавать. – М., 2019.
2. Горбунов В. В. Вода дарит здоровье. – М., 2000.
3. Литвинов А. А., Иванчин Е. В. Азбука плавания. – СПб. 2018.

4. Макаренко Л.П., Плавайте на здоровье, 2020г.
5. Фирсов З. П. Плавание для всех. – М., 2019.