

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОЛГОПРУДНЫЙ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОЛГОПРУДНЫЙ

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
спортивной школы  
г. о. Долгопрудный  
Протокол № 1 от «31» 08 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор спортивной школы  
г. о. Долгопрудный  
А.Н.Цепляев  
Приказ № 116 от «31» 08 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«ПЛАВАНИЕ»  
(стартовый уровень)**

Возраст учащихся: 6-14 лет  
Срок реализации: 1 год

Авторы: Теймурова Екатерина Сергеевна  
- тренер-преподаватель,  
Стародубцева Надежда Васильевна  
- тренер-преподаватель,  
Титова Елена Анатольевна  
- тренер-преподаватель,  
Чеканов Алексей Николаевич  
- педагог-организатор,  
Васильева Светлана Михайловна  
- педагог-организатор

г.о. Долгопрудный  
2023 год

## **Раздел 1: Комплекс основных характеристик образования**

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Плавание» (далее – программа) разработана и составлена на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273-ФЗ от 29.12.2012)

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р)

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении рекомендаций» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ)

- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ в Московской области № 01-06-695 от 24.03.2016

- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18 августа 2017 г. N 09-1672

- Федеральным законом от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями на 28 февраля 2023 года);

- Локальными актами Спортивной школы г.о. Долгопрудный

- Уставом Спортивной школы г.о. Долгопрудный

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта плавание направлена на физическое воспитание личности, развитие творческой личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в тренировочных занятиях, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, получение начальных знаний в области физической культуры и спорта.

#### **Актуальность, педагогическая целесообразность, новизна**

**Актуальность** программы для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, - это вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

**Педагогическая целесообразность** позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа, направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Новизна** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться плаванием с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «плавание» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. Умение плавать относится к числу жизненно-необходимых навыков. Плавание представляет собой и одно из важнейших средств физического воспитания, благодаря чему оно входит в содержание программ физического воспитания дошкольных учреждений, общеобразовательных школ, средних и высших специальных учебных

заведений. Плавание как физическое упражнение, гармонично развивающее и укрепляющее организм человека, способствует увеличению его двигательных возможностей и улучшению качества ряда движений, необходимых ему в повседневной жизни.

Плавание, как и другие циклические упражнения, оказывает благотворное влияние на сердечно-сосудистую систему, способствуя увеличению ее мощности, экономичности, жизнедеятельности. При систематических занятиях плаванием улучшается терморегуляция, увеличивается интенсивность кровотока, укрепляются сердечные мышцы. Улучшается и газообмен, что весьма важно для полноценного развития растущего организма (но все это, конечно, только при достаточно верной технике плавания и правильном дыхании). Умеренные плавательные нагрузки оказывают благотворное воздействие на нервную систему, «снимая» утомление, улучшая сон и повышая работоспособность.

Плавание может эффективно использоваться для предупреждения и даже лечения довольно распространенных среди современных детей и подростков нарушений осанки и сутулости. Так при плавании брассом происходит выпрямление позвоночника. А у подростков, плавающих вольным стилем, обычно отмечаются высокие темпы роста.

**Отличительные особенности.** Первая особенность состоит в том, что пловец выполняет движения в условиях водной среды, в которой тело находится во взвешенном состоянии, т. е. не имеет твердой опоры. Такое положение тела увеличивает двигательные возможности человека и способствует их развитию. Это происходит за счет увеличения подвижности многих частей тела в условиях водной среды, что в свою очередь содействует развитию отдельных органов и систем организма.

Второй характерной особенностью является относительная невесомость тела в условиях водной среды. Вес тела человека уравновешивается подъемной силой воды. Невесомость тела в воде разгружает опорную систему и способствует правильному физическому развитию человека.

Третьей характерной особенностью плавания является горизонтальное положение тела при выполнении физических упражнений. Работа ряда внутренних органов (сердце, печень, почки и др.) при таком положении тела во время циклических движений значительно облегчается. Указанные особенности имеют большое значение в физическом воспитании детей и подростков.

**Адресат программы.** Возраст обучающихся: программа рассчитана на обучающихся в возрасте с 6 до 14 лет (с делением на учебные группы по

возрастному и мотивационному критерию) и обеспечивает непрерывность дополнительного образования.

### **Уровень программы, объем и сроки реализации программы**

Программа рассчитана на реализацию в течение 1 года. Учебный план рассчитан на 36 недель. Недельный объем учебной нагрузки составляет от 2-х до 4-х часов, занятия проводятся 2 и 3 раза в неделю по 1 часу, 1 час равен 45 мин.

Программа предполагает получение обучающимися знаний и навыков из других видов спорта и подвижных игр: гимнастики, акробатики. В программе отражены: задачи работы с обучающимися спортивно-оздоровительного этапа; содержание учебного материала по теоретической, физической, технической и тактической подготовке, распределение объемов нагрузки по разделам подготовки, система контроля и нормативные требования для перевода обучающихся на следующий год (этап) подготовки.

### **Режим тренировочной работы и требования по физической подготовке**

<b>Этап подготовки</b>	<b>Год обучения</b>	<b>Мин. возраст (лет)</b>	<b>Мин. наполняемость групп (чел)</b>	<b>Требования к спортивной подготовке</b>
<b>Спортивно-оздоровительный этап</b>	<b>1 год</b>	<b>6</b>	<b>15</b>	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке

**Форма обучения** – очная, платное

### **Особенности организации образовательного процесса**

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются теоретические и групповые практические занятия, календарные соревнования, учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере, занятия по подготовке и выполнению контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

**Цель программы** – мотивация обучающихся на физическое воспитание и развитие творческой личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

**Основными задачами реализации Программы являются:**

#### **Обучающие:**

- ознакомление с историей развития плавания, правил соревнований;

- освоение и совершенствование основ техники плавания и тактических действий;
- ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена, техники безопасности на занятиях и режиме дня.

**Развивающие:**

- развитие основных физических качеств, двигательных умений и навыков;
- развитие специальных физических качеств, характерных для избранного вида спорта: быстроты, выносливости, координации, внимания, скоростно-силовых качеств;
- развитие стремления к совершенствованию как способа достижения наивысших результатов через участие в соревнованиях;
- развитие коммуникативных навыков.

- Воспитательные:**
- воспитание волевых, смелых дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
  - воспитание стремления к здоровому образу жизни;
  - воспитание патриотизма и любви к родному краю;
  - привитие стойкого интереса к занятиям физкультурой и спортом.

Программа разработана с учетом следующих основных принципов спортивной подготовки:

1) принцип **комплексности**, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок);

2) принцип **преемственности**, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

3) принцип **вариативности**, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки.

## Содержание программы

### 1. Учебный план (36 недель, 2 часа в неделю)

№ п/п	Разделы подготовки				Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	12	12	-	Беседа, тесты, анкета
2	Общая физическая подготовка	18	-	18	Контрольные срезы
3	Специальная физическая подготовка	16	-	16	Контрольные заплывы Календарные заплывы
4	Контрольные испытания	4	-	4	Контрольно- переводные нормативы
5	Участие в соревнованиях	6	-	6	Соревнования
6	Техническая подготовка	16	-	16	Тестирование
7	Общее количество часов	72	12	60	

### 2. Учебный план (36 недель, 3 часа в неделю)

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Теория	Практика	Форма аттестации (контроля)
1	Теоретическая подготовка	16	16	-	Беседа, тесты, анкета
2	Общая физическая подготовка	20	-	20	Контрольные срезы
3	Специальная физическая подготовка	28	-	28	Контрольные заплывы Календарные заплывы
4	Контрольные испытания	4	-	4	Контрольно- переводные нормативы
5	Участие в соревнованиях	8	-	8	Соревнования

<b>6</b>	Техническая подготовка	32	-	32	Тестирование
<b>7</b>	Общее количество часов	108	16	92	

### Содержание учебного плана

**Тема 1.** Правила поведения и техника безопасности на воде.

Правила поведения в бассейне, раздевалках, душевых (место встречи с педагогом, переобувание, раздевание, пользование душем во время мытья, личная гигиена, уход за телом, выход из душа).

Техника безопасности в бассейне и на воде:

- проверка физического состояния детей до и после занятий;
- вход и выход из воды по команде;
- спуск в воду по лестнице на мелкой части бассейна, повернувшись спиной к воде;
- проверка плавательной подготовленности на первом занятии;
- первые проплывания со страховочным шестом под контролем;
- использование борта бассейна и разделительных дорожек для отдыха;
- прыжки в воду только по одному с разрешения и под наблюдением;
- обучение воспитанников стандартным сигналам: свистку, жестам и т.д.).

**Тема 2.** Дорожная безопасность (теория). Дисциплина на дороге – путь к дорожной безопасности. Регулирование дорожного движения. Средства регулирования. Светофоры. Сигналы регулировщика. Дорожные знаки. Дорожная разметка. Обзор дороги – условие безопасности. Безопасность при движении на велосипеде, самокате. Видимость на дороге. Первая помощь при ДТП.

**Тема 3.** Теоретические сведения.

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед вначале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. Рекомендуется литература для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по плаванию, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т. п.

Теоретические знания, получаемые на занятиях:

- влияние плавания на организм занимающихся (положительное влияние на сердечно – сосудистую систему);
- формирование правильной осанки, укрепление «мышечного» корсета;
- закаливание организма;
- гигиена тела;



- режим и питание пловца;
- правила пользования инвентарём для плавания;
- правила соревнований по плаванию.

#### **Тема 4.** Подготовительные упражнения для освоения с водой.

Очень важно в начальный период обучения плаванию сделать акцент на выполнение таких упражнений, которые будут предупреждать возможность появления у новичков негативных ощущений, связанных с воздействием водной среды, чувства страха, водобоязни, поэтому обучение плаванию начинается с освоения занимающимися водной среды.

Упражнения на ознакомление со свойствами воды.

Эти упражнения помогают занимающимся научиться опираться на воду, как о плотный предмет и отталкиваться от неё основными гребущими поверхностями (ладонью, предплечьем, стопой, голенью), что необходимо им для эффективного выполнения гребковых движений. На начальном этапе применяются следующие упражнения:

- элементарные передвижения в воде служат началом адаптации к водной среде, форма взаимоотношений с водной средой;
- погружение в воду и открытие глаз в воде – упражнения помогают преодолеть страх перед водой, научиться ориентироваться в воде, почувствовать выталкивающую силу воды;
- всплывание на поверхность и лежание на воде: упражнения выполняются для освоения с непривычным состоянием невесомости, помогают испытать действие выталкивающей силы воды, научиться сохранять равновесие тела в горизонтальном положении на груди и спине, «почувствовать свое тело»;
- выдохи в воду – упражнения на умение задержать дыхание на вдохе, передвигаться в воде с произвольным дыханием и выполнять выдохи в воду, что является основой для ритмичного дыхания при плавании;
- скольжение – выполнение скольжений на груди и спине помогают освоить горизонтальное безопорное положение, научиться принимать обтекаемое положение тела, максимально продвигаться вперед с помощью гребковых движений ногами и руками;
- отработка движений ногами у бортика бассейна, держась руками за поручень.

#### **Тема 5.** Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

В практике сформировано четыре разновидности спортивных способов плавания, которые характеризуются внешне, как попеременной работой рук и ног – кроль на груди и кроль на спине, так и одновременной – брасс и баттерфляй (дельфин). Для изучения техники выполняются:

- движения руками, всеми способами плавания (в движении шагом, в скольжении);
- движения ногами всеми способами плавания (держась руками за бортик, с плавательной доской, в скольжении);
- согласование движений ногами и руками (на задержке дыхания);
- согласование движений ногами и руками с дыханием;
- изучение облегчённых способов плавания (ноги дельфин + руки брасс, ноги кроль + руки брасс и т.д.);
- плавание при помощи ног, рук и в полной координации;
- плавание отрезков до 12, 5 метров в полной координации.

#### **Тема 6. Упражнения для совершенствования техники плавания.**

Совершенствование техники плавания осуществляется в постоянно изменяющихся условиях для выполнения движений:

- плавание в облегчённых и усложнённых условиях;
- плавание по элементам и в полной координации;
- проплывание серий коротких отрезков (12,5 м);
- проплывание серий отрезков при помощи ног или рук (с плавательной доской или без неё) в чередовании с плаванием в полной координации;
- проплывание серий отрезков в полной координации в чередовании с проплыванием на задержке дыхания;
- проплывание серий отрезков в полной координации и дыханием через несколько циклов в чередовании с плаванием в полной координации;
- проплывание серий отрезков кролем на спине в чередовании с плаванием кролем на груди;
- проплывание серий отрезков при помощи ног в чередовании с плаванием при помощи рук (с поддержкой между ногами);

Основное внимание уделяется целостному выполнению изучаемого способа плавания.

**Тема 7. Упражнения для изучения стартов и поворотов.** Учебные прыжки и спады в воду ускоряют процесс освоения с водой, эмоционально окрашивают занятия, подготавливают занимающихся к освоению техники плавания. К спадам в воду головой вниз рекомендуется переходить после освоения навыков скольжения.

При обучении технике выполнения стартов необходимо придерживаться следующего порядка:

- знакомство с техникой безопасности при прыжках в воду;
- простейший прыжок вниз ногами с бортика бассейна, затем с тумбочки;
- спад в воду из положений сидя и стоя с бортика, затем с тумбочки;

- стартовый прыжок из положений сидя на бортике бассейна, стоя на коленях на доске, затем стоя на бортике и на стартовой тумбочке;
- старт из воды при плавании на спине.

При обучении технике выполнения поворотов целесообразно разучивать их по элементам:

- подплывание к бортику, касание его руками (рукой);
- группировка, вращение, постановка ног на стенку;
- толчок ногами, скольжение и первые плавательные движения.

После освоения простейших поворотов разучиваются более сложные (сальто).

### **Тема 8. Игры на воде.**

Игры – способ повышения эмоциональности занятий, укрепления контактов в коллективе, воспитания коммуникабельности, чувства локтя, воспитания инициативы, решительности, самостоятельности, а также закрепления изученного материала. Игры в воде позволяют успешно решить поставленные задачи, избежать такого негативного явления в плавании как монотония. Игры и развлечения в воде сопровождаются высоким уровнем положительных эмоций, а это – залог успешного обучения. Все игры имеют определенную направленность и в соответствии с ней сгруппированы в блоки:

- игры, способствующие развитию умения продвигаться в воде;
- игры, способствующие овладению навыком погружения головы в воду;
- игры с всплыванием и лежанием на воде;
- игры, способствующие овладению правильным дыханием;
- игры, способствующие овладению навыком скольжения;
- игры и эстафеты, способствующие закреплению необходимых навыков;
- игры с мячом;
- игры на совершенствование отдельных элементов техники спортивного плавания;
- игры с элементами прикладного плавания.

В зависимости от подготовленности воспитанников на занятиях используются различные виды игр: сюжетные, командные, игры с соревновательными элементами.

### **Тема 9. Тестирование и соревнования.**

При проверке освоения занимающимися пройденного материала, используется система тестовых заданий, которые проводятся несколько раз в течение всего учебного года, после овладения определённым навыком. На занятиях проверяются навыки и умения, демонстрируемые каждым ребёнком

при проплывании определённой дистанции любым избранным способом плавания.

На заключительном занятии подводятся итоги обучения плаванию за год, даются рекомендации для дальнейшего прохождения обучения или совершенствованию плавания.

Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером. Контроль физической и специальной физической подготовки проводится с помощью специальных контрольно-переводных нормативов, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Промежуточная и итоговая (годовая) аттестация обучающихся предусматривается два раза в год: текущая - в декабре месяце и годовая в мае месяце учебного года. Обучающиеся аттестуются по:

- общей физической подготовке;
- специальной физической подготовке;
- технической подготовке;
- плавательной подготовке.

Сдача нормативов проводится в форме тестирования.

### **Планируемые результаты**

Планируемым результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

#### **Обучающийся будет знать:**

1. Исторические сведения о плавании в России и мире, правила соревнований.
2. Правила поведения и требования техники безопасности на занятиях.
3. О гигиене, режиме дня, самоконтроле спортсмена.
4. Влияние физической нагрузки на организм.

#### **Обучающийся будет уметь:**

1. Владеть основами техники по плаванию.
2. Правильно выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств.
3. Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.

#### **Способы определения результативности:**

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год. В конце учебного года (май) все обучающиеся группы выполняют контрольные упражнения по общей физической и технической подготовке.

**Контрольные заплывы** проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных заплывов с заданиями. Кроме того, контрольные заплывы незаменимы при подготовке к соревнованиям.

**Календарные заплывы** применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Подведением итогов тренировочной деятельности являются соревнования. Соревнования - важный компонент подготовки спортсменов и ориентир для построения тренировки, а победа в соревнованиях представляет собой конечную цель соревновательной деятельности.

**Формы подведения итогов реализации программы**

- **контрольные испытания, контрольные срезы;**
- **освоение теоретической подготовки:** викторины, анкеты, тесты.
- **физическая и техническая подготовка:** уровень общей физической подготовленности определяется при выполнении контрольных нормативов по ОФП и технической подготовки, проводимых в начале и конце учебного года; участие в соревнованиях внутришкольного и муниципального уровня.

В процессе обучения детей плаванию необходимо обращать внимание на моторную плотность занятия.

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе современной методики обучения, позволяющей обучающимся выполнить объем тренировочных и соревновательных нагрузок, достаточный для освоения программы.

## **Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **Календарно-тематический план**

(36 недель, 72 часа)

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во час.	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1-2	сентябрь	очная	2	Теория: - правила поведения и техника безопасности на воде;	бассейн 25м	беседа
3-4		очная	2	ОФП:подготовительные упражнения для освоения с водой; -упражнения для изучения техники спортивных способов	бассейн 25м	Контрольные срезы

				плавания; - игры на воде		
5		очная	1	СФП:- упражнения для совершенствования техники плавания	бассейн 25м	Контрольные заплывы
6		очная	1	Контрольные испытания	бассейн 25м	контрольные переводные нормативы
7-8		очная	2	Техническая подготовка:- упражнения для изучения стартов и поворотов	бассейн 25м	тестирование
9	октябрь	очная	1	Теория: Дорожная безопасность	бассейн 25м	беседа, тесты, анкета
10-11		очная	2	ОФП: подготовительные упражнения для освоения с водой; -упражнения для изучения техники спортивных способов плавания; - игры на воде	бассейн 25м	Контрольные срезы
12-13		очная	2	СФП: упражнения для совершенствования техники плавания	бассейн 25м	Контрольные заплывы
14		очная	1	Участие в соревнованиях	бассейн 25м	Тестирование
15-16		очная	2	Техническая подготовка: упражнения для изучения стартов и поворотов	бассейн 25м	Тестирование
17		ноябрь	очная	1	Теория: Режим и питание пловца	бассейн 25м
18-19	очная		2	ОФП: подготовительные упражнения для освоения с водой; -упражнения для	бассейн 25м	Контрольные срезы

				изучения техники спортивных способов плавания; -игры на воде		
20-21		очная	2	СФП: упражнения для совершенствования техники плавания	бассейн 25м	Контрольн ые и календарн ые заплывы
22		очная	1	Участие в соревнованиях	бассейн 25м	тесты
23-24		очная	2	Техническая подготовка: упражнения для изучения стартов и поворотов	бассейн 25м	Тестирова ние
25-26		очная	2	Теория: влияние плавания на организм обучающихся (положительное влияние на сердечно – сосудистую систему)		
27-28	декабрь	очная	2	ОФП: подготовительные упражнения для освоения с водой; -упражнения для изучения техники спортивных способов плавания; -игры на воде	бассейн 25м	Контрольн ые срезы
29-30		очная	2	СФП: упражнения для совершенствования техники плавания	бассейн 25м	тесты
31		очная	1	Контрольные испытания	бассейн 25м	контрольн ые нормативы
32		очная	1	Техническая подготовка: упражнения для изучения стартов и поворотов	бассейн 25м	Тестирова ние

33	январь	очная	1	Теория: Правила пользования инвентарём для плавания		
34-35		очная	2	ОФП: подготовительные упражнения для освоения с водой; -упражнения для изучения техники спортивных способов плавания; -игры на воде	бассейн 25м	Контрольные срезы
36-37		очная	2	СФП: упражнения для совершенствования техники плавания	бассейн 25м	Контрольные и календарные заплывы
38		очная	1	Участие в соревнованиях	бассейн 25м	тесты
39-40		очная	2	Техническая подготовка: упражнения для изучения стартов и поворотов	бассейн 25м	Тестирование
41		февраль	очная	1	Теория: Правила соревнований по плаванию	бассейн 25м
42-43	очная		2	ОФП: подготовительные упражнения для освоения с водой; -упражнения для изучения техники спортивных способов плавания; -игры на воде	бассейн 25м	Контрольные срезы
44-45	очная		2	СФП: упражнения для совершенствования техники плавания	бассейн 25м	Контрольные и календарные заплывы
46	очная		1	Участие в соревнованиях	бассейн 25м	тесты



47-48		очная	2	Техническая подготовка: упражнения для совершенствования техники плавания	бассейн 25м	Тестирование
49	март		1	Теория: Режим и питание пловца		
50-51		очная	2	ОФП: подготовительные упражнения для освоения с водой; -упражнения для изучения техники спортивных способов плавания; -игры на воде	бассейн 25м	Контрольные срезы
52-53		очная	2	СФП: упражнения для совершенствования техники плавания	бассейн 25м	Контрольные и календарные заплывы
54		очная	1	Участие в соревнованиях	бассейн 25м	тесты
55-56		очная	2	Техническая подготовка: упражнения для изучения стартов и поворотов	бассейн 25м	Тестирование
57		очная	1	Теория: Гигиена пловца		
58-59	апрель	очная	2	ОФП: подготовительные упражнения для освоения с водой; -упражнения для изучения техники спортивных способов плавания; -игры на воде	бассейн 25м	Контрольные срезы
60-61		очная	2	СФП: упражнения для совершенствования техники плавания	бассейн 25м	Контрольные заплывы
62		очная	1	Контрольные	бассейн	контрольн

				испытания	25м	ые нормативы
63		очная	1	Участие в соревнованиях	бассейн 25м	тесты
64		очная	1	Техническая подготовка: упражнения для изучения стартов и поворотов	бассейн 25м	тестирование
65-66	май	очная	2	Теория: Правила пользования инвентарём для плавания	бассейн 25м	беседа, тесты
67-68		очная	2	ОФП: подготовительные упражнения для освоения с водой; -упражнения для изучения техники спортивных способов плавания; -игры на воде	бассейн 25м	Контрольные срезы
69		очная	1	СФП: упражнения для совершенствования техники плавания	бассейн 25м	Контрольные заплывы
70		очная	1	Контрольные испытания	бассейн 25м	контрольные нормативы
71-72		очная	2	Техническая подготовка: упражнения для изучения стартов и поворотов	бассейн 25м	тестирование

**Календарно-тематический план**  
(36 недель, 108 часа)

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1-2	IX	очная	2	Теория: - правила поведения и техника безопасности	бассейн 25м	опрос

				на воде		
3-4		очная	2	ОФП: подготовительные упражнения для освоения с водой; -упражнения для изучения техники спортивных способов плавания; -игры на воде	бассейн 25м	тестирова ние
5-7		очная	3	СФП: упражнения для совершенствования техники плавания	бассейн 25м	тестирова ние
8		очная	1	Контрольные испытания	бассейн 25м	контроль ные норматив ы
9-12		очная	4	Техническая подготовка: упражнения для изучения стартов и поворотов	бассейн 25м	тестирова ние
13-14	Х	очная	2	Теория: Гигиена пловца		
15-16		очная	2	ОФП: подготовительные упражнения для освоения с водой; -упражнения для изучения техники спортивных способов плавания; -игры на воде	бассейн 25м	тестирова ние
17-19		очная	3	СФП: упражнения для совершенствования техники плавания	бассейн 25м	тестирова ние
20-21		очная	2	Участие в соревнованиях		
22-24		очная	3	Техническая подготовка: упражнения для	бассейн 25м	тестирова ние

				изучения стартов и поворотов		
25-26	XI	очная	2	Теория: Теория: Правила пользования инвентарём для плавания		
27-29		очная	3	ОФП: подготовительные упражнения для освоения с водой; -упражнения для изучения техники спортивных способов плавания; -игры на воде	бассейн 25м	тестирование
30-32		очная	3	СФП: упражнения для совершенствования техники плавания	бассейн 25м	тестирование
33		очная	1	Контрольные испытания		
34-36		очная	3	Техническая подготовка: упражнения для изучения стартов и поворотов	бассейн 25м	тестирование
37-38	XII	очная	2	Теория: Теория: влияние плавания на организм обучающихся (положительное влияние на сердечно – сосудистую систему)		
39-40		очная	2	ОФП: подготовительные упражнения для освоения с водой; -упражнения для изучения техники спортивных способов плавания; -игры на воде	бассейн 25м	тестирование
41-44		очная	4	СФП: упражнения для	бассейн 25м	тестирование

				совершенствования техники плавания		
45		очная	1	Контрольные испытания		
46		очная	1	Участие в соревнованиях	бассейн 25м	тестирова ние
47-48		очная	2	Техническая подготовка: упражнения для изучения стартов и поворотов	бассейн 25м	тестирова ние
49	I	очная	1	Теория: Режим и питание пловца		
50-51		очная	2	ОФП: подготовительные упражнения для освоения с водой; -упражнения для изучения техники спортивных способов плавания; -игры на воде	бассейн 25м	тестирова ние
52-54		очная	3	СФП: упражнения для совершенствования техники плавания	бассейн 25м	тестирова ние
55		очная	1	Участие в соревнованиях	бассейн 25м	тестирова ние
56-60		очная	5	Техническая подготовка: упражнения для изучения стартов и поворотов	бассейн 25м	тестирова ние
61	II	очная	1	Теория: - правила поведения и техника безопасности на воде		
62-63		очная	2	ОФП: подготовительные упражнения для освоения с водой; -упражнения для изучения техники спортивных способов	бассейн 25м	тестирова ние

				плавания; -игры на воде		
64-66		очная	3	СФП: упражнения для совершенствования техники плавания	бассейн 25м	тестирование
67		очная	1	Участие в соревнованиях	бассейн 25м	тестирование
68-72		очная	5	Техническая подготовка: упражнения для изучения стартов и поворотов	бассейн 25м	тестирование
73-74	III	очная	2	Теория: Влияние физических упражнений на организм	бассейн 25м	тестирование
75-77		очная	3	ОФП: подготовительные упражнения для освоения с водой; -упражнения для изучения техники спортивных способов плавания; -игры на воде	бассейн 25м	тестирование
78-80		очная	3	СФП: упражнения для совершенствования техники плавания	бассейн 25м	тестирование
81-84		очная	4	Техническая подготовка: упражнения для изучения стартов и поворотов	бассейн 25м	тестирование
85-86	IV	очная	2	Теория: Правила пользования инвентарём для плавания	бассейн 25м	тестирование
87-88		очная	2	ОФП: подготовительные упражнения для освоения с водой; -упражнения для	бассейн 25м	тестирование

				изучения техники спортивных способов плавания; -игры на воде		
89-91		очная	3	СФП: упражнения для совершенствования техники плавания	бассейн 25м	тестирование
92-93		очная	2	Участие в соревнованиях	бассейн 25м	тестирование
94-96		очная	3	Техническая подготовка: упражнения для изучения стартов и поворотов	бассейн 25м	тестирование
97-98	V	очная	2	Теория: Правила соревнований по плаванию	бассейн 25м	тестирование
99-100			2	ОФП: подготовительные упражнения для освоения с водой; -упражнения для изучения техники спортивных способов плавания; -игры на воде	бассейн 25м	тестирование
101-103		очная	3	СФП: упражнения для совершенствования техники плавания	бассейн 25м	тестирование
104		очная	1	Контрольные испытания		
105		очная	1	Участие в соревнованиях	бассейн 25м	тестирование
106-108		очная	3	Техническая подготовка: упражнения для изучения стартов и поворотов	бассейн 25м	тестирование

**Условия реализации программы.**

Успех обучения практическим навыкам плавания и уровень его оздоровительного влияния на организм обучающихся зависят от соблюдения основных требований к организации занятий в бассейне, обеспечения мер безопасности, выполнения санитарно – гигиенических правил:

- бассейн спортивного типа с ванной не менее 25 метров;
- оснащение ванны бассейна удобными лестницами для спуска в воду и подъёма при выходе из воды;
- разделительные дорожки, которые используются в качестве поддерживающего и страхующего средства;
- вода, соответствующая санитарно – гигиеническим нормам;
- наличие специального инвентаря и оборудования:
- длинный шест 2-2,5 м для поддержки и страховки обучающихся;
- плавательные доски;
- калабашки;
- наличие оборудованных душевых и раздевалок.

Каждый обучающийся должен иметь:

- сменную обувь;
- резиновые шлёпанцы на рифлёной подошве;
- средства личной гигиены (мыло, мочалку, полотенце);
- плавки/купальник;
- шапочку для плавания;
- очки для плавания;

Занимающиеся должны быть ознакомлены с правилами поведения в раздевалках и душевых, техникой безопасности на занятиях в бассейне.

В программе особое внимание уделено подготовительным и развивающим основным физическим качеств упражнениям на суше и в воде, выполнению по окончании обучения установленных требований и по всем имеющимся в программе разделам: знаний, упражнений на суше, упражнений для освоения с водой, упражнений в воде.

Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Учащиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревнованиям.



Методика, которая лежит в основе данной программы, отвечает всем известным требованиям:

- доступна обучающимся дошкольного и школьного возраста;
- соответствует задачам и условиям проводимых занятий;
- включает методические резервы увеличения динамических действий на воде.

Для соблюдения правильного построения занятий необходимо четкое использование всех педагогических принципов обучения со строгим выполнением таких методических условий, как:

- преемственность упражнений: от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному;
- постепенность: от простого к сложному;
- использование специально разработанных средств и методов для формирования прочного навыка плавания.

Соблюдение принципов доступности и индивидуальности должно быть тесно связано с принципами последовательности и систематичности в образовательной деятельности на занятиях по обучению плаванию.

Учитывая разный уровень физической подготовки обучающихся в начале учебного года, необходимо выполнять определённые упражнения в более упрощённом виде, доступном для детей. Это поможет в дальнейшем осваивать более сложные упражнения, но имеющие много общего в структуре выполнения движения.

### **Методическое и дидактическое обеспечение**

В ходе выполнения физических упражнений применяются следующие методы:

- **Словесный метод:** объяснение, пояснения и указания, команды и распоряжения (подаются громко и чётко), использование счёта; методические указания ориентиров (направлены на предупреждение и устранение возникающих ошибок)

- **Наглядный метод:** показ, жестикуляция (условны сигналы и жесты). Этот метод применяется на протяжении всего курса обучения, он помогает создать у детей конкретные представления об изучаемом движении, что особенно важно при выполнении упражнений в воде.

- **Практический метод:** упражнения, направленные на освоение техники плавания и развитие двигательных качеств; они тесно взаимосвязаны, т.к. обеспечивают координацию между двигательными и функциональными системами организма ребёнка; разучивание по частям: основу метода разучивания по частям составляет система подводных упражнений, последовательное изучение которых подводит обучаемого в

конечном итоге к освоению плавания в целом. Большое количество подводящих упражнений делает занятия плаванием более разнообразными, а процесс обучения – более интересным.

- **Разучивание в целом:** этот метод применяется на завершающих этапах освоения техники, после изучения отдельных её элементов; сюда входит плавание в полной координации, а также плавание с помощью движений ногами и руками и с различными вариантами сочетания этих движений

- **Повторный метод:** повторение упражнений с паузами для отдыха, необходимого для восстановления физических сил.

- **Соревновательный метод:** прохождение дистанций в полную силу в условиях близких к соревнованию.

Применение дополнительных ориентиров.

На первых занятиях необходимо научить ребёнка определять положение тела и головы по отношению к поверхности воды и дну бассейна, для чего используются ориентиры типа верх – низ. На последующих этапах освоения с водой необходимо определять направления движения тела вперёд - назад, вправо - влево и т. д.

Этап начального обучения условно разбит на три части.

Основу **первой части** составляют общеразвивающие физические упражнения на суше и подготовительные упражнения в воде:

- приобщение к воде;
- подготовительные упражнения в воде (освоение дыхания, элементарных гребковых движений руками и ногами, скольжения, соскоков в воду);
- общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше.
- предварительное ознакомление с техникой изучаемого способа плавания (положение тела, дыхание, характер гребковых движений).

Проводится на суше и в воде. Занимающиеся выполняют общеразвивающие и специальные физические упражнения, имитирующие технику плавания, также упражнения для освоения с водой.

**Вторая часть** отводится главным образом изучению техники плавания кролем на груди и на спине:

- разучивание техники плавания кролем на груди и на спине;
- спадов вперед с низкого бортика;
- новых общеразвивающих и специальных упражнения пловца на суше;
- совершенствование навыка плавания;
- изучение отдельных элементов техники плавания и затем изучаемого способа в целом.

Техника плавания изучается в следующем порядке: положение тела, дыхание, движения ногами, движения руками, согласование движений; При этом освоение каждого элемента техники проводится в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном счете выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении (рабочая поза пловца). Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше. Проводится в общих чертах без совершенствования деталей, поскольку условия выполнения движения на суше и в воде различны;

- изучение движений в воде с неподвижной опорой (на месте). При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна.

Движения руками изучают стоя на дне;

- изучение движений в воде с подвижной опорой. При изучении движений ногами в качестве опоры используют плавательные доски.

Движения руками изучаются лежа на воде в горизонтальном положении;

- изучение движений в воде без опоры. Все упражнения выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники проводится в следующем порядке:

- движения ногами с дыханием;

- движения руками с дыханием;

- движения ногами и руками с дыханием, плавание с полной координацией.

Несмотря на изучение техники плавания по частям на этом этапе необходимо стремиться к целостному выполнению техники способа плавания, насколько это позволяет подготовленность обучающихся.

На контрольном уроке выполняются следующие упражнения:

- плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине - 15 м;

- плавание кролем на спине;

- плавание кролем на груди с задержкой дыхания на вдохе;

- спад в воду из положения согнувшись.

**Третья часть** посвящена совершенствованию навыка плавания способами кроль на груди и на спине, изучению техники выполнения старта с низкого бортика или тумбочки и простых поворотов. Ознакомление с отдельными элементами техники плавания дельфином и брассом, освоение комплексного плавания. На этом этапе ведущее значение имеет плавание

изучаемым способом с полной координацией. В связи с этим на каждом занятии соотношение плавания с полной координацией и плавания с помощью ног и рук должно быть 1:1.

Итоговый урок посвящен выполнению контрольных упражнений:

- плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине: 20 - 25 м;
- плавание кролем на спине – 20 – 25 м;
- плавание кролем на груди – 15 – 20 м.

### **Формы аттестации**

По окончании обучения занимающиеся должны проплыть 25 м кролем на груди и 25 м кролем на спине со старта с оценкой техники.

К концу года обучающиеся должны знать:

- технику безопасности;
- правила поведения в бассейне и на воде;
- правила личной гигиены;
- основные способы плавания.

должны уметь:

- выполнять проплывание различных отрезков (дистанций) четырьмя стилями плавания;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития в стилях плавания.

Контроль на спортивно-оздоровительном этапе подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером. Контроль физической и специальной физической подготовки проводится с помощью специальных контрольно-переводных нормативов, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке. Основной формой контроля является выполнение тестовых заданий, которые проводятся в начале, середине и конце учебного года. Также во время участия в соревнованиях по плаванию происходит тестирование и проверка полученных умений и навыков.

Конечным результатом освоения программы являются: умения, демонстрируемые каждым обучающимся при проплывании дистанции 25 м и 50 м любым избранным способом плавания.

Для реализации программы, тренер-преподаватель должен обладать соответствующей квалификацией, владеть соответствующими знаниями и умениями, чтобы доходчиво объяснять детям изучаемый материал, имел желание повышать уровень образования.

**Контрольные требования для перевода на следующий год обучения:**

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
<b>Общая физическая подготовка</b>		
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+
Выкрут прямых рук вперед- назад	+	+
Челночный бег 3 x 10 м; с	10,0	10,5
<b>Техническая и плавательная подготовка</b>		
Длина скольжения; м	Не менее 5 м	Не менее 5 м
<b>Оценка техники плавания изученными способами, баллы:</b>		
а) 25 м с помощью одних ног	+	+
б) 25 м в полной координации	+	+
Проплывание дистанции 25, 50 м избранным стилем	Проплыть всю дистанцию технически правильно	

+ норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Участие в соревнованиях, также является зачётным, контрольным мероприятием, во время которого обучающийся показывает свои умения, навыки и достижения в плавании. Соревнования проводятся по предварительно согласованному и утверждённому календарному плану. Во время соревнований обучающиеся на практике усваивают правила их проведения:

- формирование заплывов;
- дистанции и их проплывание;
- стили плавания;
- старт;
- выполнение поворотов;
- финиш;
- результат – выявление победителей;
- обеспечение судейства соревнований.

### Список литературы:

#### 1. Учебно-методическое обеспечение.

- Видео-уроки: Техника плавания с Постовым А.И.
- Видео: фильм «Плавание - первые уроки» из 7 частей.

#### 2. Учебно-методическая литература.

- Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
  - Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
  - Викулов А.Д. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.
  - Лопухин В.Я. Развитие способов плавания: Метод.разработка... М.: ГЦОЛИФК, 1980.
  - Меньшуткина Т.Г. Техника старта и поворота в спортивном плавании: Лекция... Л.: ГДОИФК, 1989.
  - Макаренко Л.П. Юный пловец.- М.: ФиС, 1983.
  - Плавание: Учебник / Под ред. В.Н.Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2000.
  - Плавание. Правила соревнований.- М.: ФиС, 1983.
  - Плавание. Программа. М.: Советский спорт, 2004.
  - Плавание: лечение и спорт. Р.-н-Д. ФЕНИКС, 2001.
  - Рубен Гузман. Плавание, упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей. Минск 2013.
  - Плавание. Книга – тренер. М: ЭКСМО 2013.
- #### 3.Список литературы для детей и родителей.
- Вайцеховский С.М. Быстрая вода. – М: Молодая гвардия,1983.

- С.М. Вайцеховский. Эта нелегкая легкая вода.– Физкультура и здоровье. Выпуск второй, М.: ФиС, 1984.
- Владимир Сальников: «Так здорово – плавать». – Физкультура и здоровье. Выпуск первый, М.: ФиС, 1985.
- Булгакова. Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. – М.: «Издательство Астрель»,2000