

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

Принята на заседании
педагогического совета

от « 30 » 08 2025г

Протокол № 1

Утверждаю
Директор Спортивной школы
г. о. Долгопрудный



А.Н. Цепляев

Приказ № 364 от « 30 » 08 2025г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ПЛАВАНИЕ»**

(стартовый уровень)

(платная)

Возраст учащихся: 6-18 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель программы:

Чеканов А.Н. - тренер-преподаватель,
Разживина Е.О. – тренер-преподаватель,
Коркина Н.А. – инструктор-методист

г. Долгопрудный, 2025 г.

№ п/п	Содержание
1	Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы
1.1	Пояснительная записка
1.2	Цель и задачи программы
1.3	Содержание программы
1.4	Планируемые результаты
2	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий
2.1	Календарно-тематический план
2.2	Форма аттестации
2.3	Оценочный материал
2.4	Условия реализации программы
3	Список литературы

Раздел 1: Комплекс основных характеристик образования

1.1.Пояснительная записка

Дополнительная 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 молодёжи 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);

- Устав и локальные акты Спортивной школы г.о. Долгопрудный

Раздел 1: Комплекс основных характеристик образования

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Плавание» (далее – программа) разработана и составлена на основе нормативных документов:

- 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 молодёжи»

- 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 24.03.2017

- 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 молодёжи 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);

- Устав и локальные акты 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 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 уравнивается 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 18 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 4 часа, занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа или 4 раза в неделю по 1 академическому часу.

Минимальный возраст обучающегося 6 лет

Форма обучения – очная, платная

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.

1.2. Цели и задачи

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.

1. 3. Содержание программы

Учебный план (36 недель, 2 часа в неделю)

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Теория	Практика	Форма аттестации (контроля)
1	Теоретическая подготовка	24	24	-	Беседа, тесты, анкета
2	Общая физическая подготовка	36	-	36	Контрольные срезы
3	Специальная физическая подготовка	32	-	32	Контрольные заплывы Календарные заплывы
4	Контрольные испытания	8	-	8	Контрольные нормативы
5	Участие в соревнованиях	12	-	12	Соревнования
6	Техническая подготовка	32	-	32	Тестирование
7	Общее количество часов	144	24	120	

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 вперёд 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.

1.4. 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. 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 подводящих 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 упражнений 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;
- 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 в полной координации. В связи с этим на каждом занятии соотношение плавания с полной координацией и плавания с помощью ног и рук должно быть 1:1.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарно-тематический план

(36 недель, 144 часа)

№ п/п	Мес яц	Кол -во час	Тема занятия	Место проведе ния	Форма контроля
1	сентябрь	2	Теория: - правила поведения и техника безопасности на воде;	бассейн 25м	беседа
2		2	ОФП: подготовительные упражнения для освоения с водой; -упражнения для изучения техники спортивных способов плавания; - игры на воде	бассейн 25м	Контрольные срезы
3		2	СФП:- упражнения для совершенствования техники плавания	бассейн 25м	Контрольные заплывы
4		2	Контрольные испытания	бассейн 25м	контрольные нормативы
5		2	Техническая подготовка: - упражнения для изучения стартов и поворотов	бассейн 25м	тестирование
6		2	Теория: Дорожная безопасность	бассейн 25м	беседа, тесты, анкета
7		2	ОФП: подготовительные упражнения для освоения с водой; -упражнения для изучения техники спортивных способов плавания; - игры на воде	бассейн 25м	Контрольные срезы
8		2	СФП: упражнения для совершенствования техники плавания	бассейн 25м	Контрольные заплывы
9	октябрь	2	Участие в соревнованиях	бассейн 25м	Тестирование

10	2	Техническая подготовка: упражнения для изучения стартов и поворотов	бассейн 25м	Тестирование
11	2	Теория: Режим и питание пловца	бассейн 25м	беседа, опрос
12	2	ОФП: подготовительные упражнения для освоения с водой; -упражнения для изучения техники спортивных способов плавания; -игры на воде	бассейн 25м	Контрольные срезы
13	2	СФП: упражнения для совершенствования техники плавания	бассейн 25м	Контрольные, календарные заплывы
14	2	Участие в соревнованиях	бассейн 25м	тесты
15	2	Техническая подготовка: упражнения для изучения стартов и поворотов	бассейн 25м	Тестирование
16	2	Теория: влияние плавания на организм обучающихся (положительное влияние на сердечно – сосудистую систему	бассейн 25м	Тестирование
17	2	ОФП: подготовительные упражнения для освоения с водой; -упражнения для изучения техники спортивных способов плавания; -игры на воде	бассейн 25м	Контрольные срезы
18	2	СФП: упражнения для совершенствования техники плавания	бассейн 25м	тесты
19	2	Контрольные испытания	бассейн 25м	контрольные нормативы
20	2	Техническая подготовка: упражнения для изучения стартов и поворотов	бассейн 25м	Тестирование
21	2	Теория: Правила пользования инвентарём для плавания	бассейн 25м	опрос
22	2	ОФП: подготовительные упражнения для освоения с водой; -упражнения для изучения техники спортивных способов плавания	бассейн 25м	Контрольные срезы

23	но ябрь декабрь	2	СФП: упражнения для совершенствования техники плавания	бассейн 25м	Контрольные, календарные заплывы
24		2	Участие в соревнованиях	бассейн 25м	тесты
25		2	Техническая подготовка: упражнения для изучения стартов и поворотов	бассейн 25м	Тестирование
26		2	Теория: Правила соревнований по плаванию	бассейн 25м	беседа, тесты
27		2	ОФП: подготовительные упражнения для освоения с водой; -упражнения для изучения техники спортивных способов плавания; -игры на воде	бассейн 25м	Контрольные срезы
28		2	СФП: упражнения для совершенствования техники плавания	бассейн 25м	Контрольные, календарные заплывы
29		2	Участие в соревнованиях	бассейн 25м	тесты
30		2	Техническая подготовка: упражнения для совершенствования техники плавания	бассейн 25м	Тестирование
31		2	Теория: Режим и питание пловца	бассейн 25м	опрос
32		2	ОФП: подготовительные упражнения для освоения с водой; -упражнения для изучения техники спортивных способов плавания; -игры на воде	бассейн 25м	Контрольные срезы
33		2	СФП: упражнения для совершенствования техники плавания	бассейн 25м	Контрольные, календарные заплывы
34		2	Участие в соревнованиях	бассейн 25м	тесты

35	январь	2	Техническая подготовка: упражнения для изучения стартов и поворотов	бассейн 25м	Тестирование
36		2	Теория: Гигиена пловца	бассейн 25м	опрос

37	февраль	2	ОФП: подготовительные упражнения для освоения с водой; -упражнения для изучения техники спортивных способов плавания; -игры на воде	бассейн 25м	Контрольные срезы
38		2	СФП: упражнения для совершенствования техники плавания	бассейн 25м	Контрольные заплывы
39		2	Контрольные испытания	Бассейн 25м	Контрольные нормативы
40		2	Участие в соревнованиях	бассейн 25м	тесты
41		2	Техническая подготовка: упражнения для изучения стартов и поворотов	бассейн 25м	Тестирование
42		2	Теория: Правила пользования инвентарём для плавания	бассейн 25м	беседа, тесты
43		2	ОФП: подготовительные упражнения для освоения с водой; -упражнения для изучения техники спортивных способов плавания; -игры на воде	бассейн 25м	Контрольные срезы
44		2	СФП: упражнения для совершенствования техники плавания	бассейн 25м	Контрольные заплывы
45		2	Контрольные испытания	бассейн 25м	контрольные нормативы
46		2	Техническая подготовка: упражнения для изучения стартов и поворотов	бассейн 25м	тестирование
47		2	Теория: Гигиена пловца	бассейн 25м	опрос
48		2	ОФП: подготовительные упражнения для освоения с водой; -упражнения для изучения техники спортивных способов плавания; -игры на воде	бассейн 25м	Контрольные срезы
49		2	СФП: упражнения для совершенствования техники плавания	бассейн 25м	Контрольные заплывы
50		2	Контрольные испытания	Бассейн 25м	Контрольные нормативы

51	март	2	Участие в соревнованиях	бассейн 25м	тесты
52		2	Техническая подготовка: упражнения для изучения стартов и поворотов	бассейн 25м	Тестирование
53		2	Теория: Правила пользования инвентарём для плавания	бассейн 25м	беседа, тесты
54		2	ОФП: подготовительные упражнения для освоения с водой; -упражнения для изучения техники спортивных способов плавания; -игры на воде	бассейн 25м	Контрольные срезы
55		2	СФП: упражнения для совершенствования техники плавания	бассейн 25м	Контрольные заплывы
56		2	Контрольные испытания	бассейн 25м	контрольные нормативы
57		2	Техническая подготовка: упражнения для изучения стартов и поворотов	бассейн 25м	тестирование
58		2	Теория: Гигиена пловца	бассейн 25м	опрос
59		2	ОФП: подготовительные упражнения для освоения с водой; -упражнения для изучения техники спортивных способов плавания; -игры на воде	бассейн 25м	Контрольные срезы
60	апрель	2	СФП: упражнения для совершенствования техники плавания	бассейн 25м	Контрольные заплывы
61		2	Контрольные испытания	Бассейн 25м	Контрольные нормативы
62		2	Участие в соревнованиях	бассейн 25м	тесты
63		2	Техническая подготовка: упражнения для изучения стартов и поворотов	бассейн 25м	Тестирование
64		2	Теория: Правила пользования инвентарём для плавания	бассейн 25м	беседа, тесты
65		2	ОФП: подготовительные упражнения для освоения с водой; -упражнения для изучения техники спортивных способов плавания; -игры на воде	бассейн 25м	Контрольные срезы

66	май	2	СФП: упражнения для совершенствования техники плавания	бассейн 25м	Контрольные заплывы
67		2	Контрольные испытания	бассейн 25м	контрольные нормативы
68		2	Техническая подготовка: упражнения для изучения стартов и поворотов	бассейн 25м	тестирование
69		2	Техническая подготовка: упражнения для совершенствования техники плавания	бассейн 25м	Тестирование
70		2	Теория: Режим и питание пловца	бассейн 25м	опрос
71		2	ОФП: подготовительные упражнения для освоения с водой; -упражнения для изучения техники спортивных способов плавания; -игры на воде	бассейн 25м	Контрольные срезы
72		2	ОФП: упражнения для совершенствования техники плавания	бассейн 25м	Контрольные, календарные заплывы

2.2.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.

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.

2.3. Оценочные материалы

Оценочные материалы включают различные диагностические материалы (карты, тесты, индивидуальные и групповые задания и т.д.), разработаны критерии оценки

Тестирование

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+
Выкрут прямых рук вперед- назад	+	+
Челночный бег 3 x 10 м; с	10,0	10,5
Техническая и плавательная подготовка		
Длина скольжения; м	Не менее 5 м	Не менее 5 м
Оценка техники плавания изученными способами		
а) 25 м с помощью одних ног	+	+
б) 25 м в полной координации	+	+
Проплывание дистанции 25, 50 м	Проплыть всю дистанцию избранным стилем 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. Во время соревнований обучающиеся на практике усваивают правила их проведения.

2.4. 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;

3. Список литературы

1. Обучение детей плаванию в раннем возрасте, Н.Л. Петрова В.А. Баранов, «Советский спорт», Москва 2006 г.
2. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников, Т.А. Протченко Ю.А. Семенов, Москва 2003 г.
3. Основы управления подготовкой юных спортсменов. /Под ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982 г. - 18с.
4. Плавание. Примерная программа для ДЮСШ.-М.: Советский спорт, 2006 г.
5. «Плавание: игровой метод обучения» Е.Н. Карпенко, Т.П. Коротнова, Е.Н. Кошкодан, Олимпия пресс, Москва 2006 г.
6. Тристан В.Г. Корягина Ю.В. Физиологические Основы Физической культуры и спорта. Часть 2: Учебное пособие. - Омск СибГАФК, 2001 г.
7. Энциклопедия для детей. Т.20 Спорт /Глав.ред. В.А.Володин.- М.:Аванта, 2001 г.-624с.:ил.
8. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
9. Викулов А.Д. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.
10. Лопухин В.Я. Развитие способов плавания: Метод.разработка... М.: ГЦОЛИФК, 1980
11. Булгакова. Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. – М.: «Издательство Астрель», 2000