

Приложение №13  
к приказу от «28» апреля 2023 года №44-у

Принята  
на педагогическом совете  
МАУ ДО «ДЮСШ «Олимп»  
Протокол от 03 апреля 2023 года №49

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАУ ДО «ДЮСШ «Олимп»



В.П. Брехов

2023 г.

М.П.

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа «Олимп» города Шумерля»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
к дополнительной общеразвивающей программе по виду  
спорта плавание базового уровня  
для возраста от 7 до 14 лет.**

**Продолжительность реализации: 4 года.**

**Направленность: физкультурно-спортивная.**

**Уровень: спортивная подготовленность.**

Разработчик:  
тренеры-преподаватели  
МАУ ДО «ДЮСШ «Олимп»  
**Кайнова М.В., Ксенофонтова Н.Ф.**

Рецензенты:  
Заместитель директора по учебно-спортивной работе  
МАУ ДО «ДЮСШ «Олимп»  
**Курасова О.В.**  
Учитель физической культуры  
МБОУ «Гимназия №8»  
**Матюнина Л.В.**

город Шумерля Чувашской Республики  
2023 год

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

Год создания	2023
Тип программы	Общеразвивающая
Образовательная область	Физическая культура и спорт
Направленность	Физкультурно-спортивная
Уровень	Базовый
Пол	Смешанный
Уровень освоения содержания образования	Физкультурно-спортивная
Форма	Групповая
Продолжительность реализации	4 года
Возраст обучающихся	7-14 лет

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка .....	4
2.	Цели и задачи Программы.....	7
3.	Содержание Программы.....	8
4.	Планируемые результаты.....	13
5.	Учебный план.....	14
6.	Условия реализации Программы.....	24
7.	Формы аттестации.....	26
8.	Методические материалы.....	28
9.	Список литературы.....	30

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа к дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта плавание (далее по тексту – Программа) для возраста от 7 до 14 лет является основным документом, определяющим направленность и содержание образовательной и воспитательной деятельности с обучающимися по виду спорта плавание в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Олимп» города Шумерля».

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта основного общего образования и среднего (полного) общего образования по физической культуре предметом обучения является двигательная деятельность общеобразовательной и общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у юного поколения не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Плавание – один из древнейших видов спорта. Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Умение плавать необходимо в жизни, этот навык необходим человеку в самых разнообразных ситуациях. Плавание - циклический вид спорта, заключающийся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. Плавание – один из самых популярных видов спорта. Плавание жизненно необходимый навык для человека и тесно связанный с трудовой деятельностью отдельных профессий.

Спортивное плавание – олимпийский вид спорта, в котором целью является как можно более быстрое покрытие определённого расстояния, не нарушая при этом техники способа плавания, который используется.

Плавание, как вид спорта, как массовое физическое воспитание, оздоровительное и гигиеническое средство представлено в государственных программах по физической культуре в спортивных и образовательных школах.

Способы спортивного плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей. Настоящая Программа также ориентирована на повышение качества физической подготовки, повышение доступности для населения услуг в области физической культуры и спорта.

Данные ЮНЕСКО свидетельствуют о том, что более 350 тысяч человек ежегодно терпят бедствия на воде, а из каждого миллиона людей, населяющих нашу планету, ежегодно тонет около 120 человек. Как правило, это дети и подростки, не обученные навыку плавания. Таким образом, каждый не умеющий плавать или держаться на поверхности воды, оказавшись на берегу водоема или в воде, подвергает опасности свою жизнь. Хорошо плавающий человек никогда не рискует жизнью, находясь в воде. Он знает, что всегда доплывет до берега или сумеет продержаться на воде, пока не подоспеет помощь. Поэтому умение плавать - жизненно важный для каждого человека навык. Для того чтобы плавать, не нужно обладать особыми способностями. Быстрее всех осваивают технику плавания именно дети.

Кроме жизнесберегающей функции плавание имеет важное значение для физического развития детей, поскольку являются прекрасным средством закаливания и повышения стойкости организма к простудным заболеваниям, содействуют развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что в свою очередь вызывает рост и укрепление опорно-двигательного

аппарата ребёнка. Поэтому квалифицированное обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных задач в области физического воспитания и обеспечения безопасности, особенно среди подрастающего поколения.

В связи с этим Программа приобретает особое значение, поскольку ее реализация не только помогает обучающимся приобрести жизненно важные умения и навыки плавания, но и может послужить эффективным способом физического развития и укрепления здоровья.

**Направленность** (профиль) Программы – физкультурно-спортивная.

**Новизна** Программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории, а так же в интеграции программы с подготовкой обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО, который предусматривает не только единство теоретической и физической подготовки обучающихся, но и преследует решение воспитательных задач (в том числе патриотических), направленных на формирование целеустремленной и всесторонне развитой личности ребенка, практикующей здоровый образ жизни.

**Актуальность** Программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., направленных на физическое воспитание и формирования культуры здоровья, формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

**Своевременность** Программы в соответствии с концепцией развития дополнительного образования детей в общественном понимании необходимости открытого вариативного образования, полного обеспечения права человека на выбор данного вида деятельности, в котором происходит личностное и профессиональное самоопределение детей 8-14 лет, обеспечение адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности;

**Необходимость** в создании прочной основы для воспитания здорового человека, конкурентно-способной среды, сильной, гармонично развитой личности, опирающаяся на раскрытие и использование субъектного опыта каждого обучающегося посредством применения личностно значимых способов, расширения двигательных возможностей; компенсации дефицита двигательной активности обучающихся, выявление и развитие у обучающихся творческих способностей и интереса к деятельности.

Настоящая Программа соответствует потребностям времени, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования к занимающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека средствами плавания.

**Отличительной особенностью** настоящей Программы является применение различных методов обучения, сочетание тренировок в бассейне с тренировками в спортивном зале (сухое плавание).

Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, от «массового» образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, поиска и обретения человеком самого себя, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей, а не на подготовку мастеров высокого класса, выявление и поддержку одаренных детей.

#### **Адресат Программы.**

К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

Количество обучающихся в группах не должно превышать 10-15 человек. Продолжительность занятий обучающихся - 2 академических часа.

#### **Объем и срок освоения Программы.**

Полный курс обучения по Программе составляет: 4 года, количество часов в 1 и 2 год –252,

3 год – 294, 4 год – 336, за 4 года **1134** часов.

Программа направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности, развитие таких физических качеств, как быстрота, сила, выносливость, координация движений. Программа обеспечивает преподавателей знаниями для грамотной организации и проведения тренировочного процесса по организационной модели проектирования дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ общекультурного базового уровня.

**Формой обучения** занятия является тренировка, которая включает в себя 3 части:

- подготовительную (вводную);
- основную;
- заключительную.

Подготовительная часть занятия, начинается на суше и продолжается в воде. Такая последовательность позволяет в первой части лучше организовать группу, сообщить задачи предстоящего занятия и некоторые теоретические сведения, выполнять общеразвивающие, специальные и подготовительные упражнения.

В основной части, проводимой в воде, дети обучаются плаванию, выполняют комплексы подготовительных подводных и специальных упражнений; совершенствуют полученные навыки, осваивают технику плавания.

В заключительной части, проводятся подвижные игры в воде, подводятся итоги, дается задание на дом.

**Особенности организации образовательного процесса** – в соответствии с учебным планом в объединениях по интересам, сформированных в группы обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющиеся основным составом объединения (например, клубы, секции, кружки, а также индивидуально (Приказ №1008, п. 7); состав группы (постоянный, переменный и другое).

В непосредственной работе с детьми подросткового и юного возрастов используется преимущественно индивидуальный подход, где происходит сохранение самооценности детства и сохраняется сама природа школьника.

Ведущими видами детской деятельности становятся: игровая, коммуникативная, двигательная, познавательно-исследовательская, продуктивная и другое.

Необходимо отметить, что образовательная деятельность осуществляется на протяжении всего времени нахождения воспитанника в образовательной организации:

совместная (партнерская) деятельность педагога с детьми; организованная образовательная деятельность;

самостоятельная деятельность детей;

социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие;

эстетическое развитие; физическое развитие.

Организованная образовательная деятельность представляет собой координирование совместной деятельности педагога с детьми, в Программе с группой детей.

Выбор количества обучающихся в группе зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, необходимо помнить, что каждый ребенок должен получить одинаковые стартовые возможности для обучения по настоящей Программе.

Трудоемкость Программы составляет 42 недели в год.

**Режим занятий:** 3-4 раза в неделю.

## 2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель Программы:** физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение начальных знаний о физической культуре и плаванию.

**Основные Задачи Программы:**

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- повышение уровня теоретической, физической, психологической и технической подготовленности;
- приобретение навыков в организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- повышение спортивной квалификации;
- приобретение навыков в организации и проведении судейства соревнований по плаванию;
- формирование педагогического опыта в организации и проведении учебно-тренировочных занятий в группе.

**Задачи обучающие:**

- обучать правилам поведения на воде в бассейне и на открытых водоемах;
- формировать базовые знания по плаванию, гигиене спорта и простейшим приемам закаливания;
- познакомить с историей развития отечественного плавания;
- сформировать знания о спортивных и прикладных техниках плавания;
- дать знания о методах и способах спасения людей на воде;
- освоить элементы различных способов плавания.

**Задачи развивающие:**

- способствовать развитию общих и специальных физических качеств;
- способствовать укреплению физиологических систем организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной;
- укреплять иммунитет организма к простудным заболеваниям;
- способствовать развитию мотивации к регулярным занятиям спортом, воспитывать основы здорового образа жизни.

**Задачи воспитательные:**

- воспитывать культуру поведения на воде и чувство взаимопомощи;
- воспитывать нравственные и волевые качества личности, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли, целеустремленность, трудолюбие;
- воспитывать стремление к победе, чувство долга и патриотизм;
- формировать устойчивый интерес к регулярным занятиям физической культурой и спортом, в частности плаванием.

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основными формами занятий являются: теоретические занятия и плавательная подготовка. Ведущей формой организации обучения является фронтальная, очная. Наряду с фронтальной формой работы, осуществляется дифференцированный подход к обучению, так как в связи с индивидуальными особенностями детей результативность в освоении навыков плавания может быть различной. На занятиях состав группы постоянный.

Виды занятий.

Основным видом проведения занятия является тренировка, где осваиваются, и совершенствуются плавательные умения и навыки.

Игровое занятие.

Совершенствование и проверка освоения плавательных умений и навыков на фоне игровой деятельности, эмоциональное воздействие. Занятие содержит организованное проведение подвижных игр, развлечений, эстафет, базированных на ранее изученном материале; как вариант – проведение «Веселых стартов».

Учебное занятие

Основная форма, предусматривающая изучение нового учебного материала, базированного на ранее приобретенных знаниях, умениях и навыках.

Учебно-игровое занятие.

Различаются два варианта проведения:

1. Изучение достаточно простых плавательных упражнений: новые упражнения осваиваются в игровой форме; по ходу занятия осуществляется чередование учебного материала с соответствующими ему по содержанию подвижными играми;

2. Изучение нового сложного материала, для снижения эмоциональной нагрузки чередуя его с проведением различных подвижных игр.

Тренировочное занятие.

Занятие направлено на совершенствование отдельных элементов техники плавания, способа плавания в целом, развитие физических качеств, т.е. посвящен решению конкретных тренировочных задач. Широко применяются изученные ранее упражнения специальной направленности и различные методы тренировки.

Учебно- тренировочное занятие.

Изучение и совершенствование техники плавания, развитие физических качеств, применение различных методов спортивной тренировки. Занятие посвящается изучению отдельных элементов техники, на фоне совершенствования ранее изученных упражнений - осуществляется чередование нового и изученного ранее материала. Предусматривается освоение упражнений, направленных на совершенствование технической подготовленности пловца (упражнения специальной направленности), и выполнение их в различных режимах.

Контрольное или соревновательное занятие.

Предусматривается выполнение отдельных упражнений на выявление уровня плавательной и функциональной подготовленности в соревновательной форме; определение уровня подготовленности обучающихся относительно конкретных нормативных требований. Итогом занятия является результат эффективности учебного процесса и проведение его корректировки.

Технология – это набор приемов, обеспечивающих выбор наиболее рациональных, эффективных способов образовательной деятельности.

В учебно-воспитательном процессе используются следующие педагогические технологии: личностно-ориентированные, игровые технологии, как основные, и элементы здоровьесберегающих технологий, как вспомогательные.

В связи с тем, что Программа предусматривает набор детей без предварительного отбора и с различной степенью подготовленности в обучении применяются личностно-ориентированные технологии, которые имеют:



- разноуровневый подход — ориентация на разный уровень сложности программного материала, доступного обучающемуся;
- дифференцированный подход — выделение групп детей на основе смешанной дифференциации: по знаниям и способностям.
- индивидуальный подход — распределение детей по однородным группам: познания, физическим способностям, социальной адаптации;
- субъектно-личностный подход — отношение к каждому ребёнку как к уникальности, несхожести, неповторимости.

Построение учебно-воспитательный процесса направлено, прежде всего, на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, формирование у них потребности в здоровом образе жизни. Здоровьесберегающие технологии, применяемые в данной программе, предусматривают достаточно активную физическую нагрузку на организм подростка, поэтому система специальных средств и условий восстановления в этой программе имеет важное значение. Система здоровьесберегающих мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Психолого-педагогические средства включают специальные упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения на растяжение, чередование средств ОФП и психорегуляции, рациональное распределение нагрузок, их чередование по направленности, адекватные интервалы отдыха, индивидуализация тренировочного процесса, идеомоторную тренировку, психорегулирующую тренировку.

Медико-биологический контроль осуществляется при помощи различных средств: опрос, осмотр, наблюдение.

Немаловажными являются гигиенические средства восстановления:

- рациональный режим дня, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки;
- сбалансированное питание;
- использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки;
- гигиенические процедуры, удобная обувь и одежда.

Элементы игровых технологий используются в занятиях, как правило, в заключительной части занятий или при проведении занятий на закрепление пройденного материала.

Обучение и тренировка, как специально организованный педагогом процесс, строятся в соответствии с дидактическими принципами, то есть принципами, отражающими общие закономерности процесса обучения.

Основными принципам обучения и тренировки являются: принцип воспитывающего обучения, принцип наглядности, принцип систематичности, принцип доступности. Все эти принципы тесно взаимосвязаны.

При проведении занятий по плаванию используются следующие принципы:

1. Принцип сознательности и активности.

Обучающийся должен сознательно и целеустремленно применять свои способности для достижения, как конечной цели, так и поэтапных целей. Активность подразумевает осмысленность изучаемого материала.

2. Принцип наглядности.

Создание определенного понятия и образа действия, созерцание внешней картины движений и выявление простейших механизмов движения в том или ином элементе техники. Большое значение для принципа наглядности имеет использование видеосъемок и тому подобное.

3. Принцип систематичности.

Повторное выполнение двигательных действий, что непосредственно связано с достижением совершенной техники движений. Двигательное действие, особенно сложное по технике, изучается и закрепляется только при многократном его повторении через оптимальные промежутки времени.

4. Принцип динамичности.

Этот принцип связан с увеличением физических нагрузок в процессе обучения и усложнением техники выполняемых двигательных действий.

## 5. Принцип доступности и индивидуализации обучающихся.

Занятия по плаванию строятся на:

- общефизической подготовке. Это совершенствование физических качеств (силы, выносливости, гибкости, ловкости и быстроты), направленное на всестороннее физическое развитие воспитанника.

- специальной плавательной подготовке. Это дальнейшее развитие физических качеств, функциональных возможностей организма и совершенствование двигательных навыков, направленное на рост спортивных достижений в избранном виде.

Специальные физические упражнения делятся на две группы:

1) упражнения, развивающие специальные физические качества (быстроту, силу, выносливость, ловкость и гибкость);

2) подводящие упражнения, способствующие обучению техники и развитию технического мастерства (скоростно-силовые качества).

Место для занятий должно отвечать нормам безопасности и гигиены. При организации занятий по плаванию необходимо учитывать, что возможности ориентирования человека в воде значительно хуже, чем на суше. Обучающиеся плохо различают направление своего движения в воде, а также не всегда видят и слышат педагога. У обучающихся ухудшается восприятие в связи с возникающим в воде эмоциональным возбуждением. Перед первым занятием следует обязательно объяснить обучающимся правила безопасности, гигиену прохода в бассейн и поведения на занятиях. В дальнейшем выполнение всех этих правил и соблюдение необходимого порядка в бассейне должно постоянно контролироваться. Соблюдение установленных правил является основой предотвращения несчастных случаев на воде. Особенно четкая организация и высокая дисциплина должны быть на занятиях по обучению нырянию.

На занятиях используются такие методы как:

Словесные методы – беседы, наставления и другое. Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действию и другое, педагог создает представление об изучаемом движении, понятии его формы, содержания. Краткая, образная и понятная речь педагога определяет успех применения обучающимися, воздействуя на их чувства. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, помогает решению учебных и воспитательных задач, стимулирует активность, уверенность, интерес. Учитывая специфику плавания, все необходимые объяснения, обсуждения педагог проводит на суше — до или после занятий в воде. Когда группа находится в воде, тренер-преподаватель отдает только лаконичные команды, распоряжения, чтобы обучающиеся не замерзли.

Наглядный метод – метод физического упражнения: метод целостного упражнения, переменный, интервальный, повторный, непрерывный метод.

К наглядным методам относятся показ упражнений и техники плавания, применение жестикюляции. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Как только обучающиеся получили представление о способе плавания в целом, они должны как можно больше плавать. Учебные варианты техники на суше демонстрирует педагог, в воде — дети, у которых лучше получается данное упражнение. Показ осуществляется не только до начала занятия (на суше), но и во время него.

Эффективность показа определяется положением педагога по отношению к группе:

1) тренер-преподаватель должен видеть каждого обучающегося, чтобы исправить его ошибки;

2) обучающиеся должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей его форму, характер и амплитуду.

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

Практические методы. При обучении плаванию все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким образом, изучение техники плавания идет по целостно-раздельному пути, который предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение способом плавания в целом. Разучивание по частям

облегчает освоение техник плавания, позволяет избежать излишних ошибок, что сокращает сроки обучения и повышает его качество. Разучивание в целом применяется на завершающем этапе освоения техники плавания.

Игровой метод – активизирующий внимание, улучшающий эмоциональное состояние обучающихся. Последний забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом.

Соревновательный и игровой методы широко применяются в начальном обучении плаванию. Оба метода приносят на занятия оживление, радость, эмоции. Прежде чем упражнение будет включено в игру или соревнование, его обязательно следует выполнить всей группой. Элемент соревнования мобилизует силы и возможности, способствует проявлению воли, настойчивости, инициативы, повышает динамизм занятий.

Метод непосредственной помощи применяется в том случае, если после объяснения и показа задания обучающийся все же не может его выполнить. Тренер-преподаватель берет руки (ноги) обучающегося в свои руки и помогает ему, несколько раз правильно воспроизвести движение.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения, в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения.

Основные направления реализации Программы

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми;
- организация и проведение в группе мероприятий по профилактике детского травматизма на открытой воде;

От возраста и физической подготовленности обучающихся зависят дозировка и нагрузки, методика обучения, а также быстрота освоения учебного материала. Обучение плаванию обучающихся младшего школьного возраста требует больше времени — из-за медленного освоения техники движений и трудностей, связанных с организацией занятий (они медленно раздеваются и одеваются, плохо знают команды, легко отвлекаются, быстро теряют интерес к заданию и так далее.).

Обучение детей плаванию проводится в форме групповых занятий. На групповых занятиях удобнее проводить воспитательную работу с обучающимися, используя влияние коллектива и обеспечивая тем самым хорошую успеваемость. Однако, занимаясь с группой, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого обучающегося как личности, а также его способности к плаванию. В связи с этим методика обучения плаванию строится на сочетании группового и индивидуального подхода к обучающимся.

Весь процесс обучения плаванию условно делится на четыре этапа.

1. Показ техники изучаемого способа плавания; использование средств наглядной агитации. Таким образом, у обучающихся создается представление об изучаемом способе плавания, стимулируется активное отношение и интерес к занятиям.

2. Предварительное ознакомление с техникой изучаемого способа плавания (положение тела, дыхание, характер гребковых движений). Проводится на суше и в воде. Обучающиеся выполняют общеразвивающие и специальные физические упражнения, имитирующие технику плавания, также упражнения для освоения с водой.

3. 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 выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении.

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 по

грудь или по пояс в воде.

— изучение движений в воде с подвижной опорой. При изучении движений ногами в качестве опоры используют плавательные доски. Движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или лежа на воде в горизонтальном положении (с поддержкой партнера);

— 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.

4. Закрепление и совершенствование техники плавания. На этом этапе ведущее значение имеет плавание изучаемым способом с полной координацией.

Дидактические материалы.

Обучая плаванию необходимо включать в занятия игры и развлечения на воде. Они помогают понять характер обучающихся, приучают его к самостоятельности, инициативе, взаимовыручке, товариществу. Кроме того, игры проводятся с целью повторения и совершенствования элементов техники плавания. На занятиях по плаванию используются игры трех типов: простейшие, игры с сюжетом и командные. Простейшие игры включают элемент соревнования и не требуют предварительного объяснения. Это игры типа «Кто быстрее спрячется под воду?», «У кого больше пузырей?», «Кто дальше проскользит?» и т.д. Соревновательный элемент пробуждает у обучающихся стремление лучше выполнить задание, делает занятия более эмоциональными, повышает интерес к плаванию.

Игры с сюжетом – основной учебный материал на занятиях по плаванию для детей младшего школьного возраста. Их обычно включают после того, как дети освоились с водой. Если игра с сюжетом имеет сложные правила, ее нужно предварительно объяснить и разыграть на суше. Объясняя игру, нужно рассказать об ее содержании, правилах, выбрать водящего и разделить играющих на группы, равные по силам.

Командные игры. Сюда относятся почти все игры: «Мяч своему тренеру, «Водное поло» и другое, а также командные эстафеты. Во время борьбы двух команд важно следить за правилами игры и дисциплиной ее участников. Педагог должен немедленно пресекать грубость, нарушение правил, нетоварищеское поведение. После окончания игры он объявляет результаты, называет победителей и проигравших и обязательно отмечает участников, проявивших себя с лучшей стороны.

Игры и развлечения на воде проводятся в конце основной и в заключительной частях занятия, в течение 10-15 мин. Выбор игры зависит от задач занятия, глубины и температуры воды, количества, возраста и подготовленности обучающихся. В каждой игре должны участвовать все обучающиеся. В игру необходимо включать только упражнения, известные детям.

#### 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты - уточняют и конкретизируют требования к результатам освоения образовательной программы общекультурного базового уровня с учетом возрастной специфики обучающихся:

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация; развитие коммуникативных качеств;
- формирование морально-волевых качеств; потребность в здоровом и активном образе жизни; стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению основами техники спортивного плавания.

Личностные результаты – гражданская позиция, культура поведения, адекватные моральные и волевые качества, эффективное развитие специальных физических качеств личности, развитие самоконтроля, адаптация к жизни в обществе..

Метапредметные результаты – потребность ведения здорового образа жизни и укрепления здоровья, потребность в саморазвитии, чувство ответственности и самостоятельности, способность к эффективному взаимодействию, мотивация к занятиям плаванием.

Предметные результаты – навыки общей и частной гигиены, теоретические знания о пауэрлифтинге, практические умения и навыки в плавании, владение спортивной техникой и тактикой плавания, навыки саморегуляции, навыки в системе самореализации.

В результате обучения по настоящей Программе обучающийся должен знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
  - основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- уметь:
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
  - планировать занятия, прогнозировать, корректировать, и оценивать их результативность;
  - взаимодействовать с членами команды и иными участниками физкультурной деятельности;
  - выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
  - выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
  - осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
  - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
  - организовать игры или коллективные физкультурные занятия во дворе, школе, оздоровительном лагере и тому подобное;
  - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
    - проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
    - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;
    - выбора индивидуальной траектории физического развития профессионального самоопределения в области физической культуры и спорта.



5	Т,П	П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	П	Т,П
6	Т,П	П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	П	Т,П
7	Т,П	П	Т,П	Т,П	Т,П	П	Т,П	Т,П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П
8	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	Т,П	Т,П	П	Т,П

Продолжение таблицы №1

Календарный учебный график													
Год обучения	июнь				29.06-05.07	июль			27.07-02.08	август			
	01-07	08-14	15-21	22-28		06-12	13-19	20-26		03-09	10-16	17-23	24-31
1	П	П	Э	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=
2	Т	П	Э	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=
3	Т	П	Э	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=
4	П	Т	Э	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=
5	Т,П	П	Э	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=
6	Т,П	П	Э	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=
7	С	С	Э	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=
8	С	Ш, С	Ш, =	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=

Продолжение №1

Год обучения	Сводные данные						
	Аудиторные занятия (Т)	Практические занятия (П)	Самостоятельная работа (С)	Промежуточная аттестация (Э)	Итоговая аттестация (Ш)	Каникулы (=)	Всего
1	3	38	-	1	-	10	52
2	3	38	-	1	-	10	52
3	3	38	-	1	-	10	52
4	3	38	-	1	-	10	52
5	4	37	-	1	-	10	52
6	4	37	-	1	-	10	52
7	3	36	2	1	-	10	52
8	2	36	2	-	2	10	52

Условные обозначения к таблице №1:

Т – теоретические занятия      П – практические занятия      С – самостоятельная работа      Э – промежуточная аттестация      Ш – итоговая аттестация      = - каникулы

## 5.2. Учебный план (план учебного процесса)

Таблица №2

№ пп	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем нагрузки (в часах)	Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения			
			Проме- жуточ- ная	Итого- вая	1-й	2-й	3-й	4-й
					Базовый уровень			
Общий объем часов		1 134	15	12	252	252	294	336
1	Теоретическая подготовка	122			25	25	32	40
2.	Общая физическая подготовка	242			60	50	62	70
3.	Специальная физическая подготовка	234			50	52	62	70
4.	Техническая подготовка	172			40	40	44	48
.5	Специальная техническая подготовка	162			30	40	44	48
6.	Соревновательная деятельность	177			42	42	45	48
7.	Аттестация	25			5	3	5	12
7.1.	Промежуточная аттестация	13			5	3	5	--
7.2.	Итоговая аттестация	12		12	-	-	-	12

Таблица №3

Показатель Учебной нагрузки	Базовый уровень			
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения
Количество часов в неделю (астрономических часов, минут)	6	6	7	8
Количество занятий в неделю	3-4	3-4	3-4	3-4
Объем времени на реализацию предметных областей в неделях; времени в учебном году: сентябрь-июнь	42 недели/год	42 недели/год	42 недели/год	42 недели/год



Общее количество часов в год	252	252	294	336
Общее количество занятий в год	126	168	126	126
Минимальное количество детей в группах	10-15	10-15	10-15	10-15

*Таблица №3*

Показатель Учебной нагрузки	Базовый уровень			
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения
Количество часов в неделю (астрономических часов, минут)	6	6	7	8
Количество занятий в неделю	3-4	3-4	3-4	3-4
Объем времени на реализацию предметных областей в неделях; времени в учебном году: сентябрь-июнь	42 недели/год	42 недели/год	42 недели/год	42 недели/год
Общее количество часов в год	252	252	294	336
Общее количество занятий в год	126	126	126	168
Минимальное количество детей в группах	10-15	10-15	10-15	10-15

### **Содержание Программы 1 и 2 годов обучения**

Тема 1. Инструктаж по технике безопасности в зале и в бассейне.

Теория: знакомство с техникой безопасности в спортивном зале и в бассейне, с гигиеническими требованиями посещения бассейна.

Практика: опрос, тестирование.

Тема 2. Обучение правильному выдоху в воду.

Теория: демонстрация и объяснение техники правильного выдоха в воду.

Практика: выполнение комплекса упражнений для правильного дыхания: «Подуй на воду», «Фонтанчик», игра «Карлики и великаны», игра «Караси и щука» и так далее.

Тема 3. Обучение скольжению на груди в сочетании с работой ног.

Теория: наглядный пример и объяснение техники скольжения на груди в сочетании с работой ног.

Практика: выполнение упражнений с плавательными досками, упражнение «Торпеда».

Тема 4. Обучение выполнению упражнения «Звёздочка».

Теория: демонстрация и объяснение упражнения «Звёздочка». Практика: отработка техники выполнения упражнения «Звёздочка».

Тема 5. Обучение скольжению на спине.

Теория: демонстрация и объяснение техники скольжения на спине. Практика: выполнение упражнений с плавательными досками.

Тема 6. ОФП. Общеразвивающие упражнения.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения общеразвивающих упражнений.  
Практика: выполнение комплекса ОРУ в парах, с гимнастическими палками.

Тема 7. Упражнения на развитие гибкости.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика: выполнение упражнений около гимнастической лестницы, в парах.

Тема 8. Упражнения на развитие координации движений.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения упражнений на развитие координации движений. Наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие координации движений.

Практика: выполнение упражнений с мячами, подвижные игры «Выбивалы», «Перестрелка». Круговая тренировка.

Тема 9. Упражнения на развитие скоростных качеств.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения упражнений на развитие скоростных качеств. Наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие скоростных качеств.

Практика: специальные беговые упражнения, челночный бег, эстафетный бег.

Тема 10. Упражнения на развитие силовых качеств.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения упражнений на развитие силовых качеств.

Практика: упражнения на пресс с сгибанием и разгибанием рук в упоре лёжа.

Тема 11. СФП. Гимнастические упражнения. Комплекс ОРУ в парах, около гимнастических лестниц.

Практика: выполнение на гимнастических матах положение группировки, выполнение перекатов вперёд, назад, вправо, влево. Наглядный пример и объяснение техники выполнения комплекса упражнений для развития гибкости плечевого сустава.

Тема 12. Упражнения на развитие гибкости.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика: комплекс упражнений со скакалками.

Тема 13. Комплекс упражнений для ног.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения комплекса упражнений для ног.

Практика: упражнения на гимнастической скамейке.

Тема 14. Обучение скольжению на спине в сочетании с работой ног.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения скольжения на спине в сочетании с работой ног.

Практика: комплекс подводящих подготовительных упражнений, скольжение на спине с использованием предметов: доски, мяча, «лапши».

Тема 15. Обучение скольжению на груди в сочетании с работой ног.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения скольжения на груди в сочетании с работой ног.

Практика: комплекс подводящих подготовительных упражнений, скольжение на груди с использованием предметов: доски, мяча, «лапши».

Тема 16. Обучение передвижению под водой.

Теория: наглядный пример и объяснение техники передвижения под водой.

Практика: ныряние в обруч, упражнения «Тоннель», «Мост», подвижная игра «Сбор сокровищ».

Тема 17. Обучение нырянию с бортиков.

Теория: наглядный пример и объяснение техники ныряния с бортиков.

Практика: прыжок головой вперёд через «лапшу», обруч; прыжок ногами вперёд в глубокую воду.

Тема 18. Имитационные упражнения работы рук, ног «кролем».

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения имитационных упражнений работы рук, ног «кролем».

19 2. Обучение движениям рук кролем на груди.

Теория: наглядный пример и объяснение техники движений рук кролем на груди. Практика: упражнения с плавательными досками.

Тема 20. Обучение согласованию движений рук и ног при плавании кролем на груди.

Теория: наглядный пример и объяснение техники движений рук и ног при плавании кролем на груди.

Практика: комплекс подводящих подготовительных упражнений, скольжение на груди с использованием предметов: доски, мяча, «лапши».

Тема 21. Обучение движению рук и ног и дыхания в кроли на груди.

Теория: наглядный пример и объяснение алгоритма движений рук и ног и дыхания в кроли на груди.

Практика: ныряние в обруч, упражнения «Тоннель», «Мост», подвижная игра «Сбор сокровищ».

Тема 22. Обучение движению рук и ног и дыхания в кроли на груди.

Теория: наглядный пример и объяснение алгоритма движений рук и ног и дыхания в кроли на груди.

Практика: ныряние в обруч, упражнения «Тоннель», «Мост», подвижная игра «Сбор сокровищ».

### Содержание Программы 3 года обучения

Тема 1. Инструктаж по технике безопасности в зале и в бассейне.

Теория: знакомство с техникой безопасности в спортивном зале и в бассейне, с гигиеническими требованиями посещения бассейна.

Практика: опрос, тестирование.

Тема 2. Совершенствование техники скольжения под водой с задержкой дыхания.

Теория: наглядный пример и объяснение техники скольжения под водой с задержкой дыхания.

Практика: Ныряние в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед. Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны. Упражнения «Тоннель», «Мост», «Поиск сокровищ».

Тема 3. Совершенствование техники работы ног.

Теория: наглядный пример и объяснение техники работы ног.

Практика: Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.

Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая - у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук.

Тема 4. Совершенствование техники работы рук.

Теория: наглядный пример и объяснение техники работы рук.

Практика: Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями бедер. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки). То же, с акцентированно ускоренным проносом руки. Плавание кролем с «обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперед (кисти

соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей - то же другой и так далее.

Тема 5. Обучение техники дыхания в сочетании с работой рук и ног.

Теория: наглядный пример и объяснение техники дыхания в сочетании с работой рук и ног.  
Практика: Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды).

То же, но с движениями ног дельфином. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей гребок. То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.

Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.

Плавание кролем на груди с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

Плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны

Тема 6. ОФП. Общеразвивающие упражнения.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения общеразвивающих упражнений.

Практика: Общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах). Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на скамейках и с использованием шведских лестниц.

Тема 7. Упражнения на развитие гибкости.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика: Упражнения на растяжку, стрейчинг, гимнастические упражнения: мост, шпагат, стойка на лопатках и руках.

Тема 8. Упражнения на развитие координации движений.

Теория:

Практика: Подвижные игры, футбол, ватерполо, баскетбол.

Тема 9. Упражнения на развитие скоростных качеств.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие скоростных качеств.

Практика: спец. беговые упражнения, челночный бег, эстафетный бег, спринтерский бег.

Тема 10. Упражнения на развитие силовых качеств.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие силовых качеств.

Практика: упражнения на пресс с сгибанием и разгибанием рук в упоре лёжа, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения в статическом напряжении: планка, лодочка.

Тема 12. СФП. Гимнастические упражнения.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения гимнастических упражнений.

Практика: Упражнения выполняются со страховкой. Применяются перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, впереди назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног («дуга электрички»). Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.

Тема 13. Упражнения для развития гибкости рук.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений для развития гибкости рук.

Практика: упражнения с гимнастическими палками и эспандерами, упражнения на тренажерах пловца.

Тема 14. Комплекс упражнений для ног.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения комплекса упражнений для ног.

Практика: упражнения на гимнастической скамейке, приседания с отягощением, прыжки со скакалкой.

Тема 15. Совершенствование техники работы ног в кроле на спине.

Теория: наглядный пример и объяснение техники работы ног в кроле на спине.

Практика: Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая – вверх.

Тема 16. Совершенствование техники работы рук в кроле на спине.

Теория: наглядный пример и объяснение техники работы рук в кроле на спине.

Практика: Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавок между бедрами. То же с лопаточками. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнуто длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.

Тема 17. Совершенствование техники плавания кролем на спине.

Теория: наглядный пример и объяснение техники плавания кролем на спине.

Практика: Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру. Плавание кролем на спине с «подменой». Плавание кролем на спине на «сцепление». Плавание на спине с «обгоном». Обучение техники старта и поворота в кроле на спине.

Тема 18. Обучение техники старта и поворота в кроле на спине.

Теория: наглядный пример и объяснение старта и поворота в кроле на спине.

Практика: имитационные упражнения на гимнастических матах и шведских лесенках.

Упражнения «Поплавок» Кувырок вперед – назад в воде.

### **Содержание Программы 4 года обучения**

Тема 1. Инструктаж по технике безопасности в зале и в бассейне.

Теория: закрепление знаний техники безопасности в спортивном зале и в бассейне, с гигиеническими требованиями посещения бассейна.

Практика: опрос, тестирование.

Тема 2 .ОФП. Общеразвивающие упражнения.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения общеразвивающих упражнений.

Практика: строевые упражнения, разновидности ходьбы, бега, комплекс ОРУ с предметами, с набивными мячами, в парах.

Тема 3. Упражнения на развитие гибкости.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика: комплекс упражнений со скакалками, с гимнастическими палками, около шведской лестницы.

Тема 4. Упражнения на развитие координации движений.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие координации движений.

Практика: круговая тренировка, подвижные игры, баскетбол, футбол.

Тема 5. Упражнения на развитие скоростных качеств.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие скоростных качеств.

Практика: специальные беговые упражнения, челночный бег, эстафетный бег.

Тема 6. СФП. Комплекс упражнений для развития гибкости плечевого сустава.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений для развития гибкости плечевого сустава.

Практика: комплекс ОРУ в парах, около гимнастических лестниц, с эспандерами, с использованием тренажера «Пловец».

Тема 7. Имитационные упражнения работы рук, ног «кролем».

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения имитационных упражнений.

Практика: упражнения с эспандерами, на гимнастических матах, скамейках.

Тема 8. Гимнастические упражнения.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения гимнастических упражнений.

Практика: выполнение различных перекатов, кувырка вперед, назад, стойки на лопатках, мостика.

Тема 9. Обучение движениям рук брассом.

Теория: наглядный пример и объяснение техники движений рук брассом.

Практика: Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином или кролем с использованием досок и лопаток.

Тема 10. Обучение движению ног брассом.

Теория: наглядный пример и объяснение техники движений ног брассом.

Практика: Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее.

То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.

Нырание на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.

Тема 11. Обучение движению рук и ног и дыхания брассом.

Теория: наглядный пример и объяснение техники движений рук и ноги дыхания брассом.

Практика: Плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумя-тремя циклами движений брассом без наплыва.

Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами вниз брассом.

Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному.

Тема 12. Совершенствование техники плавания брассом.

Теория: наглядный пример и объяснение техники плавания брассом.

Практика: Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.

Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед Плавание брассом с использованием лопаток.

Тема 13. Обучение технике старта и поворота брассом.

Теория: наглядный пример и объяснение техники старта и поворота брассом. Практика: имитационные упражнения на суше, упражнения в воде.

Тема 14. ОФП. Упражнения на развитие гибкости.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика: упражнения с помощью партнёра, упражнения на гимнастической стенке и гимнастической скамейке.

Тема 15. Упражнения на развитие координации движений.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие координации движений.

Практика: Упражнения выполняются со страховкой. Применяются перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат.

Тема 16. Упражнения на развитие ловкости.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие ловкости.

Практика: упражнение в равновесии на гимнастической скамейке, эстафетный бег.

Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног («дуга электрички»). Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.

Тема 17. Упражнения на развитие силы.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие силы.

Практика: прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, перепрыгивание предметов, бег и прыжки по лестнице вверх и вниз, упражнения с отягощением.

Тема 18. Упражнения на развитие скорости.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие скорости.

Практика: круговая тренировка. Спринтерский бег. Спец. беговые упражнения.

Тема 19. СФП. Упражнения на тренажере «Пловец».

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на тренажере «Пловец».

Практика: комплекс упражнений с ленточными эспандерами.

Тема 20. Имитационные упражнения на гимнастических матах.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения имитационных упражнений на гимнастических матах.

Практика: выполнение упражнения для рук и ног.

Тема 21. Гимнастические упражнения для развития гибкости плечевого и тазобедренного суставов.

Практика: комплекс ОРУ с предметами.

## 6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации настоящей Программы необходимы материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение.

### 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, ванна бассейна.

### 3. Техническое оснащение:

- настенный секундомер;
- звуковой сигнал для подачи старта;
- музыкальный центр;
- фотоаппарат;
- видеокамера.

### 4. Инвентарь:

Для зала:

- гимнастические маты для упражнений;
- фитболы-8 шт.;
- бодибары – 25 шт.;
- гантели по 0,5 кг.;
- гантели по 1,0 кг.;
- набивные мячи;
- скакалки;
- шведская стенка;
- гимнастические скамейки;
- тележки;
- резины для рук.
- пьедестал почета.

Для воды:

- плавательные доски;
- колобашки;
- лопатки различных видов;
- ласты различных видов;
- игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров;
- игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.

### 5. Кадровое обеспечение:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» реализуется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование.

Или лицами, получающими высшее или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» в случае рекомендации аттестационной комиссии и соблюдения требований, предусмотренных квалификационными справочниками.

Оборудование размещается в зале так, чтобы его удобно было использовать для занятий и только под присмотром педагога.



Непрерывным условием является хорошее освещение и температура в зале на уровне +18 градусов по С, температура воды +28 С.

## 7. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Аттестация – это оценка уровня и качества освоения обучающимися Программы по баскетболу (положение об учете индивидуальных достижений обучающихся).

Основной целью аттестации является выявление исходного и итогового уровня развития практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам Программы.

Задачи:

- анализ полноты реализации образовательной программы секции плавания; соотнесение прогнозируемых и реальных результатов;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной Программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности спортивной секции.

Примерные виды аттестации: входной контроль и итоговое тестирование.

Входной контроль (промежуточная аттестация) – это оценка исходного уровня умений обучающихся перед началом образовательного процесса (ежегодно).

Итоговая аттестация – это оценка обучающимися уровня достижений, заявленных в образовательных программах по завершении всего образовательного курса Программы.

Формы проведения аттестации определяются педагогом в образовательной программе таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам данной Программы. В качестве аттестации, используется метод тестирования, спортивные соревнования.

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы;

низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

Аттестация обучающихся проводится в мае и является обязательной для всех тренеров-преподавателей и обучающихся.

Проведение промежуточной аттестации осуществляется самим педагогом или оргкомитетом образовательной организации, в состав которой могут входить представители администрации, тренеры-преподаватели, данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе и передаются заместителю директору по учебно-спортивной работе.

Протоколы аттестаций хранятся в учебной части в течение всего срока действия Программы, и еще три года после этого.

Параметры подведения итогов:

- уровень умений и навыков обучающихся (высокий, средний, низкий); количество обучающихся, полностью освоивших образовательную программу, освоивших программу в необходимой степени;

совпадение прогнозируемых и реальных результатов в образовательном процессе (совпадают полностью; совпадают в основном);

перечень основных причин невыполнения детьми Программы; перечень факторов, способствующих успешному освоению Программы;

рекомендации по коррекции Программы, изменению методик преподавания.

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методическое обеспечение Программы направлено на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи.

В условиях сетевого взаимодействия Программа физкультурно-спортивной направленности общекультурного базового уровня по баскетболу может реализовываться и в других организациях дополнительного образования.

Программа основана на педагогических технологиях индивидуализации, игрового и группового обучения.

Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося. Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении.

Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры в баскетбол вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. Групповые технологии – это выработка у обучающихся острого желания действовать результативно.

Групповые технологии на занятиях баскетболом несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать

заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рожают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

## 9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». Зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г. №19993. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10.

2. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

3 СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг».

4. СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

6. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам».

7. Приказ Минспорта Российской Федерации от 24.10.2012 № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».

8. Булгакова Н.Ж. Плавание. М.: Физкультура и спорт, 1999. 400 с.

9. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. М.: Физкультура и спорт, 2000. 76 с.

10. Викулов А.Д. Плавание. М.: Владос-пресс, 2003. 367 с.

11. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ /Составители: В.Г.Бауэр, Е.П.Гончарова, В.Н.Панкратова. М.:1995. 31 с.

12. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации /Составители: Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е., Столов И.И., Усков С.В., Черноног Д.Н. М.: Советский спорт, 2008. 136 с.

13. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ.ред. А.В.Козлова. М.,1993. 65 с.

14. Плавание: Учебник / Под ред. В.Н.Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000. 493

с.

15. Плавание. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. / Составители: А.А.Кашкин, О.И.Попов, В.В.Смирнов М.: Советский спорт, 2004. 216 с.

16. Викулов А.Д. Плавание. М.: Владос-пресс, 2003. 367 с.

17. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. М.: Физкультура и спорт, 1986. 80 с.

17. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. М.: Физкультура и спорт, 1998. 286 с.

18. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. М.: Астрель, 2003. 863 с.

Литература для обучающихся:

1. Энциклопедия для детей. Т.20 Спорт /Глав.ред. В.А.Володин. М.:Аванта+, 2001. 624с.ил.

2. Обучение детей плаванию в раннем возрасте, «Советский спорт» Москва 2006г. 102 с.

3. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников, Т.А.Протченко, Ю.А.Семенов, Москва 2003 г. 80 с.

4. «Плавание: игровой метод обучения» Е.Н.Карпенко, Т.П.Коротнова, Е.Н.Кошкодан, Олимпия пресс, Москва 2006. 48 с.

Обучающие фильмы о технике плавания.

1. Обучение технике спортивного плавания.

2. Техника спортивного плавания. Старты и повороты.

3. Техника спортивного плавания. Кроль на спине.

4. Техника спортивного плавания.

5. Специальная физическая подготовка пловца.

6. Новое в физической подготовке пловца.

7. Стиль чемпионов – видео о технике плавания легендарных пловцов.

