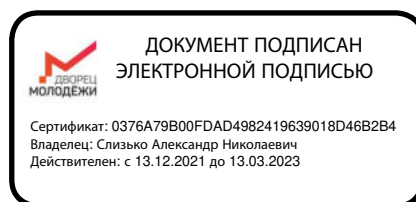


**Государственное автономное нетиповое образовательное учреждение  
Свердловской области «Дворец молодёжи»  
Детский центр здоровья и спорта**

Принята на заседании  
научно-методического совета  
ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»  
Протокол № 5 от 26.05.2022 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор ГАНОУ СО «Дворец  
молодёжи»  
\_\_\_\_\_ А.Н. Слизько  
Приказ № 551-д от 27.05.2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Плавание»**

Возраст учащихся: 7-14 лет  
Срок реализации: 1 год

**Автор-составитель:**  
Дмитриева Г.Л.,  
тренер-преподаватель  
Лысенкова Э.В.  
тренер-преподаватель

г. Екатеринбург, 2022 г.

## **Комплекс основных характеристик программы**

### **1. Пояснительная записка.**

Программа разработана на основе теории и методики физического воспитания, возрастных физиологических и психологических особенностей детей младшего, среднего и старшего школьного возраста, комплексной программы (раздел плавание) физического воспитания учащихся 1-11 классов, допущенной министерством образования РФ (авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданович)

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Данная программа основана на комплексном подходе к обучению и оздоровлению занимающихся: наряду с традиционными методами применяются упражнения из лечебной гимнастики и аквааэробики.

Отличительной особенностью образовательной программы «Плавание» от существующих в этой области, является применение методики обучения, основанной на современной, постоянно развивающейся вариативной технике спортивного плавания.

Применение упражнений для углубленного изучения техники спортивных способов плавания, нестандартных упражнений (плавание на боку, плавание на спине «брассом», отдельных упражнений из аквааэробики и т.п.); прикладных упражнений (плавание с отягощением, буксировка, использование плавательного оборудования (доски, колобашки, ласты для укрепления свода стопы, лопатки) позволяют освоить технику всех четырех способов плавания в целостном виде. Элементы техники плавания, выполняемые в сочетаниях, улучшают координационные соотношения между различными группами мышц, что способствует быстрому приобретению двигательного опыта, необходимого для дальнейшего технического совершенствования.

Данная программа ориентирована на работу с детьми от 7 до 14 лет. Группы смешанные, не более 15 человек. В группы принимаются все желающие, имеющие допуск врача.

Большое внимание в процессе обучения уделяется психологической подготовке детей, обучающихся плаванию: устранению страха перед водой, укреплению веры в свои силы. С детьми 7 - 9 лет основными задачами психолого-педагогической работы являются: формирование устойчивых мотивов к занятиям, создание комплексной установки на обучение, удовлетворение потребности детей в спортивно-игровой деятельности. Чтобы занятия были эмоциональными, успешно используются игровые и соревновательные ситуации.

При работе с детьми 10 - 12 лет главное внимание уделяется закреплению установки на спортивно - оздоровительное самосовершенствование, развитие спортивно важных качеств характера и волевых качеств, необходимых для освоения тренировочных заданий. Занимающиеся обучаются самоконтролю и умению сознательно управлять своим состоянием.

При работе с детьми 13 - 14 лет основными задачами психологической подготовки обучающихся являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение разнообразными приемами самоконтроля, самовнушения и саморегуляции состояний во время занятий.

Программа рассчитана 72 часа. Срок реализации программы 1 год с сентября по июнь.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Форма организации деятельности обучающихся на занятиях - групповая (по подгруппам).

Виды занятий:

- беседа (рассказ о правилах поведения, личной гигиене, правилах пользования инвентарем и технике плавания)
- практическое занятие (упражнения, направленные на обучение технике плавания);
- соревнования;
- открытое занятие.

## **2. Цель и задачи программы**

Цели программы: укрепление здоровья обучающихся, содействие их гармоничному физическому развитию, привитие жизненно необходимого навыка плавания.

Задачи программы:

- формирование здорового образа жизни;
- формирование устойчивого интереса к занятиям по плаванию, физической культуре;
- укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно - сосудистой и дыхательной систем ;
- развитие качеств и черт личности: организованность, дисциплинированность, внимательность, доброжелательность, взаимопомощь, честность, решительность и упорство.
- обучение плаванию спортивными способами: «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс», и «дельфин».

### 3. Содержание программы.

#### Учебный план.

№	Название раздела, темы	Кол-во часов			Форма аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Теоретическая подготовка Инструктаж по мерам безопасности: -правила поведения в ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» и в бассейне; -личная гигиена; -правила пользования инвентарем.	2		2	Наблюдение, опрос
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	1	6	7	Выполнение контрольных нормативов
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)		15	15	Выполнение контрольных нормативов
4.	Специальная техническая подготовка:	2	40	42	Выполнение контрольных нормативов
	-подготовительные задания по освоению воды;		4	4	
	-«кроль на груди»;	1	10	11	
	-«кроль на спине»;		8	8	
	-«брасс»;	1	11	12	
	-«дельфин»;		7	7	
5.	Проведение открытых уроков		4	4	Беседа, анкетирование, отзывы родителей
6.	Соревнования		2	2	Выполнение контрольных материалов
	Итого	5		72	

## **Содержание учебного плана.**

### **Раздел 1. Теоретическая подготовка.**

Введение: проведение инструктажа и ознакомление с инструкциями №1-В «Инструкция о правилах безопасного поведения детей в ГАОУ СО «Дворец молодёжи» (вводный инструктаж) и № 9 «Инструкция о мерах безопасности для обучающихся при занятиях по плаванию» (утвержденными директором ГАОУ СО Дворец молодежи 27.11.2020 г.).

Ознакомление:

- с правилами личной гигиены;
- с правилами поведения в бассейне, душевых и раздевалках;
- с правилами пользования инвентарем;
- с правилами пожарной безопасности в бассейне.

### **Раздел 2. Общая физическая подготовка.**

ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма.

*Теория:* Влияние занятий плаванием на дыхательную, нервную и сердечно-сосудистую системы организма.

*Практика:*

На суше: общеразвивающие упражнения для шеи, ног, туловища:

- повороты головы вправо, влево, вперед, назад, вокруг по часовой и против часовой стрелки;
- круговые движения туловища вправо, влево;
- наклоны вперед, назад, в стороны;
- маховые движения ногами вперед, назад, в сторону;
- отжимание, приседание.

Упражнения для повышения подвижности суставов:

- повороты тела с наибольшей амплитудой;
- круговые движения плечевых суставов вперед, назад;
- круговые движения коленных суставов во внутрь и наоборот;
- круговые движения голеностопных суставов вправо, влево и вокруг по часовой и против часовой стрелки.

Упражнения для развития координации движений:

- круговые движения руками одна вперед, другая назад;
- попеременная работа ног лежа и сидя на бортике;
- приседания на одной ноге.

В воде: изучаются упражнения на ознакомления с физическими свойствами воды, а также погружения, ныряния, всплывания.

- ходьба и бег по дну, помогая себе гребковыми движениями;
- прыжки из воды;

- подвижные игры: «Полоскание белья», «Футбол», «Умывание»;
- погружение в воду с головой и доставание ярких предметов со дна;
- погружение на задержку дыхания;
- «поплавок», «звездочка».

Контроль выполнения упражнений ОФП:

Упражнения	Норматив
отжимания	10-20раз
приседания	20-30раз
наклоны вперед из седа	Лечь на ноги
погружение на задержке дыхания	15-30сек

### Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности.

*На суше:*

- комплексы специальных упражнений для развития силы мышечных групп, участвующих в гребковых движениях;
- комплексы упражнений для развития мышц брюшного пресса;
- комплексы упражнений на расслабление и подвижность в суставах (движение рук и ног с большой амплитудой, сгибание и туловища в различных исходных положениях вперед, назад и в стороны);
- упражнение «лягушка».

*В воде:*

- проплывание дистанций 12 метров с соревновательной скоростью изученными способами плавания, использование дополнительного оборудования (доски, колобашки, лопатки и ласты);
- игры и развлечения на воде: «Пятнашки», «Эстафеты с мячом», «Плавание с препятствиями», водное поло;
- плавание в полной координации движений и с помощью движений ногами и руками, изученными способами в умеренном режиме и с повышенной скоростью;
- эстафетное плавание.

Контроль выполнения упражнений СФП:

Упражнения	Результаты
Стоя наклоны вперед к прямым ногам	Достать руками пол
Прокручивание рук в плечевых суставах	Ширина плеч и меньше
«лягушка»	Сидя на полу, ноги и стопы развернуты в разные стороны, колени лежат на полу
проплывание	25м

#### **Раздел 4. Специальная техническая подготовка.**

Процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

*Теория:* рассказ и показ техники плавания, особое внимание уделяется часто повторяющимся ошибкам.

На суше: отработка отдельных элементов техники.

*В воде:* Передвижения по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными положениями рук (за спину, вытянуты вверх, вперед и работой рук мельница). Движение руками и ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно.

Дыхательные упражнения из различных исходных положений, выполнение продолжительного вдоха и «взрывного» вдоха после задержки дыхания.

Лежание и скольжение на груди и на спине с различными положениями рук. Скольжение с толчком одной и двумя ногами от дна и бортика. Скольжение с вращением, скольжение на боку, скольжение с работой рук «мельница».

Различные игры:

- способствующие развитию умения передвигаться в воде;
- способствующие овладению навыком погружению и открыванию глаз;
- способствующие овладению выдохами в воду;
- способствующие развитию умения всплывать;
- способствующие овладению лежанием на воде;
- способствующие овладению скольжением.

«Кроль на груди»

Движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Плавание с переворотом на спину. Плавание с полной координацией движений. Использование инвентаря: доски, колобашки, ласты, лопатки.

«Кроль на спине»

Движения ногами, руками, дыхание; согласование ногами, руками дыханием; общее согласование движений; с помощью одновременных движений руками; плавание с переворотом на грудь. Использование инвентаря: колобашки, ласты, лопатки.

«Брасс»

Движение ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; плавание с раздельным согласованием движений руками и ногами; общее согласование движений; плавание брассом на спине. Использование инвентаря: доски и колобашки, лопатки.

«Дельфин»

Движения ногами, руками, дыхание; согласование движений ног, рук с дыханием; общее согласование движений; плавание на спине с помощью движений ногами дельфин и одновременных гребков руками. Использование инвентаря: доски, колобашки, ласты.

Контроль выполнения упражнений СТП:

-25м техника «кроль на груди» с дыханием на третий гребок, руки и ноги прямые;

-25м техника «кроль на спине» ноги и руки прямые, тело лежит ровно на воде;

-25м техника «брасс» стопы развернуты, вдох на каждый гребок, во время выдоха скольжение;

-12м техника «дельфин» ноги вместе и не сгибаются, руки проносятся над водой.

## **Раздел 5. Проведение открытого занятия.**

Содержание занятия:

-демонстрация обучения техники всех стилей спортивного плавания;

-плавание в лопатках, ластах;

-проплывание 25м со старта, наперегонки, эстафеты;

-беседа с родителями, анкетирование (по желанию).

## **Раздел 6. Соревнования.**

По окончании учебного года проводятся соревнования на дистанции 25м «кролем на груди». Награждение победителей.



#### **4. Планируемые результаты.**

По окончании занятий по программе обучающиеся должны

**знать:**

- основы и методы безопасного поведения;
- правила поведения и безопасности на воде, в бассейне, раздевалках и душевых;
- правила личной гигиены;
- правила пожарной безопасности;
- основы здорового образа жизни;
- правила пользование инвентарем.

**уметь:**

- владеть спортивными способами плавания («кроль на груди», «кроль на спине», «брасс», «дельфин»);
- владеть техникой поворотов и стартов;
- проплыть отрезок 25м на скорость 50м выбранным способом;
- управлять своими эмоциями, принимать правильное решение, находясь в сложных и экстремальных ситуациях в воде.

#### **Метапредметные результаты.**

В процессе обучения у детей формируются:

- умение обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, отбор способов их исполнения;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах самоуважения и взаимопомощи;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, искать возможности и способы их улучшения;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых стилей плавания, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Личностные результаты.**

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

#### **Предметные результаты.**

- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения занятий;

-выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений, различными способами и в различных условиях;

-выполнение технических действий из стилей плавания, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

-оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

### **Комплекс организационно- педагогических условий**

#### **1.Календарный учебный график.**

<b>№</b>	<b>Месяц</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Кол-во</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Форма контроля</b>
1	сентябрь	групповая	2	Ознакомление: - с правилами личной гигиены; - с правилами поведения в бассейне, душевых и раздевалках; - с правилами пользования инвентарем; -с правилами пожарной безопасности в бассейне.	Опрос, наблюдение, беседа
2	сентябрь - октябрь	групповая	4	Выдохи в воду, упражнения, знакомящие с плотность и сопротивлением воды, погружение в воду и открывание глаз в воде, всплывание и лежание на поверхности воды, скольжения	наблюдение
3	октябрь	групповая	6	«поплавок», лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук, скольжение одной, двумя ногами от дна и бортика, скольжение с вращением, на боку с элементарными гребковыми движениями руками и ногами	наблюдение

4	ноябрь	групповая	8	Попеременная работа прямыми ногами на груди, на спине, на боку с различным положением рук, с досочкой	наблюдение
5	декабрь	групповая	9	работа рук «мельница», по одной на груди и на спине, поворот головы на вдох с работой ног у бортика, с досочкой, рука прижата и рука делает круговые движения	наблюдение
6	Декабрь-январь	групповая	10	«кроль на груди» с дыханием на третий гребок, «кроль на спине» в координации	Контрольные нормативы
7	Январь-февраль	групповая	6	ноги дельфин на животе, на спине на боку	наблюдение
8	февраль-май	групповая	9	руки «брасс» с коlobашкой, руки «брасс» со вдохом, ноги «брасс» с досочкой и без на груди, на спине, с разным положением рук	наблюдение
9	февраль-май	групповая	9	«брасс» в координации	контрольные нормативы
10	май	групповая	3	Изучение стартов и поворотов	наблюдение
11	Декабрь, май	групповая	4	открытые занятия	контрольные нормативы, беседа, анкетирование
12	1 июня	групповая	2	соревнования	контрольные нормативы

## **2.Условия реализации программы**

### **Материально-техническое обеспечение**

1. Бассейн спортивного типа 25 метров, 6 дорожек;
2. Разделительные дорожки, которые используются в качестве поддерживающего страхующего средства;
3. Длинный шест (3 м) для страховки обучающихся;
4. Короткий шест (1,5 м) для поддержки обучающихся;
5. Плавательные доски;
6. Колобашки, лопатки, ласты;
7. Игрушки тонущие, мячи.

### **3.Формы аттестации и оценочные материалы**

В течение года ведется диагностика уровня освоения программы: педагогическое наблюдение за детьми в процессе обучения, проведение исследования уровня плавательной подготовленности, технического и физического уровня с использованием нормативов (Приложения 1, 2). Два раза в год, в декабре и мае, проводятся открытые занятия в присутствии родителей. В течение всего обучения проводятся личные беседы с родителями и их детьми, консультации, анкетирование.

### **4.Методическое обеспечение.**

В процессе обучения применяются:

- методика Т. Лафлина «Полное погружение»;
- методики БрайтЛюсера «Плавание 100 лучших упражнений».

Для наглядности и доступности учебного материала используются:

- фотоматериалы: «История плавания в фотографиях», «русские и зарубежные пловцы»;
- иллюстрации: «Техника плавания кроля на груди», «Техника плавания кроля на спине», «Техника плавания брасс», «Техника плавания дельфин»;
- учебные пособия: Викулов А.Д. «Учебное пособие по плаванию (игры, соревновательные ситуации, эстафеты)»; Лафлин Т. «Полное погружение»; Булгакова Н.Ж., Морозов С.Н., Попов О.И. «Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание»; Булгакова Н.Ж. «Плавание», «Игры и развлечения на воде».

## Список используемой литературы

1. Акинин В.А. Общие закономерности дифференцированного обучения биохимическим элементам техники плавания в возрасте 7-17 лет. Омск 1997г.
2. Богданова В.Л. Дифференцированный подход в физкультурном образовании младших школьников. Тюмень 2001г.
3. Викулов А.Д. Плавание. 2004г
4. Возрастная психология. Учебное пособие для вузов –М, 2004г.
5. Гончар И.Л. Теория и методика преподавания плавания: технология обучения и совершенствования. Одесса, 2006г.
6. Залатарев Н.П. Физическая культура - Н.Выс.шк., 2011г.;
7. Ишмухамедов М. Дифференцированное физическое воспитание школьников. Пермь 2006г.
8. Кващук П.В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса. М, 2003г.
9. Озомин Н.Г. Современная система спортивной тренировки –М, 2003г.
10. Павлова Т.Н., Чистова Н.А. Индивидуальный подход в обучении плавания детей - М, 2003г.
11. Под редакцией Платонова В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху –М., 2012г.
12. Приказ Министерства Образования и Науки Российской Федерации о 29 августа 2013года №1008 г. Москва «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
13. Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (принят Государственной Думой РФ 21 декабря 2012г.).
14. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (Утверждены на заседании Научно-методического совета по дополнительному образованию детей Министерства Образования и Науки Российской Федерации 03.06.2013г.)