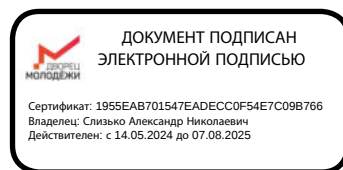


Государственное автономное нетиповое образовательное учреждение  
Свердловской области «Дворец молодежи»  
Региональный центр детско–юношеского туризма и краеведения  
Свердловской области

Принята на заседании  
научно–методического совета  
ГАНОУ СО «Дворец молодежи»  
Протокол № 5 от 29.05.2025 г.

Утверждаю:  
Директор ГАНОУ СО «Дворец молодежи»  
А.Н. Слизько  
Приказ № 725-д от 29.05.2025 г.



**Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно–спортивной направленности  
«Плавание»**

Возраст обучающихся: от 8 до 16 лет  
Срок реализации: 2 года

Согласовано:  
Начальник регионального центра  
детско–юношеского туризма  
и краеведения Свердловской области  
И.Н. Шинкаренко

Автор–составитель программы:  
Прусс Б.А., тренер–преподаватель

г. Екатеринбург, 2025

## КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### 1. Пояснительная записка

Актуальность программы. Физическая культура и спорт рассматриваются как значимый фактор в процессе реабилитации и социально-бытовой адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья, способствующий их самореализации и социальной интеграции. Реализация права детей с ОВЗ и инвалидностью на получение дополнительного образования в сообществе сверстников и взрослых, закреплённого законодательно, является основополагающим условием их успешной социализации.

Адаптивная физическая культура играет важную роль в социализации детей с особыми потребностями. Она помогает им преодолеть изоляцию, найти свое место в обществе и почувствовать себя частью коллектива. На занятиях они учатся взаимодействовать с другими, дружить, сотрудничать и переживать общие эмоции, что способствует их личностному развитию и уверенности в себе.

Плавание крайне полезно для детей с нарушениями слуха, поскольку помогает скорректировать и компенсировать эти нарушения. Оно не только удовлетворяет потребность в движении, укрепляет здоровье и закаляет, но и расширяет возможности адаптации ребенка, избавляя от страха перед водой. Специалисты отмечают, что плавание положительно влияет на психику, укрепляет нервную систему, улучшает сон и аппетит, а также помогает избежать раздражительности и негативизма, часто возникающих при занятиях на суше. Плавание способствует улучшению настроения, снятию напряжения и профилактике депрессивных состояний.

Нормативные документы. Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» (далее – программа) разработана для детей с ограниченными возможностями здоровья в соответствии с действующими нормативными документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012. №273–ФЗ;
- Распоряжением правительства РФ от 31.03.2022г. №678–р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Минобрнауки от 29.03.2016 №ВК–641/09 «О направлении методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально–психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей–инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648–20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685 – 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Уставом государственного автономного нетипового образовательного учреждения Свердловской области «Дворец молодёжи»;
- Приказом ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» №269–д от 14.05.2020 «Об утверждении Положения о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах ГАНОУ СО «Дворец молодёжи».

Направленность. Программа физкультурно–спортивной направленности нацелена на формирование благоприятной среды, способствующей пробуждению личной заинтересованности в разнообразных сферах жизни. Она также направлена на формирование позитивного взгляда на мир, социальную адаптацию обучающихся, активное общение с ровесниками и наставниками.

Особое внимание уделяется освоению жизненно необходимого умения – плавания, а также приобщению к здоровому образу жизни, укреплению физического состояния. Программа способствует развитию двигательных умений и физических характеристик, духовному, интеллектуальному и патриотическому становлению.

#### Отличительные особенности программы:

— в целях реабилитации в содержание программы, наряду с общеразвивающими и спортивно–физкультурными компонентами, включены комплексы оздоровительных и корректирующих процедур в условиях плавательного бассейна;

— в процессе обучения по программе используется организационный потенциал и инфраструктура ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» (согласованная работа специалистов в условиях специализированного спортивного объекта).

Адресат программы. Программа адресована детям с ограниченными возможностями здоровья от 8 до 16 лет, имеющим диагноз МКБ-10 «Кондуктивная и нейросенсорная потеря слуха» (H90), не имеющим специальной спортивной подготовки.

У данного контингента отсутствие слуха и речи ограничивает объем внешней информации и всегда сопровождается замедленностью и снижением восприятия, мышления, внимания, памяти, воображения и всей познавательной деятельности в целом.

#### Двигательные особенности глухих школьников:

- относительная замедленность овладения двигательными навыками;
- недостаточно точная координация и неуверенность движений;
- трудность сохранения статического и динамического равновесия;
- относительно низкий уровень развития пространственной ориентировки;
- замедленная скорость выполнения отдельных движений и темпа двигательной деятельности в целом;
- отклонения в развитии моторной сферы, мелкой моторики кисти и пальцев рук, согласованности и ритмичности движений, расслабления мышц, нарушение координационных способностей;

-отставание в развитии жизненно важных физических способностей – скоростно–силовых, силовых, выносливости.

Зачисление обучающихся на программу производится без предварительного отбора, главным условием для зачисления является отсутствие противопоказаний для занятий избранным видом спорта, что подтверждается справкой от врача. Рекомендуемый минимальный состав группы 6 человек, максимальный 10 человек.

Срок освоения и режим занятий. Программа рассчитана на 2 года обучения по 216 часов каждый год, включает в себя стартовый и базовый уровень. Учебные занятия проводятся очно 3 раза в неделю. Предложенный режим занятий даёт возможность детям поддерживать свою спортивную форму, исключает физическую перегрузку и создает условия для максимальной реабилитации и социально–бытовой адаптации ребенка с ограниченными возможностями здоровья.

Основная часть программы отведена практическим занятиям, которые проводятся в плавательном бассейне. Нагрузка может быть снижена в зависимости от самочувствия и индивидуальных особенностей обучающихся, но не более чем на 25%.

Форма обучения – обучение по программе предусматривает очную форму.

Уровневость программы. По уровню освоения материала программа разноуровневая, предусматривает стартовый и базовый уровни. Стартовый уровень знакомит обучающихся с программой, выявляет их первоначальные способности и возможности.

Особенности реализации программы.

Программа построена на основе концентрического принципа, при котором одни и те же разделы изучаются в течение всего срока обучения с постепенным наращиванием сведений.

Тренер–преподаватель, реализующий программу, комбинирует занятие из разделов, указанных в учебном плане программы, в соответствии с этим формирует календарный учебный график.

Теоретическая подготовка – процесс овладения специальными знаниями, имеющими отношение к спортивной деятельности.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка (СФП) – укрепление органов и систем (дыхательной, сердечно–сосудистой, мышечной), повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств строго применительно к требованиям избранного вида спорта.

Техническая подготовка – обучение технике действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки.

Восстановительные мероприятия – мероприятия, направленные на расслабление мышц и суставов.

## **2. Цель и задачи программы**

Цель программы: Социализация и интеграция детей с ограниченными возможностями здоровья средствами адаптивного плавания.

Задачи программы:

Обучающие:

- ориентация в основных понятиях плавания;
- формирование основных плавательных действий;
- формирование навыков самообслуживания и здорового образа жизни.

Развивающие:

- коррекция по возможности отклонений в развитии и здоровье занимающихся, восстановление нарушенных двигательных и интеллектуальных функций;
- развитие навыков самостоятельного передвижения и ориентирования в пространстве, навыков бытового самообслуживания.

Воспитательные:

- развитие потребности в самостоятельности, ответственности, активности при выполнении установок тренера–преподавателя на учебно–тренировочных занятиях;
- формирование морально–этических норм спортивного поведения;
- улучшение состояния здоровья и закаливание детей с ограниченными возможностями здоровья.

### 3. Содержание программы

#### *Учебный план первого года обучения*

| № п/п | Наименование разделов, тем        | Всего | Теория | Практика | Формы контроля / аттестации |
|-------|-----------------------------------|-------|--------|----------|-----------------------------|
| 1     | Вводное занятие                   | 2     | 1      | 1        | Опрос                       |
| 2     | Теоретическая подготовка          | 30    | 30     |          | Опрос Тест                  |
| 3     | Общая физическая подготовка       | 52    | 4      | 48       | Контрольные упражнения      |
| 4     | Специальная физическая подготовка | 50    |        | 50       | Контрольные упражнения      |
| 5     | Техническая подготовка            | 40    | 6      | 34       | Контрольные упражнения      |
| 6     | Восстановительные мероприятия     | 34    |        | 34       | Контрольные упражнения      |
| 7     | Участие в соревнованиях           | 6     |        | 6        | Контрольные нормативы       |
| 8.    | Итоговое занятие                  | 2     | 2      |          | Опрос Тест                  |
|       | Итого:                            | 216   | 43     | 173      |                             |

Содержание учебного плана первого года обучения.

#### 1. Вводное занятие.

*Теория.* Беседа о плавательном бассейне. Рассказ и показ спортивной одежды. Знакомство с тренером и персоналом плавательного бассейна. Экскурсия по плавательному бассейну. Знакомство с раздевалками и душевыми. Показ плавательного бассейна.

*Практика.* Опрос. Демонстрация экипировки и ориентация на месте занятий.

## 2. Теоретическая подготовка.

*Теория.* Правила поведения в бассейне, техника безопасности. Знакомство обучающихся с программой, правилами работы в группе.

Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм. Части тела и внутренние органы человека. Правила ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.

Понятие о виде спорта – плавании, сведения о влиянии занятий плавания на организм человека, как закаляющего организм фактора, как прикладного вида спорта, значение воды как естественной силы природы. История зарождения плавания. Понятие о личной гигиене, о гигиене одежды и обуви. Гигиенические требования для посещения бассейна. Режим дня ребёнка. Сбалансированное питание. Способы закаливания. Что значит быть честным (антикоррупционное просвещение).

## 3. Общая физическая подготовка (ОФП).

*Теория:* Понятие общей физической подготовки. Значение общей физической подготовки. Разминка. Заминка.

*Практика:*

- общеразвивающие упражнения на суше: упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений, упражнения на гибкость, координированность, расслабление; упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах; упражнения направленные на формирование дыхания, как целостного акта;
- дыхательные упражнения: выполнение продолжительного и «взрывного» выдоха в воду после задержки дыхания из различных исходных положений;
- подготовительные упражнения по освоению с водой: передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки, с различными исходными положениями рук (за спиной, вытянуты вверх и пр.), передвижение с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.), передвижение по дну с помощью гребковых движений руками;
- лежание и скольжение: на груди и спине с различными положениями рук, скольжение толчком ногами от дна и от бортика, скольжение на боку, скольжение с вращением, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами, упражнения «Поплавок», «Медуза» и пр.;
- подвижные игры на воде и суше: «Салочки», «Выбивалы», «Невод», «Лягушата», «Дельфины», «Кто дальше проскользит», эстафеты.

## 4. Специальная физическая подготовка (СФП).

*Практика:*

- дыхательные упражнения: выполнение продолжительного и «взрывного» выдоха в воду после задержки дыхания из различных исходных положений;
- подготовительные упражнения по освоению с водой: передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки, с различными исходными положениями рук (за спиной, вытянуты вверх и пр.), передвижение с изменением

- направлений (змейка, хоровод и т.д.), передвижение по дну с помощью гребковых движений руками; упражнения на ознакомление со свойствами воды;
- упражнения, способствующие развитию ориентировки и формированию безопорного положения тела в воде; прыжки и ныряния;
  - выполнение упражнений, знакомящих с сопротивлением воды и способом передвижения по дну; на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде; помогающих овладеть выдохом в воду; всплывание и лежание на воде; скольжение по поверхности, движения рук и ног; для освоения техники дыхания; для совершенствования координации движений при определенном способе плавания;
  - специальные имитационные упражнения.

### 5. Техническая подготовка.

*Теория.* Понятие способов плавания. Характеристика способов плавания: кроль, брасс, кроль на спине, баттерфляй. Повороты при плавании. Старт с тумбочки. Старт из воды.

*Практика.* Выполнение подводящих и подготовительных упражнений: передвижение по дну бассейна шагом (в воде); передвижение по дну бассейна бегом (в воде); передвижение по дну бассейна прыжками (в воде); передвижение по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук; передвижения в воде на руках по дну бассейна; игры в воде связанные с передвижениями по дну бассейна различными способами; опускание лица в воду стоя на дне; открывание глаз в воде стоя на дне; приседания в воде; погружения в воду (с опорой); погружение в воду (без опоры); погружения с рассматриванием предметов; игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой; выдох перед собой в воздух; выдох в воду; выдох на границе воды и воздуха; игры с использованием выдоха в воду; упражнение на всплывание; лежание на груди; лежание на спине; упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью тренера; скольжение на груди, отталкиваясь от дна; скольжение на груди, отталкиваясь от стенок бассейна; скольжение в сочетании с выдохом в воду; скольжение в сочетании с движениями рук; скольжение на спине, отталкиваясь от дна; скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна; скольжение на спине в сочетании с дыханием; скольжение на спине с движениями рук; игры, связанные со скольжением на груди и спине; движения ногами на суше; движения ногами в воде, сидя; движения ногами в воде, опираясь на руки; движения ногами, лежа на груди с опорой.

### 6. Восстановительные мероприятия.

*Практика.* Активный отдых (компенсаторное плавание); специальные упражнения для активного отдыха и расслабления; упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия; аутогенная и психорегулирующая тренировка; мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения; самомассаж (общий, точечный, вибро- и гидромассаж); варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий.

### 7. Участие в соревнованиях.

Соревнования в малом бассейне по темам промежуточного контроля. Соревнования «Умею держаться на воде». Формирование умений применять изученные элементы техники плавания, стартов и поворотов. Воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики для преодоления дистанций.

### 8. Итоговое занятие.

Подведение итогов освоения адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы первого года обучения.

## ***Учебный план второго года обучения***

| № п/п | Наименование разделов             | Количество часов |        |          | Формы аттестации/контроля |
|-------|-----------------------------------|------------------|--------|----------|---------------------------|
|       |                                   | Всего            | Теория | Практика |                           |
| 1.    | Вводное занятие                   | 2                | 1      | 1        | Опрос                     |
| 2.    | Теоретическая подготовка          | 30               | 30     |          | Опрос Тест                |
| 3.    | Общая физическая подготовка       | 52               | 4      | 48       | Контрольные нормативы     |
| 4.    | Специальная физическая подготовка | 50               |        | 50       | Контрольные упражнения    |
| 5.    | Техническая подготовка            | 40               | 6      | 34       | Контрольные упражнения    |
| 6.    | Восстановительные мероприятия     | 34               |        | 34       | Контрольные упражнения    |
| 7.    | Участие в соревнованиях           | 6                |        | 6        | Контрольные нормативы     |
| 8.    | Итоговое занятие                  | 2                | 2      |          | Опрос Тест                |
|       | Итого:                            | 216              | 43     | 173      |                           |

Содержание учебного плана второго года обучения.

### 1. Вводное занятие.

*Теория.* Рассказ об особенностях занятий. Показ и проверка экипировки. Актуализация плавательного навыка стартового уровня.

*Практика.* Опрос и одевание экипировки на время.

### 2. Теоретическая подготовка.

*Теория.* Оздоровительное и прикладное значение плавания. Плавание как вид спорта. Водные виды спорта. Личная гигиена занимающихся в бассейне и при занятиях спортом. Закаливание как процесс. Режим дня. Морально–волевые качества в спорте. История развития плавания. Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы. Здоровый образ жизни. Физические упражнения и организм человека. Сбалансированное питание. Способы закаливания. Что значит быть честным (антикоррупционное просвещение).

### 3. Общая физическая подготовка (ОФП).

*Теория.* Влияние общей физической подготовки на спортивно–тренировочный процесс. Элементы спортивно–тренировочной подготовки.

*Практика:*

- общеразвивающие упражнения на суше; упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений, упражнения на гибкость, координированность, расслабление; упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах;
- дыхательные упражнения: выполнение продолжительного и «взрывного» выдоха в воду после задержки дыхания из различных исходных положений;
- подготовительные упражнения по освоению с водой: передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки, с различными исходными положениями рук (за спиной, вытянуты вверх и пр.), передвижение с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.), передвижение по дну с помощью гребковых движений руками;
- лежание и скольжение: на груди и спине с различными положениями рук, скольжение толчком ногами от дна и от бортика, скольжение на боку, скольжение с вращением, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами, упражнения «Поплавок», «Медуза» и пр.;
- подвижные игры на воде и суше: «Салочки», «Выбивалы», «Невод», «Лягушата», «Дельфины», «Кто дальше проскользит», эстафеты.

4. Специальная физическая подготовка (СФП).*Практика:*

- дыхательные упражнения: выполнение продолжительного и «взрывного» выдоха в воду после задержки дыхания из различных исходных положений;
- скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития выносливости, упражнения для развития координационной способности;
- упражнения на совершенствование техники плавания, плавание в лопатках; развитие гибкости и подвижности в суставах; разучивание плавательных движений способов кроль на груди и на спине; подвижные игры на воде, связанные с умением передвигаться в воде и погружаться под воду; совершенствование координации движения, силы, быстроты и выносливости.
- выполнение упражнений: знакомство с сопротивлением воды и способом передвижения по дну; на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде; помогающих овладеть выдохом в воду; всплытие и лежание на воде; скольжение по поверхности, движения рук и ног; для освоения техники дыхания; для совершенствования координации движений при определенном способе плавания; прыжки и ныряния;
- специальные имитационные упражнения.

5. Техническая подготовка.

*Теория.* Техника способов плавания. Технические элементы способов плавания: кроль, брасс, кроль на спине. Движения рук, ног, дыхание. Согласование движений. Техника старта и поворота при плавании различными способами.

*Практика:*

- овладение и совершенствование техники плавания способами кроль на груди, на спине, брасс;
- выполнение упражнений, имитирующих технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов (на суше и в воде);
- плавание с помощью движений одними руками (одной рукой, другая – вытянута вперед или прижата к туловищу);
- плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук;
- плавание с полной координацией движений;
- изучение и совершенствование техники дыхания и простых поворотов на груди, спине;
- проплывание дистанции различными стилями с постепенным увеличением длины, дистанции;
- изучение техники старта с тумбочки, из воды;
- эстафетное плавание с использованием спортивных способов.

#### 6. Восстановительные мероприятия.

*Практика.* Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. «Компенсаторное» плавание – упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин. Тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности).

#### 7. Участие в соревнованиях.

«Посвящение в юные дельфинята» – проплывание 25м кролем на груди, 25 м кролем на спине (январь); «Юные дельфинята» – проплывание 50м комбинированно (25м кролем на груди+25м кролем на спине).

#### 8. Итоговое занятие.

Подведение итогов освоения адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Вручение свидетельств об окончании программы.

### **4. Планируемые результаты программы**

#### **1 ГОД ОБУЧЕНИЯ.**

| В РЕЗУЛЬТАТЕ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОГРАММЕ ОБУЧАЮЩИЙСЯ                                                            | В РЕЗУЛЬТАТЕ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОГРАММЕ У ОБУЧАЮЩЕГОСЯ                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</i>                                                                              |                                                                                                          |
| -взаимодействует со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | -развито умение взаимодействовать со сверстниками;<br>-развит навык безопасной жизнедеятельности на воде |
| <i>ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</i>                                                                              |                                                                                                          |
| -ориентируется в понятиях «разминка», «упражнение»,                                                       | развито умение пользоваться предметами в бассейне и раздевалке, умение организовать                      |

|                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| «скольжение», «дыхание»,<br>«соревнование»<br>- различает между собой основные<br>физические движения (ходьба,<br>прыжок, скольжение, плавание) | последовательность прохождения к месту<br>занятий, умение выполнять физические<br>упражнения и участвовать в подвижных<br>играх, выполнять команды тренера-<br>преподавателя |
| <i>МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</i>                                                                                                                |                                                                                                                                                                              |
| Ориентируется в окружающем<br>пространстве                                                                                                      | Демонстрирует умение корректировать свои<br>действия в соответствии с ситуацией                                                                                              |

## 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

| В РЕЗУЛЬТАТЕ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОГРАММЕ<br>ОБУЧАЮЩИЙСЯ                                                                                                                                                                                                                     | В РЕЗУЛЬТАТЕ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОГРАММЕ<br>У ОБУЧАЮЩЕГОСЯ                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</i>                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                     |
| -активно включается в общение и<br>взаимодействие со сверстниками на<br>принципах уважения и<br>доброжелательности, взаимопомощи и<br>сопереживания                                                                                                                   | Развит навык взаимодействия со<br>сверстниками;<br>-развит навык безопасной<br>жизнедеятельности на воде                                                            |
| <i>ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</i>                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                     |
| -ориентируется в понятии «плавание<br>кролем» «плавание колем на спине»<br>«произвольный способ», «этап»<br>«координация»,<br>-характеризует и различает между собой<br>основные физические действия (гребок<br>ныряние, скольжение, согласование,<br>старт, поворот) | -развито умение организовывать себя<br>перед занятием, умение пользоваться<br>местом занятий плаванием соблюдать<br>правила поведения во время занятий<br>плаванием |
| <i>МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</i>                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                     |
| Способен к ориентации в окружающем<br>пространстве                                                                                                                                                                                                                    | Развита способность корректировать<br>свои действия в соответствии с<br>ситуацией                                                                                   |

## 5. Календарный план воспитательной работы

Воспитание происходит в рамках работы детского коллектива, организованной в образовательном учреждении дополнительного образования. Основная деятельность ведется на базе учреждения, где реализуется программа, с соблюдением внутренних правил. Также воспитательные мероприятия могут проводиться вне учреждения - на выездных площадках, мероприятиях в других организациях, с учетом их правил. Оценка эффективности воспитания осуществляется двумя способами:

Прямая оценка: Педагоги наблюдают за детьми, анализируя их поведение, общение, взаимоотношения в коллективе, отношение к педагогам и выполнению заданий.

Косвенная оценка: Сбор информации от родителей через опросы, отзывы и интервью в процессе и по завершении программы. Это позволяет оценить достижение поставленных воспитательных целей.

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно–тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно–нравственных, морально–волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

| № п/п | Направление работы                                                                                                                                                                                       | Мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Сроки проведения |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1     | Здоровьесбережение                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                  |
| 1.1   | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни                                                                                                                | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:<br>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.                                         | В течение года   |
| 1.2   | Режим питания и отдыха                                                                                                                                                                                   | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:<br>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). | В течение года   |
| 2     | Патриотическое воспитание обучающихся                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                  |
| 2.1   | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией                                                                                                                                                                                                                                              | В течение года   |

|     |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
|     | Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                |
| 2.2 | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)                                                                                                            | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках                                                                                                                                                                                       | В течение года                 |
| 3   | Развитие творческого мышления                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                |
| 3.1 | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)                                                                                                                | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:<br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков.<br>В течение года: расширение общего кругозора юных спортсменов. | В течение года                 |
| 4   | <b>Антикоррупционное воспитание</b>                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                |
| 4.1 | Теоретическая подготовка                                                                                                                                                                                                 | Беседы с обучающимися о коррупции, правилах антикоррупционного поведения, просмотр социальных видеороликов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | В начале и конце учебного года |

# КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

## 1. Календарный учебный график на 2025–2026 учебный год

| № п/п | Основные характеристики образовательного процесса | Показатель         |
|-------|---------------------------------------------------|--------------------|
| 1.    | Количество учебных недель                         | 36                 |
| 2.    | Количество учебных дней                           | 108                |
| 3.    | Количество часов в неделю                         | 6                  |
| 4.    | Количество часов на учебный год                   | 216                |
| 5.    | Количество недель в I полугодии                   | 13                 |
| 6.    | Количество недель во II полугодии                 | 23                 |
| 7.    | Начало занятий                                    | 1 октября 2025 г.  |
| 8.    | Окончание занятий                                 | 15 июня 2026 г.    |
| 9.    | Сроки зимних каникул                              | 1-8 января 2026 г. |

## 2. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение.

1. Плавательный бассейн- 25 метров.
2. Плавательные доски – 12 шт.
3. Нарукавник – 10 шт.
4. Мячи (разного диаметра и фактуры) –10 шт.
5. Тонущие игрушки (колечки, шайбы, эспандеры, мелкие резиновые игрушки и др.) – по 10 шт. каждого вида.
6. Нудолсы – 5 шт.
7. Плавающие игрушки – 15 шт.
8. Обручи (тонущие, вертикальные, плавающие) – 10 шт.
9. Разделительная дорожка – 15 м.
- 10.Пособия для прикладного плавания – в наличии.
- 11.Свисток, секундомер, стартовые флажки – в наличии.
- 12.Массажные мячи и колечки – 10 шт.
- 13.Гимнастические палки – 5 шт.

### Кадровое обеспечение.

Данная общеразвивающая программа реализуется кадрами, имеющими необходимое высшее или среднее профессиональное образование по специальности «Адаптивная физическая культура», а также высшее профессиональное образование по специальности «Олигофренопедагогика».

### Информационное обеспечение

1. Адаптивная физическая культура. Ежеквартальный журнал. URL: <http://www.afkonline.ru>.
2. Здоровье и образование. URL: <http://www.valeo.edu.ru>.
3. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университет. URL: <http://elib.mosgu.ru>.
4. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал. URL: <http://lfksport.ru>.
5. Журнал «Теория и практика физической культуры. URL: <http://www.teoriya.ru>.

6. Министерства спорта Российской Федерации: официальный сайт URL: <http://www.minstm.gov.ru>.
7. Паралимпийский комитет России: официальный сайт. URL: <https://paralymp.ru>.
8. Российская спортивная энциклопедия. URL: <http://www.libsport.ru>.
9. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. URL: <http://lib.sportedu.ru>.
10. Электронные книги по спортивной тематике. URL: <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/>.

*Санитарные нормы температурного режима в бассейне,  
параметры набора воды каждой возрастной группе*

| Возрастная группа | Температура воды                    | Температура воздуха                | Глубина бассейна (м) |
|-------------------|-------------------------------------|------------------------------------|----------------------|
| младшая           | + 29 <sup>0</sup> + 30 <sup>0</sup> | +28 <sup>0</sup> + 31 <sup>0</sup> | 1м - 5м              |
| старшая           |                                     |                                    |                      |

### 3. Формы аттестации и оценочные материалы

Контроль за образовательной деятельностью проводится в три этапа на протяжении всего курса обучения: входная диагностика, промежуточная аттестация и итоговая диагностика (Приложение 1,2).

**Входная диагностика проводится** на первых занятиях, позволяет определить уровень физического развития каждого ребенка, выявить его возможности и способности.

#### Контрольно-измерительные материалы входной диагностики (1 год) (октябрь)

| Параметры                                    | Оптимальный уровень<br>5 баллов  | Допустимый<br>уровень<br>4 балла | Критический<br>уровень<br>3 балла |
|----------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|
| Погружение лица в воду                       | Ребенок сам выполняет упражнение | Ребенок выполняет с помощью      | Ребенок не выполняет упражнение   |
| Погружение головы в воду                     | Ребенок сам выполняет упражнение | Ребенок выполняет с помощью      | Ребенок не выполняет упражнение   |
| Ходьба вперед и назад (вперед спиной) в воде | Ребенок сам выполняет упражнение | Ребенок выполняет с помощью      | Ребенок не выполняет упражнение   |
| Ходьба с поднятыми руками вверх, в стороны   | Ребенок сам выполняет упражнение | Ребенок выполняет с помощью      | Ребенок не выполняет упражнение   |

**Контрольно-измерительные материалы входной диагностики  
2 год (октябрь)**

| <i><b>Параметры</b></i>                                           | <i><b>Оптимальный<br/>уровень<br/>5 баллов</b></i> | <i><b>Допустимый<br/>уровень<br/>4 балла</b></i> | <i><b>Критический<br/>уровень<br/>3 балла</b></i> |
|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Бег в воде                                                        | Ребенок сам выполняет упражнение                   | Ребенок выполняет с помощью                      | Ребенок не выполняет упражнение                   |
| Вдох над водой и выдох в воду                                     | Ребенок сам выполняет упражнение                   | Ребенок выполняет с помощью                      | Ребенок не выполняет упражнение                   |
| Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди | Ребенок сам выполняет упражнение                   | Ребенок выполняет с помощью                      | Ребенок не выполняет упражнение                   |
| Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине        | Ребенок сам выполняет упражнение                   | Ребенок выполняет с помощью                      | Ребенок не выполняет упражнение                   |
| Скользить по поверхности воды                                     | Ребенок сам выполняет упражнение                   | Ребенок выполняет с помощью                      | Ребенок не выполняет упражнение                   |

**Текущий контроль** осуществляется на каждом занятии с целью выявления у обучающихся уровня усвоения учебного материала по теме.

**Промежуточная аттестация** осуществляется по окончании полугодия с целью выявления сложностей в усвоении материала и определении индивидуальной траектории.

**Контрольно-измерительные материалы промежуточной аттестации  
1 год (декабрь)**

| <i><b>Физическая подготовка</b></i>                            | <i><b>Оптимальный<br/>уровень<br/>5 баллов</b></i> | <i><b>Допустимый<br/>уровень<br/>4 балла</b></i> | <i><b>Критический<br/>уровень<br/>3 балла</b></i> |
|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Ориентирование в воде с открыванием глаз                       | Достал 2 и более предметов                         | Достал 1 предмет                                 | Не достал ни одного предмета                      |
| Лежание на груди                                               | 7 секунд                                           | 3-5 секунд                                       | Лежит с помощью поддерживающих предметов          |
| Лежание на спине                                               | 7 секунд                                           | 3-5 секунд                                       | Лежит с помощью поддерживающих предметов          |
| Плавание с пенопластовой доской ногами способом кроль на груди | 10 м                                               | 7 м                                              | 3 м                                               |
| Плавание с пенопластовой доской ногами способом кроль на спине | 10 м                                               | 7 м                                              | 3 м                                               |
| Скольжение на груди                                            | 4 м                                                | 3 м                                              | 1 м                                               |
| Скольжение на спине                                            | 4 м                                                | 3 м                                              | 1 м                                               |
| Плавание произвольным способом                                 | 8 и более метров                                   | 5 метров                                         | 3 и менее метров                                  |

**Контрольно-измерительные материалы промежуточной аттестации  
2 год (декабрь)**

| <i><b>Физическая подготовка</b></i> | <i><b>Оптимальный<br/>уровень<br/>5 баллов</b></i> | <i><b>Допустимый<br/>уровень<br/>4 балла</b></i> | <i><b>Критический<br/>уровень<br/>3 балла</b></i> |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Скольжение на груди                 | 15 м                                               | 10 м                                             | 5 м                                               |
| Скольжение на спине                 | 10 м                                               | 5 м                                              | 2 м                                               |
| Плавание произвольным способом      | 20 и более метров                                  | 15 метров                                        | 10 и менее метров                                 |

**Итоговая диагностика** проводится в конце учебного года в форме соревнований, проплытия дистанции 25 м кролем на груди или 25 м кролем на спине, и теста на проверку теоретических знаний.

**Контрольно-измерительные материалы итоговой диагностики  
1 год (июнь)**

| <i><b>Физическая подготовка</b></i>           | <i><b>Оптимальный<br/>уровень<br/>5 баллов</b></i> | <i><b>Допустимый<br/>уровень<br/>4 балла</b></i> | <i><b>Критический<br/>уровень<br/>3 балла</b></i> |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Скольжение на груди                           | 8 м                                                | 5-6 м                                            | 4 м                                               |
| Скольжение на спине                           | 8 м                                                | 5-6 м                                            | 4 м                                               |
| Плавание кролем на груди в полной координации | 25 м                                               | 15 м                                             | 10 м                                              |
| Плавание произвольным способом                | 15 м и более                                       | 10 м                                             | 5 м                                               |
| Соревнования                                  | 50 сек                                             | 30-50 сек                                        | Не может проплыть                                 |

**Контрольно-измерительные материалы итоговой диагностики  
2 год (июнь)**

| <i><b>Физическая подготовка</b></i>           | <i><b>Оптимальный<br/>уровень<br/>5 баллов</b></i> | <i><b>Допустимый<br/>уровень<br/>4 балла</b></i> | <i><b>Критический<br/>уровень<br/>3 балла</b></i> |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Плавание кролем на груди в полной координации | 25 м                                               | 15 м                                             | 10 м                                              |
| Плавание кролем на спине в полной координации | 25 м                                               | 15 м                                             | 10 м                                              |
| Плавание произвольным способом                | 15 м и более                                       | 10 м                                             | 5 м                                               |
| Соревнования                                  | 50 сек                                             | 30-50 сек                                        | Не может проплыть                                 |

Личностные и метапредметные результаты отслеживаются посредством наблюдения за динамикой развития обучающегося в процессе освоения программы, результаты заносятся в Карту наблюдений (Приложение 3).

Программой предусмотрено тестирование по теоретической подготовке (Приложение 4).

#### 4. Методические материалы

##### *Формы организации образовательного процесса*

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 учащихся 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 т. П.

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

Принцип связан с различным уровнем физической подготовленности 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. Учащиеся 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 др. Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действию и др., педагог создает представление об изучаемом движении, понятии его формы, содержания. Краткая, образная и понятная речь педагога определяет успех применения этих методов. Помимо решения учебных задач педагог устанавливает взаимоотношения с учащимися, 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, педагог отдает только лаконичные команды, распоряжения, чтобы учащиеся 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 жестикуляции. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Как только учащиеся получили представление о способе плавания в целом, они должны как можно больше плавать. Учебные варианты техники на суше демонстрирует педагог, в воде — учащиеся, 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) инструктор должен видеть каждого учащегося, 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 учащихся. Обучающиеся 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. Педагог 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 учащихся 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 т. д.).

Обучение обучающихся плаванию проводится в форме групповых занятий. На групповых занятиях удобнее проводить воспитательную работу с детьми, используя влияние коллектива и обеспечивая тем самым хорошую успеваемость. Однако, занимаясь с группой, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого учащегося 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 учащихся.

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

#### ***Дидактические материалы:***

Обучая плаванию обучающихся, необходимо включать в занятия игры и развлечения на воде. Они помогают понять характер учащихся, 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 др., 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 учащихся. В каждой игре должны участвовать все учащиеся. В игру необходимо включать только упражнения, известные детям. В прохладной воде нужно проводить игры с движениями, выполняемыми в быстром темпе

Для лучшего освоения техники ребятам демонстрируются иллюстрации с правильным выполнением всех спортивных способов плавания.

## 5. Список литературы

### Основные источники:

1. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов, Т.С. Морозова; под редакцией Н.Ж. Булгаковой. – Москва: Юрайт, 2024. — 399 с.
2. Плавание с методикой преподавания / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, С.Н. Морозов [и др.]; под редакцией Н.Ж. Булгаковой – Москва: Юрайт, 2024.—344 с.
3. Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта. / Н.Ж. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Маринич [и др.]; под редакцией Н.Ж. Булгаковой. – Москва: Юрайт, 2024. — 304 с.

### Дополнительные источники:

1. Гузман Р. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей. – Москва: Попурри, 2018. – 288с.
2. Карпенко Е. Плавание. Игровой метод обучения. – Москва: Терра спорт, 2015. – 48 с.
3. Лафлин Т., Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2015. – 232с.

4. Лафлин Т., Делвз Д. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2014. – 208с.
5. Маклауд Й. Анатомия плавания. – Москва: Попурри, 2017. – 200с.
6. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания: Пособие для тренеров. – Москва: Всероссийская федерация плавания, 2020. – 136 с.
7. Начальное обучение с видеокурсом. – Москва: Человек, 2015. – 200с.
8. Педролетти М. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству. Москва: Феникс, 2016. – 176с.
9. Теория и методика оздоровительно-спортивных технологий базовых видов спорта: Учебно-методическое пособие. Плавание. / Меньшуткина Т.Г., Литвинов А.А, Новосельцев О.В., Непочатых М.Г., СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2015. – 117 с.

#### Источники для обучающихся:

1. Могилевская С. «Восемь голубых дорожек». – Москва: Энас-книга, 2000. 192с.
2. Редфорд Рут. «В бассейне» Москва: Клевер-Медиа-Групп, 2016. - 10 с.
3. Чайковский Б. "Юрасик-карасик и Водяная снежинка", - Москва: Детская литература, 2020. – 111с.
4. Энциклопедия для детей. Т.20 2-е изд., испр. – Москва: Астрель, 2018. – 463с.

#### Электронные ресурсы:

1. Адаптивная физическая культура. Ежеквартальный журнал. URL: <http://www.afkonline.ru>
2. Здоровье и образование. URL: <http://www.valeo.edu.ru>. – Текст: электронный.
3. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университет. URL: <http://elib.mosgu.ru>.
4. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал. URL: <http://lfksport.ru>
5. Журнал «Теория и практика физической культуры. URL: <http://www.teoriya.ru>.
6. Министерства спорта Российской Федерации: официальный сайт URL: <http://www.minstm.gov.ru>.
7. Паралимпийский комитет России: официальный сайт. URL: <https://paralymp.ru>
8. Российская спортивная энциклопедия. URL: <http://www.libsport.ru>.
9. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. URL: <http://lib.sportedu.ru>.
10. Электронные книги по спортивной тематике. URL: <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/>.

**Контрольно-измерительные материалы первого года обучения**  
**Входная диагностика (октябрь)**

| №<br>п/п | Ф.И.О.<br>обучающегося | Параметры                 |                             |                                                    |                                                  | Общее количество<br>баллов | Результат |
|----------|------------------------|---------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------|-----------|
|          |                        | Погружение лица в<br>воду | Погружение<br>головы в воду | Ходьба вперед и<br>назад (вперед<br>спиной) в воде | Ходьба с<br>поднятыми руками<br>вверх, в стороны |                            |           |
| 1        |                        |                           |                             |                                                    |                                                  |                            |           |

**Критерии определения уровня обучающихся:**

**Общее количество баллов:**

15–20 – оптимальный уровень;

8—14 – допустимый уровень;

7 – критический уровень.

**Промежуточная аттестация (декабрь)**

| №<br>п/п | Ф.И.О.<br>обучающегося | Параметры                                     |                  |                  |                                                                                          |                                                                                          |                     |                     |                                   | Общее количество баллов | Результат |
|----------|------------------------|-----------------------------------------------|------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------|-----------------------------------|-------------------------|-----------|
|          |                        | Ориентирование в воде с<br>открытыми глазами. | Лежание на груди | Лежание на спине | Плавание с пенопластовой<br>доской при помощи<br>движений ног способом<br>кроль на груди | Плавание с пенопластовой<br>доской при помощи<br>движений ног способом<br>кроль на спине | Скольжение на груди | Скольжение на спине | Плавание произвольным<br>способом |                         |           |
| 1        |                        |                                               |                  |                  |                                                                                          |                                                                                          |                     |                     |                                   |                         |           |

**Общее количество баллов:**

36-40 более – оптимальный уровень;

18 – 35 – допустимый уровень;

17– критический уровень.

**Итоговая диагностика (июнь)**

| <b>№<br/>п<br/>/<br/>п</b> | <b>Ф.И.О.<br/>обучающегося</b> | <b>Параметры</b>    |                     |                                                  |                                   |              | <b>Общее количество баллов</b> | <b>Результат</b> |
|----------------------------|--------------------------------|---------------------|---------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------------------------|------------------|
|                            |                                | Скольжение на груди | Скольжение на спине | Плавание кролем на груди<br>в полной координации | Плавание произвольным<br>способом | Соревнования |                                |                  |
| 1                          |                                |                     |                     |                                                  |                                   |              |                                |                  |

**Общее количество баллов**

21-25 – оптимальный уровень;

11-20 – допустимый уровень;

менее 11 – критический уровень.

**Контрольно-измерительные материалы второго года обучения**  
**Входная диагностика (октябрь)**

| №<br>п/п | Ф.И.О.<br>обучающегося | Параметры  |                                  |                                                                            |                                                       |                                  | Общее количество<br>баллов | Результат |
|----------|------------------------|------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------|-----------|
|          |                        | Бег в воде | Вдох над водой и<br>выдох в воду | Выпрыгнуть вверх из<br>приседа в воде<br>глубиной до бедер<br>или до груди | Лежать на воде<br>вытянувшись в<br>положении на груди | Скользить по<br>поверхности воды |                            |           |
|          |                        |            |                                  |                                                                            |                                                       |                                  |                            |           |

**Критерии определения уровня обучающихся:**

**Общее количество баллов:**

21-25 – оптимальный уровень;

11-20 – допустимый уровень;

менее 11 – критический уровень.

**Промежуточная аттестация (декабрь)**

| №<br>п/п | Ф.И.О.<br>обучающегося | Параметры              |                        |                                      | Общее количество<br>баллов | Результат |
|----------|------------------------|------------------------|------------------------|--------------------------------------|----------------------------|-----------|
|          |                        | Скольжение на<br>груди | Скольжение на<br>спине | Плавание<br>произвольным<br>способом |                            |           |
|          |                        |                        |                        |                                      |                            |           |

**Критерии определения уровня обучающихся:**

**Общее количество баллов:**

13-15 – оптимальный уровень;

7 - 12 – допустимый уровень;

менее 7 – критический уровень.

**Итоговая диагностика (июнь)**

| №<br>п/п | Ф.И.О.<br>обучающегося | Параметры                                     |                                               |                                |               |                    | Общее количество баллов | Результат |
|----------|------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------|---------------|--------------------|-------------------------|-----------|
|          |                        | Плавание кролем на груди в полной координации | Плавание кролем на спине в полной координации | Плавание произвольным способом | Соревнования. | Тест, устный опрос |                         |           |
|          |                        |                                               |                                               |                                |               |                    |                         |           |

**Критерии определения уровня обучающихся:**

**Общее количество баллов:**

21-25 – оптимальный уровень;

11-20 – допустимый уровень;

менее 11 – критический уровень.

## КАРТА НАБЛЮДЕНИЙ

основные показатели (система оценки от 1 до 12 баллов)

| Перечень                                    | периоды оценки  |             |
|---------------------------------------------|-----------------|-------------|
|                                             | октябрь-декабрь | январь-июнь |
| Способность к ориентации                    |                 |             |
| Способность к общению                       |                 |             |
| Способность к обучению                      |                 |             |
| Способность к контролю над своим поведением |                 |             |

Оценка отдельного пункта: от 1 до 5 баллов незначительный успех; от 6 до 8 баллов – значительный успех; от 9 до 12 баллов – полный успех.

Способность к самообслуживанию: самостоятельно (с помощью) переодеться, принять душ и выйти в бассейн; взять (положить) предметы необходимые для занятия; собрать предметы по окончании занятия.

Способность к передвижению: время, затраченное на построение (мгновенное реагирование, выполнение команды через 30 секунд, выполнение команды свыше 30 секунд); самостоятельное преодоление расстояния до спортивного комплекса, до раздевалки, до чаши бассейна; полное (неполное) выполнение объемов перемещений при выполнении учебных заданий; выполнение упражнений в заданном темпе (1/3, 2/3, в полном объеме от задания).

Способность к ориентации: способность занять предложенную позицию по словесной команде (оценивается степень точности); точность выполнения упражнения.

Способность к общению: умение быстро выбрать партнера для выполнения задания; умение взаимодействовать в группе при выполнении задания; степень (моментально, после некоторых раздумий, после длительных обращений) «выхода» на контакт со сторонним для него человеком в учреждении.

Способность к контролю над своим поведением: реакция на замечания; соблюдение поведенческих требований; способность к выполнению упражнений в заданном объеме.

**Устный опрос обучающихся в процессе освоения  
Адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программы «Плавание»  
Тест**

**Вопрос 1.**

Какие спортивные вещи должны быть у пловца во время занятий на воде?

- А. плавательная шапочка, купальник (плавки)
- Б. лыжные палки
- В. гимнастический купальник и обруч.

**Вопрос 2.**

Что должен выполнять спортсмен во время занятия на воде?

- А. указания педагога
- Б. развлекать друга
- В. наставления мамы

**Вопрос 3.**

Как в способе баттерфляй работают руки?

- А. попеременно
- Б. одновременно

**Вопрос 4.**

Какое касание бортика в способах брасс и баттерфляй?

- А. одной рукой
- Б. двумя руками
- В. попеременно
- Г. Одновременно

**Вопрос 5.**

Из чего состоит один цикл проплывания брассом?

- А. два гребка руками, один толчок ногами
- Б. один гребок руками, один толчок ногами
- В. один гребок руками, два толчка ногами

**Вопрос 6.**

Может ли спортсмен в способе «вольный стиль» плыть брассом?

- А. да
- Б. нет

**Вопрос 7.**

Как правильно стартовать?

- А. с тумбочки
- Б. с воды
- В. с ботика

**Вопрос 8.**

В каком способе голова спортсмена остается на поверхности воды?

- А. брасс
- Б. баттерфляй
- В. кроль на спине

Г. кроль на груди

### Вопрос 9.

Можно ли перед поворотом спина-спина переворачиваться на грудь и работать ногами кроль?

### A. Het

Б. да

### Вопрос 10.

## Нужно ли перед выходом на воду мыться?

### A. Нет

**Б. да**

### Вопрос 11.

## Прикладные способ плавания?

## А. Брасс на спине

## Б. Плавание на боку

## В. Нырание

## Г. Прыжки в воду

Д. Баттерфляй

### Вопрос 12.

## Соревнования – это.....

### Критерии оценки:

**1 балл** - правильный ответ

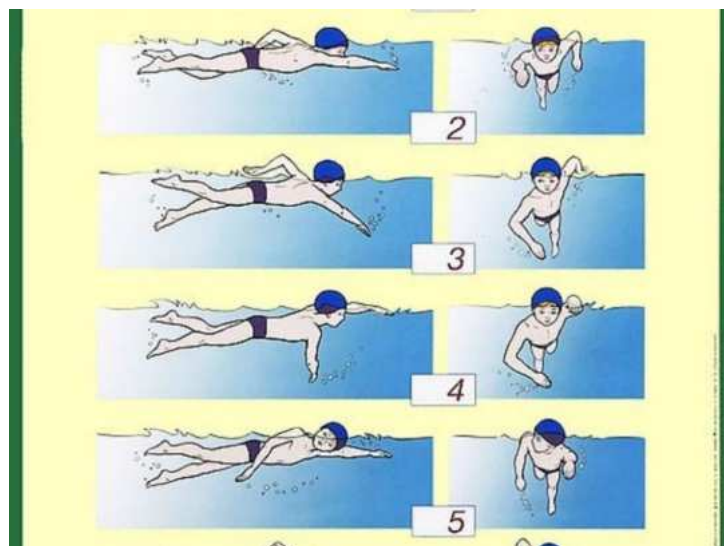
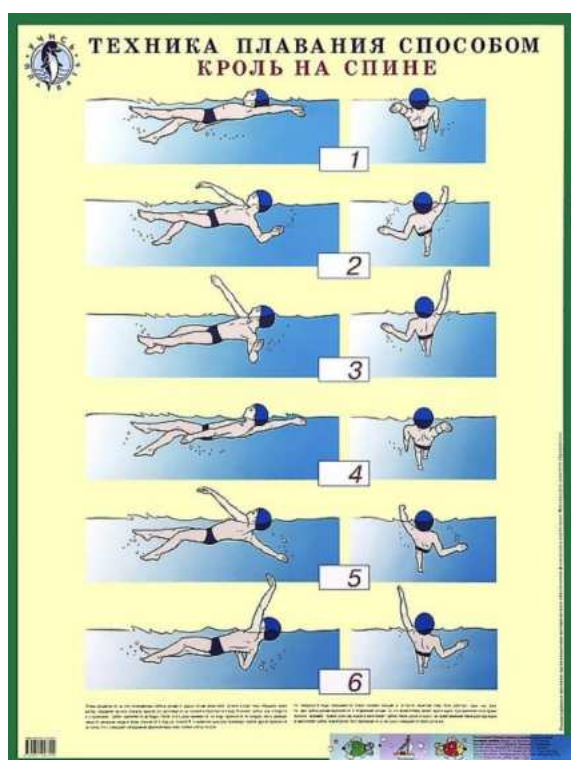
**0 баллов** - не правильный ответ

## Оценочный лист учащихся при анализе теоретических знаний

**по каждому разделу дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Плавание»**

[illegible]

## Дидактический материал



# ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В БАССЕЙНЕ



1. При входе в бассейн прими душ, надень купальную шапочку и шлепанцы



2. Когда ты купаешься, рядом должны быть взрослые



3. Не бегай возле бассейна



4. Не стой близко к краю бортика



5. В бассейн спускайся по лестнице



6. Не балуйся в воде, не дерись, не устраивай шумную возню



7. Не мешай другим посетителям бассейна



8. Не жуй жевательную резинку во время плавания



9. По окончании занятий в бассейне прими душ

