

**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 № 4 от 29.04.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор  
ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»  
А.Н. Слизько  
Приказ № 580-д от 29.04.2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Плавание (совершенствование техники плавания)»**

Возраст учащихся: 12-17 лет  
Срок реализации: 1 год

СОГЛАСОВАНО:  
Начальник ДЦЗ и С  
Т.А. Сизова

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

г. Екатеринбург, 2025 г.

## **Комплекс основных характеристик программы**

### **1. Пояснительная записка**

Программа составлена на основе дополнительной общеобразовательной программы «Плавание» для детей 7-14 лет, разработанной тренерами-преподавателями «Детского центра здоровья и спорта» ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» Дмитриевой Г.Л., Лысенковой Э.В.

В процессе разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Плавание (совершенствование техники плавания)» были изучены нормативно-правовые основы деятельности спортивных школ и отделений в системе Министерства образования Российской Федерации, данные научных исследований в области теории и методики плавания, а также использованы результаты обобщения многолетнего опыта тренеров-преподавателей Дворца молодёжи.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

В процессе обучения применяются комплексы упражнений для совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов, используется дополнительное оборудование. Дети обучаются плаванию под водой, в ластах, что способствует развитию физических качеств (сила, гибкость, выносливость, быстрота и ловкость), памяти, мышления.

Отличительной особенностью программы является применение в учебно-воспитательном процессе методов, направленных на повышение уровня физического и психологического развития детей, совершенствования техники плавания с учетом возрастных физиологических особенностей детей и уровнем плавательной подготовленности.

Программа ориентирована на детей 12-17 лет, которые владеют навыками плавания. К занятиям допускаются все желающие, имеющие допуск врача. Группы смешанные, не более 15 человек.

Программа составлена с учетом возрастных физических и психических особенностей обучающихся.

В период 12-17 лет наиболее целесообразно сделать акцент на устранение технических ошибок в спортивных стилях плавания, максимальный оздоровительный эффект. Возрастной период с 12 до 17 лет наиболее благоприятен для овладения спортивными способами плавания. В этом возрасте целесообразно одновременное обучение всеми способами спортивного плавания. Такой подход обеспечивает эффективное совершенствование техники плавания, способствует повышению интереса к занятиям.

В процессе занятий наиболее действенны средства, интенсивно воздействующие на увеличение таких показателей, как скорость и выносливость. Уделяется больше внимания совершенствованию техники плавания.

Возраст от 12 до 13 лет является наиболее благоприятным периодом для улучшения целого ряда показаний техники плавания. Рекомендуются средства, направленные на увеличение скорости плавания, совершенствование чувства воды при гребке. В процессе занятий уделяется внимание совершенствованию элементов и устранению ошибок в их выполнении.

В возрасте от 13 до 17 лет дети способны анализировать задания и качество их выполнения. В этот возрастной период необходимо добиваться «идеальной» формы движений.

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

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 40 мин.

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

### **Педагогические методы обучения.**

Методы освоения техники и способов плавания.

В спортивной педагогике при обучении технике движениям применяются два основных метода: 1) метод разучивания по частям; 2) метод разучивания в целом. Метод разучивания по частям - в большей степени применим при начальном обучении технике того или иного способа плавания. Первоначальное освоение отдельных элементов техники плавания облегчает процесс обучения, снижает число допускаемых ошибок, за счет чего обучение происходит быстрее и повышается его качество

Основа метода разучивания по частям - система подводящих упражнений, последовательное освоение которых позволяет быстрее и качественнее «построить» отдельные элементы техники плавания. В процессе начального обучения плаванию применяется большое количество подводящих упражнений, которые по структуре должны быть сходны с движениями изучаемого способа плавания. Необходимость их использования обусловлена спецификой плавания: выполнение упражнений в непривычной среде и в непривычном горизонтальном положении тела и затрудненные условия общения педагога и ученика.

Применение подводящих упражнений позволяет постепенно усложнять движение, изменяя условия его воспроизведения (сначала на суше, потом в воде;

сначала с опорой, затем без опоры), исходное положение (сначала стоя, затем лежа);

динамику (сначала на месте, потом в движении).

Таким образом, для метода разучивания по частям характерна последовательная этапность процесса обучения: подводящие упражнения (освоение отдельных элементов техники плавания) и только затем освоение техники плавания в целом.

Методика обучения.

Обучение плаванию традиционно принято начинать с освоения способов кроль на груди и на спине. Считается, что поочередные движения руками и попеременные ногами легче для освоения, так как близки по координации к ходьбе. Однако специалистами отмечено, что примерно 10% обучаемых обнаруживают предрасположенность к выполнению одновременных и симметричных движений ногами и руками, сходных по структуре с техникой плавания брассом. Выполнение поочередных движений прямыми ногами с оттянутой стопой для таких детей менее удобно, чем толчковые (поочередные или одновременные) движения ногами. В таком случае представляется более целесообразным начинать обучение именно со способа брасс, так как это позволит ребенку быстрее и эффективнее овладеть навыком плавания.

Выполнение вдоха при брассе происходит подниманием головы вверх-вперед и легче осваивается детьми, чем вариант дыхания, используемый при плавании кролем на груди (с поворотом головы в сторону). Освоение способа брасс имеет большую практическую значимость, так как широко используется в прикладных целях:

для отдыха;  
при плавании на открытых водоемах, когда необходим хороший обзор;  
плавании в одежде или в сложных погодных условиях;  
при транспортировке грузов и др.

В дальнейшем полученные прикладные навыки могут пригодиться при подготовке подростков допризывного возраста.

**Физиологические, технические и механические принципы обучения.**

Тренер обязан знать, что:

1. Вода оказывает сопротивление на пловца во время движения (принцип устойчивости);
2. Как руки, так и ноги могут выполнять движущие действия (законы динамики - действия и противодействия и т.п.);
3. В стилях плавания, где чередуются движения рук, тело перекатывается из стороны в сторону (принцип вращения);
4. Тело держится на воде, как вследствие физических характеристик самого тела, так и в большой или меньшей степени с помощью поступательных движений (принцип плавания);
5. Руки выполняют два основополагающих действия в своих движениях (принципы тяги и восстановления, связанные с координацией);
6. Пловец должен скоординировать свое дыхание с последовательностью движения рук (принцип дыхания);
7. Обучающийся должен двигать руками под водой учитывая глубину и длину гребка, а также трехмерность движения тела (принцип поиска различных областей тяги);

Тренер, обладающий знанием всех этих принципов, будет отличным учителем плавания, так как так как в них заложены основы успешного процесса обучения.

Возраст от 12 до 13 лет является наиболее благоприятным периодом для улучшения целого ряда показаний техники плавания. Рекомендуются средства, направленные на увеличение скорости плавания, совершенствование чувства воды при гребке. В процессе занятий уделяется внимание совершенствованию элементов и устранению ошибок в их выполнении.

В возрасте от 13 до 17 лет дети способны анализировать задания и качество их выполнения. В этот возрастной период необходимо добиваться «идеальной» формы движений.

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

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 40 мин.

Программа **продвинутого уровня** направлена на углубленное изучение способов плавания и оттачивания элементов кроля, браса, баттерфляя.

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 (тренировочные упражнения, направленные на развитие физических качеств, совершенствование техники плавания и т.п.);
- соревнования;
- открытое занятие.

### **Нормативные основания разработки и реализации Программы:**

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минспорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1004 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание»;
- СанПин 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.

## **2. Цель и задачи программы**

**Цели программы:** укрепление здоровья, физическое и психологическое развитие детей посредством плавания; совершенствование техники 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 координационных и кондиционных (выносливости) способностей;
- развитие качеств и черт личности: организованность, дисциплинированность, внимательность, доброжелательность, взаимопомощь, честность, решительность и упорство;
- закрепление теоретических знаний в области личной гигиены и самоконтроля;
- развитие навыков плавания спортивными стилями.

### 3. Содержание программы

#### Учебный план

№	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации,контроля
		теория	практика	всего	
1	Теоретическая подготовка. Введение.	2		2	Беседа, опрос
2	Общая физическая подготовка	2	20	22	Выполнение контрольных упражнений
3	Специальная физическая подготовка	2	16	18	Выполнение контрольных упражнений; соревнование
4	Техническая подготовка		14	14	Выполнение контрольных упражнений
5	Тактическая подготовка		6	6	Выполнение заданий, игра
6	Психологическая подготовка		2	2	Беседа, игра
7	Восстановительные мероприятия		2	2	Игра, наблюдение
8	Проведение открытых занятий		4	4	Беседа, анкетирование, отзывы родителей
9	Соревнования		2	2	
<b>Итого:</b>		<b>6</b>	<b>66</b>	<b>72</b>	

## **Содержание учебного плана**

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

Введение: Инструктаж и ознакомление с инструкциями № 1-В «Инструкция о правилах безопасного поведения детей в ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» (вводный инструктаж) и № 9 «Инструкция о мерах безопасности для обучающихся при проведении занятий по плаванию» утвержденных директором ГАНОУ СО Дворец молодёжи 27.11.2020 г.:

- правила поведения в ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»;
- правила личной гигиены;
- правила поведения в бассейне, душевых и раздевалках;
- правила пользования инвентарем;
- правила пожарной безопасности в бассейне.

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

Теория: Влияние занятий плаванием на дыхательную, нервную и сердечнососудистую 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 вовнутрь и наоборот;
- круговые движения голеностопных суставов вправо и влево, вокруг по часовой и против часовой стрелки;
- упражнение «лягушка»

Упражнения для развития координации движений:

- круговые движения руками одна вперед, другая назад;
- приседание на одной ноге.

*В воде:* плавание на руках, ногах, в координации, комплексное плавание, плавание с задержкой дыхания, ныряние, кувырки и подвижные игры. Использование методики Т. Лафлина «Полное погружение».

Контроль выполнения упражнений ОФП (Приложение 1).

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка.**

Теория: Самоконтроль при выполнении тренировочных заданий. Понятия дозировки и интенсивности нагрузок.

Практика:

*На суше:* упражнения на быстроту: быстрое выполнение имитационных движений руками, быстро прыгнуть вверх и быстро присесть и т.д.

*В воде:* комплексы физических упражнений для развития выносливости, силы и быстроты; использование дополнительного оборудования (доски, колобашки, лопатки, ласты). Для развития выносливости – проплыивание длинных дистанций. Для развития скорости – быстрое выполнение движений (проплыивание коротких дистанций, быстрота выполнения поворотов и стартов).

### Упражнения для развития физических качеств у детей

Направленность упражнений	Упражнения
Совершенствование длины шага	<ul style="list-style-type: none"><li>— Плавание с минимальным количеством гребков (в координации и при помощи рук);</li><li>— плавание с заданным количеством гребков на длительность проплыивания (в координации и при помощи рук);</li><li>— плавание, выполняя гребки одной рукой;</li><li>— плавание «на сцепление»;</li><li>— плавание с акцентом на различных фазах гребка;</li><li>— плавание в ластах с минимальным количеством гребков;</li><li>— плавание с обгоном;</li><li>— плавание на дальность с минимальным количеством гребков.</li></ul>
Увеличение скорости	<ul style="list-style-type: none"><li>— Плавание с заданным количеством гребков и увеличение скорости;</li><li>— проплыивание отрезков различной длины с максимальной скоростью;</li><li>— буксировка с повышенной скоростью;</li><li>— эстафеты, игры с ускорениями.</li></ul>
Повышение темпа движений	<ul style="list-style-type: none"><li>— Плавание с увеличением частоты гребковых движений при постоянной длине шага;</li><li>— выполнение нескольких циклов гребковых движений с максимальной частотой (чередуя с равномерным плаванием);</li><li>— плавание с нарастающей частотой гребков.</li></ul>
Совершенствование чувства воды при гребке	<ul style="list-style-type: none"><li>— Плавание в лопатках различной формы;</li><li>— плавание с выполнением ускоренных гребков по траектории «восьмерки» (на груди и на спине)</li></ul>
Совершенствование силовых возможностей за счет обтекаемости	<ul style="list-style-type: none"><li>— Скольжение с различными положениями рук, головы, туловища (на груди, на спине, на боку);</li><li>— плавание в ластах с различным положением рук;</li><li>— плавание с различными дополнительными</li></ul>

	<p>сопротивлениями;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— плавание с различными поддерживающими средствами.</li> </ul>
Развитие силы тяги	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Плавание с дополнительными сопротивлениями (буксировка);</li> <li>— плавание с дополнительными отягощениями;</li> <li>— плавание в лопатках;</li> <li>— плавание коротких отрезков с максимальной интенсивностью (в координации).</li> </ul>
Увеличение коэффициента координации	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Плавание кролем и на спине с различной координацией (2-х, 4-х, 6-и ударные варианты);</li> <li>— плавание брассом с чередованием двух гребков руками и одного толчка ногами (и наоборот);</li> <li>— плавание дельфин с выполнением гребков одной рукой с акцентированными ударами;</li> <li>— плавание в ластах и лопатках.</li> </ul>

Контроль выполнения специальных упражнений (Приложение 2).

#### **Раздел 4. Техническая подготовка.**

**Практика: Упражнения для совершенствования техники плавания.**

**Кроль на груди и на спине:**

- плавание на ногах;
- плавание на одной руке (с работой ног и без работы ног);
- плавание с поочередной работой рук (с работой ног и без работы ног);
- плавание в координации;
- плавание в лопатках (с работой ног и без работы ног);
- проплыивание по 50 и 100 метров без учета времени;
- плавание с задержкой дыхания (вдох через 3-5 гребков)
- плавание на скорость;
- плавание длинной дистанции;
- плавание с переворотом с груди на спину (только с работой ног и в координации);
- плавание в ластах;
- совершенствование поворотов и стартов (быстрое выполнение).

**Техника поворотов при плавании техники кроль на груди:**

При приближении к поворотной стенке голова резко погружается, туловище сгибается и выполняется вращение вниз с винтом вокруг своей оси (салют), ноги выбрасываются к стенке через верх, руки помогают вращению туловища.

**Техника поворотов при плавании техники кроль на спине:**

Начинается за 2 гребка до стенки бассейна. Первый гребок, лежа на спине, далее поворачиваясь на грудь, проносим другую руку и делаем гребок. Совершаем кувырок (салто) с постановкой стоп на поворотную стенку и отталкиваемся.

Брасс:

- плавание на ногах;
- плавание на руках (с использованием колобашки);
- плавание с выполнением двух толчков ногами и одного гребка руками;
- плавание в координации;
- плавание брассом под водой;
- плавание с выполнением движений руками брассом, а ногами - баттерфляем;
- плавание на скорость;
- плавание длинной дистанции;
- совершенствование поворотов и стартов (быстрое выполнение).

Баттерфляй:

- плавание на ногах;
- плавание на руках (с использованием колобашки);
- плавание с работой ног баттерфляем, а на вдох выполняется гребок руками брассом;
- плавание с выполнением гребка одной рукой, затем два удара ногами и гребок другой рукой;
- плавание с чередованием гребка одной рукой с гребком двумя руками одновременно;
- скольжение на спине с работой ног баттерфляем;
- плавание в координации;
- плавание баттерфляем под водой;
- плавание на скорость;
- плавание в ластах;
- совершенствование поворотов и стартов (быстрое выполнение).

Техника поворотов при плавании техники баттерфляй и брасс:

Обе руки касаются поворотной стенки на одинаковой высоте, колени подтягиваются к груди и ставятся на бортик, разворачивая плечи перенести одну руку над водой, другая выпрямляется вдоль корпуса. Прямые руки соединяются впереди. В этот момент ноги отталкиваются от бортика.

Комплексное плавание:

- Плавание на ногах;
- Плавание на руках (с использованием колобашки);
- 4×25 кп; 4×50 кп

### Плавание со старта:

- 25м всеми способами и 50 м всеми способами с поворотом на технику.
- Плавание наперегонки.
- Эстафеты.

### Прыжок «солдатиком»

Встать на край бортика, тумбочки или вышки, захватывая пальцами ног. Руки прямые «по швам», плечи ровные, голова поднята. Слегка присев подскочить вверх – вперед. В момент полета носочки натянуты, руки вдоль туловища.

### Старт с тумбочки:

Подготовительные упражнения:

1. Сидя на бортике ноги поставить на пеноное корытце, руки за головой прямые. Наклониться вперед и сделать спад в воду.
2. Стоя на бортике пальцами ног зацепиться за край, ноги на ширине плеч и слегка согнуты в коленях руки за головой прямые, наклон вперед и сделать спад в воду.
3. Исходное положение п. 2. Добавляется толчок ногами от бортика.

### Классический старт:

Стопы параллельно друг к другу на ширине плеч пальцы ног захватывают край. Руки на краю тумбочки, лицо обращено вниз. Оттолкнуться двумя ногами одновременно, произвести энергичный мах руками вперед.

### Легкоатлетический старт:

Отличается тем, что первой отталкивается нога, стоящая сзади, тело выпрямляется и после этого отталкивается нога, стоящая впереди.

### Старт из воды:

Из воды стартуют при плавании кролем на спине. По первому сигналу прыжок в воду и занимаем исходное положение у стартового поручня, лицом к тумбочке. По второй команде беремся руками за поручни, упираясь стопами о стенку (руки и ноги согнуты). По третьему сигналу отталкиваемся руками от поручней, выполняем ими маxовые движения вверх - назад и в стороны, запрокидываем голову назад и делаем вдох. Одновременно с этим ноги выполняют сильный толчок. В момент завершения толчка руки вытянуты над головой и соединены, голова находится между руками.

### Совершенствование техники ныряний в длину и в глубину:

- плавание под водой с работой ног вольным стилем, баттерфляем, брасом;

- ныряние за предметом на глубокой части бассейна;
- плавание в ластах.

Использование методики БрайтЛюсера «Плавание 100 лучших упражнений».

### **Раздел 5. Тактическая подготовка.**

Практика.

Тактические варианты проплыивания дистанции:

- относительно быстрое начало дистанции;
- относительно равномерное проплыивание дистанции;
- относительно медленное начало дистанции;
- соревновательное проплыивание дистанции.

### **Раздел 6. Психологическая подготовка.**

Индивидуальные и коллективные беседы тренера с обучающимися по темам:

- Умение контролировать свое поведение.
- Как победить страх.
- Проблемы внимания.
- Проблемы общения детей между собой.
- Выполнение самостоятельных заданий.

Использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждение, внушение, одобрение, наказание. Включение в программу занятия ситуаций, требующих преодоления трудностей:

- для преодоления страха – прыгнуть с бортика, вышки;
- при изучении старта – нырнуть головой вниз;
- для формирования уверенности в себе, в своих силах – справиться с заданием и нагрузкой, справиться с техническими ошибками (положение тела, неправильный вдох, неправильный гребок, неправильная работа ног, неправильный разворот головы).

Моделирование соревновательных ситуаций для мотивации к победе:

- проплыть дистанцию – кто быстрее;
- проплыть под водой – кто дальше;
- собрать предметы со дна – кто больше.

### **Раздел 7. Восстановительные мероприятия.**

Проведение мероприятий и выполнение упражнений, ускоряющих процессы восстановления и снижающих нагрузку на психическое состояние ребёнка:

1. Активный отдых – свободное проплыивание дистанции.
2. Плавание брассом на спине, вперед ногами, скольжение на спине, под водой.
3. Передвижение по дну с нырянием.

4. Выдохи в воду.

### **Раздел 8. Проведение открытых занятий.**

Содержание занятия:

- демонстрация обучающимися техники всех стилей спортивного плавания;
- плавание в лопатках, ластах, парах;
- проплыивание 25, 50, 100 метров, плавание со старта наперегонки, повороты, эстафеты;
- беседа с родителями и анкетирование (по желанию).

### **Раздел 9. Соревнования.**

По окончанию учебного года проводятся соревнования на дистанции 25 метров вольным стилем и брассом. Награждение победителей.

#### **4. Планируемые результаты**

По окончании занятий по программе обучающиеся должны **знать:**

- основы техники безопасности;
- правила здорового образа жизни;
- правила пожарной безопасности;
- правила личной гигиены;
- правила поведения на воде, в бассейне, раздевалках и душевых;
- правила пользования инвентарем;
- правила самоконтроля;

**уметь:**

- проплывать отрезок 50 метров всеми 4-мя способами плавания и отрезок 100 метров выбранным способом.
- проплывать короткую дистанцию (15, 25, 50 метров) на максимальной скорости;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов стилей плавания, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;

**владеть:**

- приемами самоконтроля;
- техникой поворотов и стартов.

#### **Метапредметные, личностные результаты.**

В процессе обучения у детей формируются:

- умение обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, способность их исправить;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;
- умение объективно оценить достигнутые результаты, анализировать их;
- умение оценивать красоту телосложения и осанки человека;
- ответственное отношение к обучению;
- коммуникативные навыки; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению;
- ценности здорового и безопасного образа жизни.

## **Комплекс организационно - педагогических условий**

## Учебный график

## Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 1. Календарный учебный график

№	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	Сентябрь		групповая	4	Проведение инструктажа по технике поведения и личной гигиене. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук: обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер, а также с доской в руках.	Беседа, наблюдение.
2	Сентябрь		групповая	4	Плавание кролем на груди и на спине с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая впереди или у бедра.	Наблюдение.
3	Октябрь		групповая	4	Плавание с помощью движений руками кролем, держа колобашку между ног.	Наблюдение.
4	Октябрь		групповая	4	Плавание кролем на груди и на спине с наименьшим количеством гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке дистанции.	Выполнение контрольных нормативов.
5	Ноябрь		групповая	8	Плавание кролем с задержкой дыхания; с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох; с дыханием в обе стороны.	Наблюдение
6	Декабрь		групповая	6	Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами бассом на груди и на спине, с доской и без неё.	Наблюдение.
7	Январь		групповая	4	Плавание бассом на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке дистанции.	Выполнение контрольных нормативов.
8	Январь		групповая	4	Плавание с помощью	Наблюдение.

					непрерывных движений руками бассом с поплавком между бедрами.	
9	Февраль		групповая	8	Плавание бассом на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке дистанции.	Выполнение контрольных нормативов.
10	Март		групповая	4	Плавание с помощью ногами дельфин на груди, на спине и на боку с различным положением рук: обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедра.	Наблюдение.
11	Март		групповая	4	Плавание дельфином с помощью движений ногами и чередованием трех различных вариантов движений руками: гребок левой рукой(правая вытянута вперед, гребок обеими руками, гребок правой рукой (левая вытянута вперед).	Наблюдение.
12	Апрель		групповая	8	Плавание дельфином на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке дистанции.	Выполнение контрольных нормативов.
13	Май		групповая	4	Плавание кролем на груди и на спине, дельфином; работая только одними ногами на груди, на спине, на боку в ластах.	Наблюдение.
14	Май		групповая	2	Совершенствование стартов и поворотов.	Выполнение контрольных нормативов, наблюдение
15	Июнь		групповая	2	Соревнования.	Соревнования.
16	Декабрь, май		групповая	4	Открытое занятие.	Анкетирование, отзывы родителей.

## **2. Условия реализации программы**

### **Материально-техническое обеспечение**

1. Бассейн спортивного типа 25 метров, 6 дорожек;
2. Разделительные дорожки, которые используются в качестве поддерживающего страховщущего 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.

### **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. 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 родителей.

### **Кадровое обеспечение**

Программа реализуется тренерами-преподавателями детского центра спорта и здоровья ГАНОУ СО «Дворец молодежи», имеющими специальное образование и опыт работы с детьми не менее 3 лет.

### **Информационное обеспечение программы:**

1. Министерство спорта Российской Федерации – [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. Официальный сайт федерации плавания Свердловской области <https://uralswimming.ru/>
3. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма – [www.sportedu.ru/](http://www.sportedu.ru/)
4. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта – [www.Lesgaft.spb.ru](http://www.Lesgaft.spb.ru)
5. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://Lib.sportedu.ru>

### **Для наглядности и доступности учебного материала используются:**

1. Видеоподборка с изображением эталонного исполнения плавания;
2. Учебно-методический комплекс по дисциплине «Методика преподавания физической культуры» А.А. Балай, Г.Н. Сущенко, – Минск: РИВШ, 2010;

3. Фотоматериалы: «История плавания», «лучшие российские и зарубежные пловцы».

### **Методические материалы**

В процессе обучения применяются:

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

Для наглядности и доступности учебного материала используются:

- фотоматериалы: «История плавания в фотографиях», «российские и зарубежные пловцы»;
- иллюстрации: «Техника плавания кроля на груди», «Техника плавания кроля на спине», «Техника плавания брасс», «Техника плавания дельфин», «Техника стартов», «Техника поворотов»;
- 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 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. Ишмухamedов 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.)

Приложение 1.

Контрольные нормативы по ОФП  
Упражнения на суще

Упражнения	Норматив
1. Стоя наклоны вперед к прямым ногам, наклоны назад	Достать руками пол
2. Прокручивание рук в плечевых суставах	Ширина плеч и меньше
3. «Лягушка»	Сидя на полу, ноги и стопы развернуты в разные стороны, колени лежат на полу
4. Приседания	20-30 раз
5. Отжимания	10-20 раз

Приложение 2.

Контрольные нормативы по СФП.

Пол и возраст	Вид плавания	Дистанция	Норматив(сек)
1. Мальчики 8-10 лет	Вольный стиль	25	0.21
	На спине	25	0.25
	Брасс	25	0.30
2. Девочки 8-10 лет	Вольный стиль	25	0.25
	На спине	25	0.29
	Брасс	25	0.34
3. Мальчики и девочки 8-10 лет	Любым способом	50	Без учета времени
4. Юноши 11-14 лет	Вольный стиль	50	0.43
	На спине	50	0.52
	Брасс	50	0.55
5. Девушки 11-14 лет	Вольный стиль	50	0.50
	На спине	50	0.58
	Брасс	50	1.02
6. Юноши и девушки 11-14 лет	Любым способом	100	Без учета времени
7. Юноши 15-17 лет	Вольный стиль	50	0.41
	На спине	50	0.50
	Брасс	50	0.53
8. Девушки 15-17 лет	Вольный стиль	50	0.48
	На спине	50	0.56
	Брасс	50	1.00

## ДЕТСКИЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ И СПОРТА

### Анкета-отзыв (для родителей)

Дата и время открытого урока \_\_\_\_\_

Тренер\_\_\_\_\_

Отзывы, замечания и предложения по ведению урока

---

---

---

---

---

Предложения и отзывы по работе Детского центра здоровья и спорта

---

---

---

---

---

Подпись (Ф.И.О. родителя – по желанию) \_\_\_\_\_