



Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛИЦЕЙ №12 (МАОУ лицей №12)

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
Протокол от 30.08.2024 г. №1



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ лицей №12
С.Ю.Валькова
« 20 » г.
Приказ от 30.08.2024 г. № 126

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Плавание»
Возраст обучающихся:
7-11 лет
Срок реализации 4 года

Автор-составитель:
Макарова Ирина Владимировна
Педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2024 г.

Содержание

	Наименование	Стр.
1	Комплекс основных характеристик программы	
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель, задачи программы	5
1.3	Содержание программы	6
	Учебный план 1 года обучения	6
	Учебный план 2 года обучения	7
	Учебный план 3 года обучения	7
	Учебный план 4 года обучения	8
1.4	Содержание учебного плана 1 года обучения	8-12
	Содержание учебного плана 2 года обучения	8-12
	Содержание учебного плана 3 года обучения	13-16
	Содержание учебного плана 4 года обучения	13-16
	Планируемые результаты 1 года обучения	17
	Планируемые результаты 2 года обучения	17
	Планируемые результаты 3 года обучения	17
	Планируемые результаты 4 года обучения	18
2	Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1	Календарный учебный график 1 года обучения	19-22
	Календарный учебный график 2 года обучения	19-22
	Календарный учебный график 3 года обучения	23-26
	Календарный учебный график 4 года обучения	23-26
2.2	Условия реализации программы	27
2.3	Формы аттестации	27
2.4	Оценочные материалы	28
2.5	Методическое обеспечение	28-29
2.6	Список литературы	30

1.Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» составлена в соответствии с **нормативными документами:**

- 1.Федеральный Закон № 273-ФЗ от 20.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»
- 2.Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р)
3. Санитарно - эпидемиологические правила и нормы (Сан. ПиН. 2.4.1.1249-03) о требованиях к содержанию и организации режима работы плавательных бассейнов
4. Приказ Министерства образования, Министерства здравоохранения, госкомитета Российской федерации по физической культуре и спорту и Российской Академии образования от 23 мая 2002г. №11/9/6/5 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»»,
- 5.Методические рекомендации по программам (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09.

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Актуальность программы

Программа формирует прочный навык плавания у детей, который является жизненно необходимым и способствует укреплению здоровья подрастающего поколения. Обучающиеся, регулярно занимающиеся плаванием, заметно отличаются от своих сверстников, не занимающихся спортом. Занятия плаванием заметно укрепляют опорно-двигательный аппарат, благотворно влияют на формирование осанки, гармонично развивают практически все группы мышц, тренируют вестибулярный аппарат.

Плавание отлично тренирует сердечно - сосудистую систему, укрепляет нервную систему (улучшается сон, аппетит, повышается работоспособность).

Педагогическая целесообразность

Полученные знания и умения в процессе обучения способствуют сохранности жизни и здоровья детей на воде. В последние годы отмечается ухудшение здоровья обучающихся в связи с возросшей учебной нагрузкой. Обучающиеся испытывают большую умственную нагрузку, эмоциональное напряжение, переутомление. Вода и занятия плаванием оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему, уменьшают чрезмерное возбуждение.

Уровень освоения программы: базовый

Адресат программы

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы 7-11 лет. Принимаются все дети без противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии медицинской справки.

Объем освоения программы:

4 года обучения (7-11 лет) – 2,25 часа в неделю на группу, 333 часа в год

Срок реализации программы: 4 года.

Периодичность и продолжительность занятий: 2 раза в неделю, из них: один раз по 1 часу и один раз по 1,25 на группу. Организовано 4 группы.

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательной деятельности:

Группа формируется из участников разного возраста. Практические занятия проводятся в бассейне МАОУ лицей 12, размеры бассейна 12,5 х 6 метров.

В ходе реализации программы сочетается групповая и индивидуальная работа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю, из них: один раз по 1 часу и один раз по 1,25 на группу. Основной формой образовательного процесса является занятие, которое включает в себя часы теории и практики. Состав группы постоянный.

Учебный год начинается: 1 сентября.

Программу реализует педагог дополнительного образования.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время.

1.2. Цель, задачи программы.

Цель программы: формирование у обучающихся активной позиции по отношению к здоровому образу жизни, улучшение состояния здоровья средствами плавания.

Задачи программы:

- расширять знания обучающихся о значении занятий плаванием;
- учить движениям руками, ногами различными способами плавания;
- учить плаванию различными способами в полной координации;

Обучающие:

- сформировать технику спортивных способов плавания: «кроль на груди» и «кроль на спине»,
- обучить основам способов плавания и широкому кругу двигательных навыков
- обучить основным правилам безопасного поведения на воде

Развивающие:

- развивать двигательную активность;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- формировать представление о водных видах спорта.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества (учить преодолевать трудности, владеть собой, принимать правильные решения в экстренных ситуациях на воде).
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры; положительный интерес к упражнениям в воде и овладению жизненно необходимыми навыками плавания.

Данная программа реализуется в условиях бассейна с разной глубиной. На мелком месте маленькие дети могут становиться ногами на дно, что облегчает освоение с водой и помогает преодолеть страх. Максимальная глубина чаши – 4м и это условие помогает в дальнейшем обучении: ученик, научившийся проплывать на мелком месте, продолжает обучение на глубине. Программа предполагает обучение как спортивным, так и облегченным, неспортивным способам плавания, поворотам, нырянию, учебным прыжкам в воду, играм в воде и начальной тренировке. Использование в обучении различных поддерживающих средств позволяет ускорить формирование

навыка плавания у детей младшего возраста. Индивидуальный подход в обучении детей позволяет выявить двигательные предпочтения ребенка и определить способ, наиболее удобный для обучаемого. Большое количество освоенных простых движений и их сочетаний делает навык плавания более прочным и в дальнейшем обеспечивает качественное освоение спортивных способов плавания. По мере овладения навыком плавания, увеличиваются (индивидуально, в зависимости от возраста), проплываемые отрезки, меняется интенсивность и продолжительность нагрузок. Это способствует улучшению плавательного навыка. Программа по плаванию ориентирована на применение широкого комплекса упражнений, которые способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм. В процессе обучения плаванию детей необходимо обращать внимание на моторную плотность занятия.

Занятия плаванием занимают особое место в физическом воспитании, физическом развитии, укреплении здоровья дошкольников. Благоприятные условия для развития физических качеств и возможность предупреждения опасных ситуаций на воде ставят плавание на одно из первых мест в занятиях физической культурой. Влияние плавания на организм обучающегося необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде — воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает прекрасное оздоровительное действие на организм.

1.3. Содержание программы

Учебный план 1 год обучения

№	Название раздела и темы	Всего часов	из них		Форма контроля/ аттестации
			теория	практика	
1.	Вводное занятие. ПП и ТБ. Правила соревнований. Общие основы по плаванию.	2	2	0	беседа объяснение наблюдение рефлексия
2.	Общефизическая подготовка	30	1	29	
3.	Специальная подготовка	25	2	23	
4.	Техническая подготовка способов плавания: «Кроль на груди», «Кроль на спине», «Брасс», «Дельфин»	160	2	158	
5.	Совершенствования плавания разными способами	58	0	58	
6.	Игровая подготовка	29	1	28	
7.	Контрольные выполнения заданий, соревнования	29	0	29	

	Всего:	333	8	325	
--	---------------	------------	----------	------------	--

Учебный план 2 год обучения

№	Название раздела и темы	Всего часов	из них		Форма контроля/ аттестации
			теория	практика	
1.	Вводное занятие. ПП и ТБ. Правила соревнований. Общие основы по плаванию.	2	2	0	беседа объяснение наблюдение рефлексия
2.	Общефизическая подготовка	30	1	29	
3.	Специальная подготовка	25	2	23	
4.	Техническая подготовка способов плавания: «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс», «дельфин»	160	2	158	
5.	Совершенствования плавания разными способами	58	0	58	
6.	Игровая подготовка	29	1	28	
7.	Контрольные выполнения заданий, соревнования	29	0	29	
	Всего:	333	8	325	

Учебный план 3 год обучения

№	Название раздела и темы	Всего часов	из них		Форма контроля/ аттестации
			теория	практика	
1.	Вводное занятие. ПП и ТБ. Правила соревнований. Общие основы по плаванию.	2	2	0	беседа объяснение наблюдение рефлексия
2.	Общефизическая подготовка	30	1	29	
3.	Специальная подготовка	25	3	23	
4.	Техническая подготовка способов плавания: «Кроль на груди», «Кроль на спине», «Брасс», «Дельфин»	120	1	119	
5.	Совершенствования плавания разными способами	58	0	58	
6.	Игровая подготовка	29	1	28	
7.	Контрольные выполнения заданий, соревнования	59	0	59	
	Всего:	333	8	325	

Учебный план.4 год обучения

№	Название раздела и темы	Всего часов	из них		Форма контроля/ аттестации
			теория	практика	
1.	Вводное занятие. ПП и ТБ. Правила соревнований. Общие основы по плаванию.	2	2	0	беседа объяснение наблюдение рефлексия
2.	Общефизическая подготовка	30	1	29	
3.	Специальная подготовка	25	3	23	
4.	Техническая подготовка способов плавания: «кроль на груди», «кроль на спине», «басс», «дельфин»	120	1	119	
5.	Совершенствования плавания разными способами	58	0	58	
6.	Игровая подготовка	29	1	28	
7.	Контрольные выполнения заданий, соревнования	59	0	59	
Всего:		333	8	325	

Содержание учебного плана.

1-2 год обучения

Тема 1. Вводное занятие. ПП и ТБ. Правила соревнований.

Общие основы по плаванию.

Правила поведения в бассейне, раздевалках, душевых (место встречи с педагогом, переобувание, раздевание, пользование душем во время мытья, личная гигиена, уход за телом, выход из душа).

Техника безопасности в бассейне и на воде (проверка физического состояния детей до и после занятий; вход и выход из воды по команде педагога; спуск в воду по лестнице на мелкой части бассейна, повернувшись спиной к воде; проверка плавательной подготовленности на первом занятии; первые проплывание со страховочным шестом под контролем тренера; использование борта бассейна и разделительных дорожек для отдыха; прыжки в воду только по одному с разрешения педагога и под его наблюдением, обучение воспитанников стандартным сигналам тренера - свистку, жестам и т.д.)

Тема 2. Общефизическая подготовка

Подготовительные упражнения для освоения с водой.

Очень важно в начальный период обучения плаванию сделать акцент на выполнение таких упражнений, которые будут предупреждать возможность появления у новичков негативных ощущений, связанных с воздействием водной среды, чувства страха, водобоязни, поэтому обучение плаванию начинается с освоения занимающимися водной среды.

Упражнения на ознакомление со свойствами воды.

Эти упражнения помогают занимающимся научиться опираться на воду, как о плотный предмет и отталкиваться от неё основными гребущими поверхностями (ладонью, предплечьем, стопой, голенью), что необходимо им для эффективного выполнения гребковых движений. На начальном этапе применяются следующие упражнения:

погружение в воду и открытие глаз в воде – упражнения помогают преодолеть страх перед водой, научиться ориентироваться в воде, почувствовать выталкивающую силу воды;

всплывание на поверхность и лежание на воде – упражнения выполняются для освоения с непривычным состоянием невесомости, помогают научиться сохранять равновесие тела в горизонтальном положении на груди и спине;

выдохи в воду – упражнения на умение задержать дыхание на вдохе, передвигаться в воде с произвольным дыханием и выполнять выдохи в воду, что является основой для ритмичного дыхания при плавании

скольжение – выполнение скольжений на груди и спине помогают освоить горизонтальное безопорное положение, научиться принимать обтекаемое

положение тела, максимально продвигаться вперёд с помощью гребковых движений ногами и руками;
отработка движений ногами у бортика бассейна, держась руками за поручень.

Тема 3. Специальная подготовка

Упражнения на ознакомление со свойствами воды.

Эти упражнения помогают занимающимся научиться опираться на воду, как о плотный предмет и отталкиваться от неё основными гребущими поверхностями (ладонью, предплечьем, стопой, голенью), что необходимо им для эффективного выполнения гребковых движений. На начальном этапе применяются следующие упражнения:

погружение в воду и открытие глаз в воде – упражнения помогают преодолеть страх перед водой, научиться ориентироваться в воде, почувствовать выталкивающую силу воды;

всплывание на поверхность и лежание на воде – упражнения выполняются для освоения с непривычным состоянием невесомости, помогают научиться сохранять равновесие тела в горизонтальном положении на груди и спине;

выдохи в воду – упражнения на умение задержать дыхание на вдохе, передвигаться в воде с произвольным дыханием и выполнять выдохи в воду, что является основой для ритмичного дыхания при плавании

скольжение – выполнение скольжений на груди и спине помогают освоить горизонтальное безопорное положение, научиться принимать обтекаемое положение тела, максимально продвигаться вперёд с помощью гребковых движений ногами и руками;

отработка движений ногами у бортика бассейна, держась руками за поручень.

Тема 4. Техническая подготовка

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

В практике сформировано четыре разновидности спортивных способов плавания, которые характеризуются внешне, как попеременной работой рук и ног – кроль на груди и кроль на спине, так и одновременной – брасс и баттерфляй (дельфин). Для изучения техники выполняются:

- движения руками, всеми способами плавания (в движении шагом, в скольжении);

- движения ногами всеми способами плавания (держась руками за бортик, с плавательной доской, в скольжении);

- согласование движений ногами и руками (на задержке дыхания);

- согласование движений ногами и руками с дыханием;

- изучение облегчённых способов плавания (ноги дельфин + руки брасс, ноги кроль + руки брасс и т.д.);

- плавание при помощи ног, рук и в полной координации;

- плавание отрезков до 12, 5 метров в полной координации.

Упражнения техники кроля на груди (упражнения для изучения движений ногами и дыхания, упражнения для изучения движения руками и дыхания,

упражнения на общее согласования движений, в полной координации). Движения ног: сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна; то же с выполнением выхода в воду. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох. Скольжение с доской, без доски, с движением ног. Гребковые движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, без работы ног, с работой ног. Согласование движений рук с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног. Скольжение на груди с движением рук, проплывание отрезков с задержкой дыхания, плавание с дыханием через 2 гребка, через 3 гребка, плавание с помощью ног и гребков одной рукой: с различными положениями другой руки, вдох в сторону прижатой руки. Плавание в полной координации.

Упражнения техники кроля на спине (упражнения для изучения движений ногами и дыхания, упражнения для изучения движения руками и дыхания, упражнения на общее согласования движений, в полной координации). Скольжение на спине. Скольжение с последующим движением ног; то же с движением рук, плавание с помощью только ног, то же с помощью только рук. Проплывание отрезков в полной координации. Старт из воды.

Тема 5. Совершенствования плавания разными способами

Упражнения для совершенствования техники плавания.

Совершенствование техники плавания осуществляется в постоянно изменяющихся условиях для выполнения движений:

- плавание в облегчённых и усложнённых условиях;
- плавание по элементам и в полной координации;
- проплывание серий коротких отрезков (12,5 м);
- проплывание серий отрезков при помощи ног или рук (с плавательной доской или без неё) в чередовании с плаванием в полной координации;
- проплывание серий отрезков в полной координации в чередовании с проплыванием на задержке дыхания;
- проплывание серий отрезков в полной координации и дыханием через несколько циклов в чередовании с плаванием в полной координации;
- проплывание серий отрезков кролем на спине в чередовании с плаванием кролем на груди;
- проплывание серий отрезков при помощи ног в чередовании с плаванием при помощи рук (с поддержкой между ногами);

Основное внимание уделяется целостному выполнению изучаемого способа плавания.

Упражнения для изучения стартов и поворотов.

При обучении технике выполнения стартов необходимо придерживаться следующего порядка:

- знакомство с техникой безопасности при прыжках в воду;
- простейший прыжок вниз ногами с бортика бассейна, затем с тумбочки;
- спад в воду из положений сидя и стоя с бортика, затем с тумбочки;
- стартовый прыжок из положений сидя на бортике бассейна, стоя на коленях на доске, затем стоя на бортике и на стартовой тумбочке;

старт из воды при плавании на спине.

При обучении технике выполнения поворотов целесообразно разучивать их по элементам: подплывание к бортику, касание его руками (рукой); группировка, вращение, постановка ног на стенку; толчок ногами, скольжение и первые плавательные движения.

После освоения простейших поворотов разучиваются более сложные (сальто).

Тема 6. Игровая подготовка.

Игры – способ повышения эмоциональности занятий, укрепления контактов в коллективе, воспитания коммуникабельности, чувства локтя, воспитания инициативы, решительности, самостоятельности, а также закрепления изученного материала.

В зависимости от подготовленности воспитанников на занятиях используются различные виды игр: сюжетные, командные, игры с соревновательными элементами.

Тема 7. Контрольные выполнения заданий, соревнования

При проверке освоения пройденного материала используется система тестовых заданий, которые проводятся несколько раз в течение всего учебного года после овладения определённого навыка. На занятиях проверяются навыки и умения, демонстрируемые каждым ребёнком при проплывании определённой дистанции любым избранным способом плавания. На заключительном занятии подводятся итоги обучения плаванию за год, даются рекомендации для дальнейшего прохождения курса по обучению или совершенствованию плавания.

Участие в соревнованиях, также является зачётным, контрольным мероприятием, во время которого ребёнок показывает свои умения, навыки и достижения в плавании. Во время соревнований дети на практике усваивают правила их проведения: формирование заплывов, дистанции, стили плавания, старт, выполнение поворотов, финиш, результат – выявление победителей, обеспечение судейства соревнований. Соревнования проводятся по предварительно согласованному, утверждённому графику.

Содержание учебного плана.

3-4 года обучения

Тема 1. Вводное занятие. ПП и ТБ. Правила соревнований.

Общие основы по плаванию.

Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания как вида спорта. История развития плавания/Российские спортсмены - чемпионы Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

Тема 2. Общефизическая подготовка

Правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь

Тема 3. Специальная подготовка

Личная гигиена занимающихся в бассейне и при занятиях спортом. Необходимость закаливания для повышения устойчивости к простудным заболеваниям. Организация режима дня, позволяющая совмещать занятия физическими упражнениями и спортом с учебой и досугом. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечнососудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий плаванием. Оздоровительно-реабилитационное и кондиционное плавание.

Тема 4. Техническая подготовка

Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Общие понятия о принципах, средствах, методах спортивной тренировки. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

Тема 5. Совершенствования плавания разными способами

Кроль на груди:

Движения ногами

- 1) Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду.
- 2) Движения ногами кролем на груди, держась руками за бортик.
- 3) Плавание при помощи движений ног кролем на груди с доской (дыхание произвольное).
- 4) Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем.
- 5) Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (впереди; одна впереди, другая у бедра; у бедер) и дыханием – сначала произвольным, затем – с выдохами в воду.

Движение рук и дыхание

- 1) Стоя на дне бассейна в наклоне, выполнить вдох в сторону, выдох в воду
- 2) Стоя на дне бассейна и наклонившись вперед, выполнить движения руками как при плавании кролем.

- 3) То же, но в передвижении по дну бассейна.
- 4) Стоя, выполнить движения руками кролем, опустив лицо в воду и задержав дыхание.
- 5) Скольжение с движением руками кролем.
- 6) Стоя, согласование дыхания с движением одной рукой кролем.
- 7) Стоя, движения руками кролем в согласовании с дыханием.
- 8) То же, но передвигаясь по дну бассейна.
- 9) Попытки плавать кролем при помощи движений рук в согласовании с дыханием с пенопластовой доской между ногами.

Согласование движений

- 1) Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.
- 2) Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще.
- 3) Плавание кролем с полной координацией движений.

Старты и повороты

Старт осуществляется в кроле на груди с переднего края тумбочки: толчком обеих ног и взмахом рук быстро уйти со старта прыжком головой вниз и проскользив, начать совершать рабочие движения.

Повороты в кроле на груди выполняются как обычные «маятником», так и скоростные – без касания рукой стенки.

Кроль на спине:

Движения ногам

- 1) Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду.
- 2) Лежа на спине, держась руками за бортик, движения ногами кролем на спине.
- 3) Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием (доска в согнутых руках под головой, перед грудью, в вытянутых руках за головой).
- 4) Скольжение на спине с последующей работой ног кролем.
- 5) Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук (впереди; у бедер; одна впереди, другая у бедра).

Движения руками

- 1) Плавание при помощи движений ног на спине, руки вытянуты за головой. Выполнить гребок одной рукой, вернуться в исходное положение, после паузы – гребок другой рукой.
- 2) Плавание на спине при помощи движений рук, с доской между ногами.

Согласование движений

- 1) Плавание кролем на спине с задержкой дыхания на вдохе.
- 2) Плавание на спине при помощи движений ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Менять положение рук, непрерывно работая ногами.
- 3) Плавание кролем на спине с полной координацией.

Старты и повороты

Старт при плавании на спине выполняется из воды: пловец захватывает сверху поручни стартовой тумбочки прямыми руками на ширине плеч,

сгибая ноги, упирается передней частью стопы о бортик бассейна ниже уровня воды. По сигналу пловец подтягивается к поручням, сгибая руки в локтях, занимает неподвижное положение. По команде «марш», совершает взмах руками и толчок двумя ногами от бортика, и после скольжения под водой, начать выполнять движения кролем на спине.

Игры с мячом и развлечения на воде: «Мяч по кругу», «Салки с мячом», «Кто перетянет», «Весы», «Карусели», «Слушай сигнал».

Брасс:

Движения ногами

- 1) Удерживаясь прямыми руками за опору, движения ног, как в брассе, дыхание произвольное.
- 2) Те же движения, но лицо опущено в воду, дыхание задержано.
- 3) Плавание с опорой о доску, дыхание произвольное.
- 4) Плавание в безопорное положение с помощью одних ног брассом с различными положениями рук (руки впереди, прижаты к туловищу, лицо опущено в воду, дыхание задержано).
- 5) Удерживаясь руками за опору, согласование движений ног с дыханием.

Движения рук

- 1) Стоя в положении наклона вперед, подбородок у воды, движения рук брассом, дыхание произвольное.
- 2) То же, но лицо опущено в воду, дыхание задержано.
- 3) Те же движения рук при ходьбе по дну в положении наклона вперед.
- 4) Те же движения рук в безопорное положение, ноги выпрямлены, но не напряжены.

Согласование движений

- 1) Стоя в положении наклона вперед, согласование движений рук и дыхания.
- 2) То же при ходьбе по дну в положении наклона вперед.
- 3) То же в безопорное положение, ноги выпрямлены, но не напряжены.
- 4) В безопорное положение согласование движений рук и ног, лицо опущено в воду, дыхание задержано.
- 5) Согласование одновременных движений рук с дыханием и работой ног брассом

Старты и повороты

Старты в плавании брассом выполняются несколько с более глубоким погружением тела в воду (для совершения полного цикла движений).

Повороты выполняются «маятником» с добавлением касания двух рук и постановкой кистей параллельно линии плеч.

Баттерфляй

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

- стоя в упоре на коленях. Выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой.

- стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на нее рукой, другая рука вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.

- стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч. Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой.
- стоя, руки вверху. Волнообразные движения туловищем.
- лежа, держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дельфином.

Тема 6. Игровая подготовка.

Игры прочно вошли в арсенал главных средств общей физической подготовки пловца. Они повышают эмоциональность занятий, способствуют развитию быстроты, ловкости, силы и выносливости, воспитывают у пловцов чувство дружбы и товарищества, совершенствуют силу воли; повышают инициативу и сообразительность, внимание и быстроту реакции; приучают к коллективным действиям. Из подвижных игр наибольшее применение в подготовке пловца получили игры с мячом типа «борьба за мяч», «не давай мяч водящему», «перестрелка», «охотники и утки», «вороной конь» и др. «Борьба в квадратах», «Охрана перебежек», «Борьба за флажки», «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за мяч», «Эстафеты со скакалками», «Перетягивание каната». Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам. Рекомендуется также играть в футбол, баскетбол, ручной мяч, регби, волейбол. Правила спортивных и подвижных игр могут изменяться в зависимости от конкретных задач урока. Так, для более успешного развития быстроты и ловкости спортсмена целесообразно уменьшать размер площадки, увеличивать темп игры и время отдыха между укороченными таймами. Для развития выносливости полезно увеличивать размер площадки, продолжительность таймов и игры в целом, уменьшать время, отводимое на отдых; для развития силы можно заменить легкий надувной мяч тяжелым — набивным, использовать определенные силовые приемы и т. д.

Тема 7. Контрольные выполнения заданий, соревнования

Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, повышения уровня спортивного мастерства. В процессе обучения изучаются теоретические материалы по данному разделу программы. По окончании соревнований педагог проводит разбор прошедших соревнований. Учит находить ошибки в технике плавания и тактике. Выявляет положительные и отрицательные стороны, причины проигрыша. Обучающиеся приобретают на учебных занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника педагога и судьи.

Планируемые результаты

В конце 1 года обучения:

обучающиеся должны знать:

- знать правила поведения в бассейне
- знать о пользе занятий плаванием
- знать названия способов плавания

обучающиеся должны уметь:

- выполнять проплывание различных отрезков (дистанций) одним / двумя / тремя стилями плавания
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития в стилях плавания
- уметь плавать любыми способами со вспомогательными средствами 10 м и более

В конце 2 года обучения:

обучающиеся должны знать:

- знать правила поведения в бассейне
- знать о пользе занятий плаванием
- знать названия способов плавания
- знать простейшие специальные комплексы упражнений на суше
- знать технику безопасности

обучающиеся должны уметь:

- выполнять проплывание различных отрезков (дистанций) одним / двумя / тремя стилями плавания
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития в стилях плавания
- уметь плавать любыми способами со вспомогательными средствами 10 м и более
- уметь плавать любым удобным способом с произвольными движениями 5-7-9 м без вспомогательных средств

В конце 3 года обучения:

обучающиеся должны знать:

- знать правила поведения в бассейне
- знать о пользе занятий плаванием
- знать названия способов плавания
- знать простейшие специальные комплексы упражнений на суше
- знать технику безопасности
- знать правила поведения в бассейне и на воде

обучающиеся должны уметь:

- выполнять проплывание различных отрезков (дистанций) одним / двумя / тремя стилями плавания

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития в стилях плавания
- уметь плавать любыми способами со вспомогательными средствами 10 м и более
- уметь плавать любым удобным способом с произвольными движениями 5-7-9 м без вспомогательных средств
- уметь оценивать свою плавательную подготовленность и рассказывать о занятиях по плаванию

В конце 4 года обучения:

обучающиеся должны знать:

- знать технику безопасности
- знать правила поведения в бассейне и на воде
- знать правила личной гигиены
- знать основные способы плавания

обучающиеся должны уметь:

- выполнять проплывание различных отрезков (дистанций) одним / двумя / тремя стилями плавания
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития в стилях плавания
- уметь плавать любыми способами со вспомогательными средствами 10 м и более
- уметь плавать любым удобным способом с произвольными движениями 5-7-9 м без вспомогательных средств
- уметь оценивать свою плавательную подготовленность и рассказывать о занятиях по плаванию
- плавать на скорость на одних ногах на груди и на спине различными способами, в т.ч. со вспомогательными средствами (доска, ласты) 15-20-25 м;

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график 1- 2 год обучения

№	Месяц	Форма занятия	Количество уч. часов		Тема занятия	Форма контроля
			Прак-ка	теория		
1	сентябрь	Лекция, беседа	0	1	Вводное занятие. ПП и ТБ. Правила соревнований. Общие основы по плаванию.	Обсуждение
2	сентябрь	Лекция, Практическое занятие	1,25	1	Общезначительная подготовка	Наблюдение
3	сентябрь	Практическое занятие	2,25	0	Общезначительная подготовка	Наблюдение
4	сентябрь	Практическое занятие	2,25	0	Общезначительная подготовка	Наблюдение
5	октябрь	Лекция, Практическое занятие	1,25	1	Специальная подготовка	Наблюдение
6	октябрь	Практическое занятие	2,25	0	Специальная подготовка	Наблюдение
7	октябрь	Практическое занятие	2,25	0	Специальная подготовка	Наблюдение
8	октябрь	Практическое занятие	2,25	0	Специальная подготовка	Наблюдение
9	октябрь	Лекция, Практическое занятие	1,25	1	Техническая подготовка способов плавания: «Кроль на груди»	Наблюдение
10	ноябрь	Лекция, Практическое занятие	1,25	1	Техническая подготовка способов плавания: «Кроль на	Наблюдение

					груди»	
11	ноябрь	Практическое занятие	2,25	0	Техническая подготовка способов плавания: «Кроль на груди»	Наблюдение
12	ноябрь	Практическое занятие	2,25	0	Техническая подготовка способов плавания: «Кроль на груди»	Наблюдение
13	ноябрь	Лекция, Практическое занятие	1,25	1	Техническая подготовка способов плавания: «Кроль на спине»	Наблюдение
14	ноябрь	Лекция, Практическое занятие	1,25	1	Техническая подготовка способов плавания: «Кролем на спине»	Наблюдение
15	декабрь	Практическое занятие	2,25	0	Техническая подготовка способов плавания: «Кролем на спине»	Наблюдение
16	декабрь	Практическое занятие	2,25	0	Техническая подготовка способов плавания: «Кроль на спине»	Обсуждение, устный опрос, концерт
17	декабрь	Лекция, Практическое занятие	1,25	1	Техническая подготовка способов плавания: «Брасс»	Наблюдение

18	декабрь	Лекция, Практическое занятие	1,25	1	Техническая подготовка способов плавания: «Брасс»	Наблюде ние
19	январь	Практическое занятие	2,25	0	Техническая подготовка способов плавания: «Брасс»	Наблюде ние
20	январь	Практическое занятие	2,25	0	Техническая подготовка способов плавания: «Брасс»	Наблюде ние
21	январь	Лекция, Практическое занятие	1,25	1	Техническая подготовка способов плавания: «Дельфин»	Наблюде ние
22	февраль	Лекция, Практическое занятие	1,25	1	Техническая подготовка способов плавания: «Дельфин»	Наблюде ние
23	февраль	Практическое занятие	2,25	0	Техническая подготовка способов плавания: «Дельфин»	Наблюде ние
24	февраль	Практическое занятие	2,25	0	Техническая подготовка способов плавания: «Дельфин»	Наблюде ние
25	февраль	Практическое занятие	2,25	0	Совершенствова ния плавания разными способами	Наблюде ние
26	март	Практическое занятие	2,25	0	Совершенствова ния плавания разными способами	Наблюде ние
27	март	Практическое	2,25	0	Совершенствова	Наблюде

		занятие			ния плавания разными способами	ние,
28	март	Лекция, беседа	1,25	1	Игровая подготовка	Обсужде ние
29	март	Практическое занятие	2,25	0	Игровая подготовка	Наблюде ние
30	апрель	Практическое занятие	2,25	0	Игровая подготовка	Наблюде ние
31	апрель	Практическое занятие	2,25	0	Игровая подготовка	Открыто е занятие
32	апрель	Практическое занятие	2,25	0	Игровая подготовка	Наблюде ние
33	апрель	Практическое занятие	2,25	0	Игровая подготовка	Наблюде ние
34	май	Практическое занятие	2,25	0	Контрольные выполнения заданий, соревнования	Наблюде ние, соревнов ания
35	май	Практическое занятие	2,25	0	Контрольные выполнения заданий, соревнования	соревнов ания
36	май	Практическое занятие	2,25	0	Контрольные выполнения заданий, соревнования	соревнов ания
37	май	Практическое занятие	2,25	0	Контрольные выполнения заданий, соревнования	Наблюде ние, соревнов ания

2.1. Календарный учебный график 3- 4 года обучения

№	Месяц	Форма занятия	Количество уч. часов		Тема занятия	Форма контроля
			Прак-ка	теория		
1	сентябрь	Лекция, беседа	0	2	Вводное занятие. ПП и ТБ. Правила соревнований. Общие основы по плаванию.	Обсуждение
2	сентябрь	Лекция, Практическое занятие	1,25	1	Общефизическая подготовка	Наблюдение
3	сентябрь	Практическое занятие	2,25	0	Общефизическая подготовка	Наблюдение
4	сентябрь	Практическое занятие	2,25	0	Общефизическая подготовка	Наблюдение
5	октябрь	Лекция, Практическое занятие	1,25	1	Специальная подготовка	Наблюдение
6	октябрь	Практическое занятие	2,25	0	Специальная подготовка	Наблюдение
7	октябрь	Практическое занятие	2,25	0	Специальная подготовка	Наблюдение
8	октябрь	Практическое занятие	2,25	0	Специальная подготовка	Наблюдение
9	октябрь	Практическое занятие	2.25	0	Техническая подготовка способов плавания: «Кроль на груди»	Наблюдение
10	ноябрь	Лекция, Практическое занятие	1,25	1	Техническая подготовка способов плавания: «Кроль на	Наблюдение

					груди»	
11	ноябрь	Практическое занятие	2,25	0	Техническая подготовка способов плавания: «Кроль на груди»	Наблюдение
12	ноябрь	Практическое занятие	2,25	0	Техническая подготовка способов плавания: «Кроль на груди»	Наблюдение
13	ноябрь	Лекция, Практическое занятие	1,25	1	Техническая подготовка способов плавания: «Кроль на спине»	Наблюдение
14	ноябрь	Лекция, Практическое занятие	1,25	1	Техническая подготовка способов плавания: «Кролем на спине»	Наблюдение
15	декабрь	Практическое занятие	2,25	0	Техническая подготовка способов плавания: «Кролем на спине»	Наблюдение
16	декабрь	Практическое занятие	2,25	0	Техническая подготовка способов плавания: «Кроль на спине»	Обсуждение, устный опрос, концерт
17	декабрь	Лекция, Практическое занятие	1,25	1	Техническая подготовка способов плавания: «Брасс»	Наблюдение

18	декабрь	Лекция, Практическое занятие	1,25	1	Техническая подготовка способов плавания: «Брасс»	Наблюде ние
19	январь	Практическое занятие	2,25	0	Техническая подготовка способов плавания: «Брасс»	Наблюде ние
20	январь	Практическое занятие	2,25	0	Техническая подготовка способов плавания: «Брасс»	Наблюде ние
21	январь	Лекция, Практическое занятие	1,25	1	Техническая подготовка способов плавания: «Дельфин»	Наблюде ние
22	февраль	Лекция, Практическое занятие	1,25	1	Техническая подготовка способов плавания: «Дельфин»	Наблюде ние
23	февраль	Практическое занятие	2,25	0	Техническая подготовка способов плавания: «Дельфин»	Наблюде ние
24	февраль	Практическое занятие	2,25	0	Техническая подготовка способов плавания: «Дельфин»	Наблюде ние
25	февраль	Практическое занятие	2,25	0	Совершенствова ния плавания разными способами	Наблюде ние
26	март	Практическое занятие	2,25	0	Совершенствова ния плавания разными способами	Наблюде ние
27	март	Практическое	2,25	0	Совершенствова	Наблюде

		занятие			ния плавания разными способами	ние,
28	март	Лекция, беседа	1,25	1	Игровая подготовка	Обсужде ние
29	март	Практическое занятие	2,25	0	Игровая подготовка	Наблюде ние
30	апрель	Практическое занятие	2,25	0	Игровая подготовка	Наблюде ние
31	апрель	Практическое занятие	2,25	0	Игровая подготовка	Открыто е занятие
32	апрель	Практическое занятие	2,25	0	Игровая подготовка	Наблюде ние
33	апрель	Практическое занятие	2,25	0	Игровая подготовка	Наблюде ние
34	май	Практическое занятие	2,25	0	Контрольные выполнения заданий, соревнования	Наблюде ние, соревнов ания
35	май	Практическое занятие	2,25	0	Контрольные выполнения заданий, соревнования	соревнов ания
36	май	Практическое занятие	2,25	0	Контрольные выполнения заданий, соревнования	соревнов ания
37	май	Практическое занятие	2,25	0	Контрольные выполнения заданий, соревнования	Наблюде ние, соревнов ания

2.2. Условия реализации программа

Материально-техническое обеспечение:

- Помещение бассейна (чаша бассейна);
- Доски для плавания;
- Ласты;
- Мячи;
- Шайбы;
- Лопатки;
- Обручи;
- Наглядные пособия;
- Видеоматериалы;
- Картотека подвижных игр на воде
- оснащение ванны бассейна удобными лестницами для спуска в воду и подъёма при выходе из воды;
- разделительные дорожки, которые используются в качестве поддерживающего и страхующего средства;
- вода, соответствующая санитарно-гигиеническим нормам;
- наличие специального инвентаря и оборудования:
- длинный шест 2-2,5 м для поддержки и страховки обучающихся;
- плавательные доски; -калабашки;
- наличие оборудованных душевых и раздевалок.
- Наглядные пособия;
- Видеоматериалы;
- Спортивный инвентарь (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)

Каждый обучающийся должен иметь:

- сменную обувь;
- резиновые шлёпанцы на рифлёной подошве;
- средства личной гигиены (мыло, мочалку, полотенце);
- плавки/купальник;
- шапочку для плавания;
- очки для плавания;

2.3. Формы аттестации

Аттестация обучающихся проходит 2 раза в год в форме: открытого занятия, просмотр видеоматериалов, сдача контрольных нормативов, мониторинг, участие в соревнованиях. Аттестация подтверждается отзывами родителей и дипломами, грамотами. Текущий контроль осуществляется систематически в процессе проведенных занятий, игр, методами наблюдения, бесед.

Входной мониторинг проводится вначале учебного года, промежуточный в середине года и по окончании каждого года обучения,

Зачёт, сдача нормативов, подведение итогов.

-Сдача зачётных упражнений
для 1года обучения:

- Промежуточная аттестация
- Итоговая аттестация

2.4. Оценочные материалы

Критерием оценки обучающихся является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по плаванию. Промежуточная аттестация проводится в декабре и в апреле месяцах, итоговая аттестация проводится в завершающем году обучения в апреле.

-теоретическая подготовка - в форме устного опроса

-общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая и плавательная подготовка – сдача контрольных нормативов.

По результатам сдачи контрольных нормативов, за каждое контрольное упражнение учащимся присуждаются баллы:

- высокий - 3 балла;
- средний - 2 балла;
- низкий - 1 балл.

Сумма баллов соответствует уровню освоения программы:

1. высокий уровень - 18-24 балла;
2. средний уровень - 13-17 балла;
3. низкий уровень - 8-12 балла.

2.5. Методическое обеспечение

Соблюдение принципов доступности и индивидуальности должно быть тесно связано с принципами последовательности и систематичности в образовательной деятельности на занятиях по обучению плаванию.

Учитывая разный уровень физической подготовки обучающихся, в начале учебного курса необходимо выполнять определённые упражнения в более упрощённом виде, доступном для детей. Это поможет в дальнейшем осваивать более сложные упражнения, но имеющие много общего в структуре выполнения движения.

В ходе выполнения физических упражнений применяются следующие методы:

- словесный: объяснение, пояснения и указания, команды и распоряжения (подаются громко и чётко), использование счёта; методические указания ориентиров (направлены на предупреждение и устранение возникающих ошибок)
- наглядный: показ, жестикуляция (условны сигналы и жесты). Этот метод применяется на протяжении всего курса обучения, он помогает создать у детей конкретные представления об изучаемом движении, что особенно важно при выполнении упражнений в воде
- практический:
 - упражнения, направленные на освоение техники плавания и развитие двигательных качеств; они тесно взаимосвязаны, т.к. обеспечивают координацию между двигательными и функциональными системами организма ребёнка
 - разучивание по частям: основу метода разучивания по частям составляет система подводящих упражнений, последовательное изучение которых подводит обучаемого в конечном итоге к освоению плавания в целом; большое количество подводящих упражнений делает занятия плаванием более разнообразными, а процесс обучения – более интересным
 - разучивание в целом: этот метод применяется на завершающих этапах освоения техники, после изучения отдельных её элементов; сюда входит плавание в полной координации, а также плавание с помощью движений ногами и руками и с различными вариантами сочетания этих движений
 - повторный метод: повторение упражнений с паузами для отдыха, необходимого для восстановления физических сил
 - соревновательный метод: прохождение дистанций в полную силу в условиях близких к соревнованию

2.6. Список литературы

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды и на воде. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Васильев В.С., Никитский Б.Н. Обучение детей плаванию.1973.
3. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств,1978.
4. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкшдан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. – М.: Олимпия пресс. 2006.
5. Кистяковский И.Ю. Рекомендации по обучению детей плаванию, 1976.
6. Макаренко Л.П. Юный пловец,1983.
7. Методическое пособие по начальному обучению плавания (программа на 16-18 занятий). МКО Московское городское физкультурно-спортивное объединение. - 1998.
8. Мотылянская Р.Е. Плавание-спорт юных,1976
9. Никитский Б.Н., Васильев В.С.Плавание,1985.
10. Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду,1985.
11. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. - М.: Айрис-пресс, 2003.
12. Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов Плавание: учебная программа для детей от 2 до 7 лет. Московский комитет образования Центр организационно-методического обеспечения физического воспитания, Москва,1999год.
13. Семенов Ю.А. Обучение прикладному плаванию, 1990
14. Строева И.А. Обучение прикладному плаванию младших школьников, 1975.
15. <http://swim7.narod.ru> Плавание- обучение.
16. <http://ru.wikipedia.org/wiki/Плавание>— Википедия
17. <http://www.russwimming.ru> Официальный сайт Всероссийской Федерации Плавания
18. <http://swim-video.ru> Видео по плаванию

