

МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ВОДНЫХ ВИДОВ СПОРТА ИМ. Б.Н.  
СКОКОВА»

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 01  
от «30» января 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГБУ ДО АО «СШ ВВС им. Б.Н. Скокова»  
С.С. Кириллова  
Пр. № 1/31 «31» января 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Плавание» (базовый уровень)

**Направленность:** физкультурно-оздоровительная

**Возраст обучающихся:** 8 – 18 лет

**Срок реализации программы:** 2 года

**Разработчики:** Зингеровская О.Н., заместитель  
директора по СМР  
Чернышова Д.В., старший тренер-  
преподаватель

АСТРАХАНЬ, 2023 г.

## **Оглавление**

<b>Пояснительная записка.....</b>	<b>3</b>
Нормативно-правовое обеспечение программы.....	3
Актуальность программы.....	4
Адресат программы.....	5
Формы и режим реализации программы.....	5
Ожидаемые результаты.....	6
Формы контроля и подведения итогов.....	6
Контрольно-оценочные материалы.....	7
Формы аттестации.....	7
Оценочные материалы.....	7
Общая и специальная физическая подготовка.....	7
Техническая (плавательная) подготовленность.....	9
Теоретическая подготовка.....	9
Тестовые задания.....	9
<b>Учебный план и содержание программы.....</b>	<b>12</b>
Содержание учебного материала.....	12
Теоретическая подготовка.....	12
Практическая подготовка.....	12
Специальная физическая подготовка.....	14
Техническая подготовка.....	14
Тактическая подготовка.....	15
Интегральная подготовка, мед. обследование.....	15
Контрольные и переводные нормативы.....	15
Планирование. 1 год обучения.....	16
Планирование. 2 год обучения.....	16
<b>Организационно-педагогические условия реализации программы.....</b>	<b>17</b>
Методическое обеспечение программы.....	17
Алгоритм учебного занятия.....	17
Алгоритм учебно-тренировочного занятия.....	17
Материально-техническое обеспечение, позволяющее реализовать содержание учебной программы:.....	18
Учебно – информационное обеспечение.....	19
<b>Приложение: Календарный план-график.....</b>	<b>20</b>

## **Пояснительная записка**

Программа предназначена для реализации в системе дополнительного образования детей в образовательных и иных организациях, реализующих дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта.

Плавание – это олимпийский водный вид спорта, который заключается в преодолении различных дистанций вплавь и за наименьшее время.

Плавание жизненно необходимый навык для человека и тесно связано с трудовой деятельностью отдельных профессий. Однажды приобретённый навык плавания сохраняется у человека на всю жизнь.

Повсеместные находки археологов говорят о том, что плавать люди научились давно. Скорее всего обучение плаванию было инициировано поиском пищи и военным делом. В 1515 году в Венеции прошли первые соревнования пловцов. В 1869 в Англии была открыта первая любительская школа по плаванию («Ассоциация любителей спортивного плавания Англии»). Чуть позже подобные школы появились в Швеции, Германии, Венгрии, Франции, Нидерландах, США, Новой Зеландии, России, Италии и Австрии. В конце 19 века наблюдается всплеск популярности водных видов спорта, предпосылкой для этого стало появление искусственных бассейнов. С 1896 года и до сегодняшнего дня плавание входит в программу Олимпийских игр. В 1899 был проведен крупный чемпионат среди стран Европы, который получил название «первенство Европы». В 1908 году Международной федерацией плавания (ФИНА) были разработаны и зафиксированы основные дистанции для проведения соревнований, а также порядок проведения заплывов.

Данный вид спорта широко используется как средство закаливания и профилактики простудных заболеваний. Вследствие повышенной теплоотдачи в воде активизируется обмен веществ в организме, расход энергии повышается. Это способствует достижению оптимального веса, оптимального соотношения жировой и мышечной тканей. Давление воды на грудную клетку стимулирует развитие дыхательных мышц, подвижности грудной клетки, увеличение её размеров, увеличение жизненной ёмкости лёгких. Ценность и перспективность данной программы – формирование ценностных установок и жизненных приоритетов на здоровье, здоровый образ жизни, физическое совершенство и самореализацию личности обучающихся. Занятие плаванием гармонически развивает такие качества как сила, ловкость, выносливость. Нельзя недооценивать ценность оздоровительного воздействия на детский организм.

### **Нормативно-правовое обеспечение программы**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 628-р);

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Программа соответствует базовому уровню сложности.

### **Актуальность программы**

Во всестороннем развитии личности человека немалую роль играют физическая активность и здоровый образ жизни, особенно это актуально для жителей мегаполисов, где на здоровье пагубно влияют плохая экология, стрессы и малая подвижность.

Актуальность поиска новых путей и форм укрепления здоровья детей дошкольного возраста объясняется рядом причин: экологически неблагоприятным образом жизни, повышенным потоком информации и высокой степенью утомляемости. Именно в первые семь лет у детей закладываются основы здоровья, формируется большее количество жизненно важных двигательных навыков и умений, создаются решающие предпосылки для всестороннего гармоничного развития личности. Дошкольники постоянно ощущают потребность в движении, объем которого обуславливается закономерностями роста детского организма, активным взаимодействием его с окружающей средой, а занятия плаванием помогут им в значительной мере компенсировать «двигательный дефицит».

В настоящее время плавание — это средство физического воспитания и оздоровления, спорт, активная досуговая и профессиональная деятельность.

Плавание является прекрасным средством закаливания, оказывая положительное влияние на иммунную систему организма человека, повышение выносливости и устойчивого состояния организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды.

Умение плавать обеспечивает каждому обучающемуся всестороннее физическое развитие, возможность сохранения здоровья, увеличение продолжительности жизни и работоспособности, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

Базовый уровень программы предполагает систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации

**Цель программы** Осуществление массового обучения плаванию, оздоровление, закаливание и физического развитие детей, на этой основе искать одарённых к спортивному плаванию детей.

#### **Задачи программы:**

Обучающие:

- Обучение и совершенствование техники плавания разными стилями
- Достижение высокого качества подготовки по прикладному плаванию

Развивающие:

- Развитие спортивных качеств обучающихся
- Развитие мышечной массы и закаливание организма детей

Воспитывающие:

- Воспитание чувства долга, ответственности, организованности
- Выработка таких личных качеств как гибкость, ловкость, пластичность, благоприятно влияющих на формирование красивой фигуры и правильной осанки
- Формирование интереса к занятиям спортом
- Выявление спортивно - одарённых детей для дальнейшего занятия плаванием в учебно-тренировочных группах

#### **Адресат программы**

Программа предназначена для детей в возрасте от 8 - 18 лет.

В группы зачисляются мальчики и девочки, способные проплыть дистанции 25 м вольным стилем и 25 м на спине и не имеющие медицинских показаний к данному виду спорта.

На базовом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта.

#### **Формы и режим реализации программы**

Формы организации деятельности обучающихся:

групповая, индивидуально-групповая, фронтальная (по подгруппам).

Типы занятий:

Тренировочный, комбинированный, теоретический, практический, контрольный, соревновательный, игровой.

#### **Формы проведения занятий:**

учебно-тренировочное занятие, вводное занятие, беседа, соревнование, спарринг, итоговое занятие.

Методы обучения.

1. Теоретические занятия проводятся в формах лекции, рассказов с выделением главного материала, записываются основные тезисы и правила. Регулярные инструктажи по технике безопасности на воде обеспечивают наиболее быстрое запоминание основных «нельзя» и глубокое понимание опасности халатного отношения к тренировкам на воде.

2. Практические занятия проводятся в бассейне по расписанию тренировок по плаванию. Используются такие средства как пенопластовые досточки, ласты, водные надувные круги, мячи, секундомер, шесты и т. д. Во

вспомогательном курсе используется бортик бассейна для выполнения упражнений.

3. Закрепление учебного материала производится с помощью проверочных работ заплывов определенным методом, как на время, так и без времени. Выполнение заданий по стартам, погружению, перемене методов в прикладном плавании.

4. Оценивание уровня подготовки осуществляется при помощи контрольных заплывов на время. Сравнение предыдущих результатов личного времени на 25 м., 50 м. Хорошо просматривается уровень подготовки детей при участии в соответствующих соревнованиях. Занимаемые места четко показывают повышающийся уровень подготовки.

#### **Срок обучения и режим реализации программы:**

Срок обучения – 2 года: 84 недели, 4 ч/н, 336 ч

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 1 академический час в зале и 1 академический час в бассейне. Наполняемость группы: 12 - 18 человек.

Группы формируются с разницей в возрасте не более 2-х лет.

#### **Ожидаемые результаты**

По прохождению Программы за 2 года обучения дети должны научиться хорошо:

- Плавать всеми способами спортивного плавания
- Развивать навыки спортивного плавания до уровня призовых мест на соревнованиях и личных первенств
- Уметь организовать со сверстниками водные игры и гарантировать их безопасность.

К концу 1 года обучения дети должны четко знать меры безопасности на воде, иметь представление об основных техниках плавания, уметь проплыть 25 м всеми стилями. Более ярко, выражено увеличить силовую выносливость.

К концу 2 года обучения наработать скоростную выносливость при различных методах плавания. Изучить технику ныряния, стартов, показать результаты не меньше средних на соревнованиях.

#### **Формы контроля и подведения итогов**

Формой подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы является зачет.

Результаты подведения итогов оформляются протоколами.

Успешным считается результат участия в первенстве СШВС по плаванию «Золотая рыбка» (без дисквалификации) и улучшенный личный результат ОФП.

По результатам успешного освоения программы обучающимся выдается удостоверение установленного образца.

Если обучающийся не достиг запланированного результата по объективным причинам, он может повторить прохождение программы (при условии наличия свободного места в данной группе).

## **Контрольно-оценочные материалы**

### **Формы аттестации**

Аттестация – это оценка уровня и качества освоения обучающимися общеразвивающей программы по плаванию. В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта физкультурно-спортивной деятельности. Контроль или проверка результатов обучения являются обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции. Базовый уровень, предусматривает начальную и итоговую аттестацию результатов обучения занимающихся. В начале года проводится входное тестирование. Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей физической подготовке согласно нормативов комплекса ГТО. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. - высокий уровень – успешное освоение учащимся более 70% содержания образовательной программы; - средний уровень – успешное освоение учащимися от 50% до 70% содержания образовательной программы; - низкий уровень – успешное освоение учащимися менее 50% содержания образовательной программы.

### **Оценочные материалы.**

Для определения общефизической подготовленности обучающихся, используются нормативы Всероссийского комплекса ГТО (Готов к труду и обороне) <https://www.gto.ru/norms>

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности учащихся отделения по плаванию за основу принимаются нормативы по ОФП «Готов к труду и обороне». Два раза в год (май - декабрь) в группах базового уровня проводятся тесты по общефизической подготовке. Уровень подготовленности учащихся выражается в количественно-качественных показателях физической подготовленности. (Смотреть приложение № 2)

### **Общая и специальная физическая подготовка**

Для определения общефизической и специальной физической подготовленности обучающихся, используются нормативы Всероссийского комплекса ГТО.

Базовый уровень предусматривает начальную и итоговую аттестацию результатов обучения обучающихся.

В начале года проводится входное тестирование.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей физической подготовке согласно нормативов Всероссийского комплекса ГТО и возраста занимающихся.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы.

Тестирование предусматривает сдачу 5-и нормативов комплекса ГТО:

бег 10 (30) метров, кросс (смешанное передвижение), прыжок в длину, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, челночный бег 3 по 10 м.

В комплекс тестов для оценки общей физической подготовленности входят:

- Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с. Бег на 10 (30) метров выполняется с высокого старта, бег на 60 метров – с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2-4 человека;

- смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Смешанное передвижение на дистанции 1, 2, 3 километров проводится на стадионе или любой ровной местности. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают движение. Сочетание отрезков ходьбы и бега каждый участник выбирает самостоятельно в зависимости от самочувствия. Тестируемым младшего возраста рекомендуется начинать испытание с бега и по мере усталости переходить на ходьбу, для старших возрастных групп целесообразно начинать испытание с ходьбы, причем ее темп каждый выбирает по самочувствию, затем можно увеличить частоту шагов и перейти на ускоренную ходьбу, а при хорошем самочувствии на бег. Максимальное количество участников в забеге не более 20 человек.

- Прыжок в длину с места; толчком двух ног (стопы параллельны, носки на одной линии), со взмахом руками. Приземление должно быть выполнено на две ноги. Расстояние измеряется по ближайшей к стартовой линии отметке. Выполняются три попытки, записывается лучший результат;

- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы). При выполнении испытания



по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».

- Челночный бег 3 x 10 м. И.п. - стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствия.

### **Техническая (плавательная) подготовленность**

- Интегральная экспертная оценка включает в себя оценку чувства воды при проплывании дистанций, особенности телосложения, оценку тренером мотивации к дальнейшим занятиям спортом, регулярность посещения занятий в течение года и др.

- Техника плавания всеми способами: с помощью одних ног; с помощью одних рук; в полной координации.

### **Теоретическая подготовка**

#### **Пример работы с тестовыми заданиями.**

Вопрос: Какой из способов плавания не является спортивным?

Предлагаемые варианты ответов:

- 1) баттерфляй;
- 2) брасс;
- 3) на боку;
- 4) на спине.

Согласно инструкции к выполнению заданий, предлагается выбрать один ответ из 4 предложенных.

Поэтому выбираем ответ «3) на боку», делая соответствующую отметку в зависимости от формы выполнения задания (на компьютере, письменно).

Варианты работы:

- отметить галочкой или другим знаком в пустом поле напротив «3) на боку», - выделить данный ответ;
- удалить (вычеркнуть) остальные.

#### **Тестовые задания**

1. Что одевают на ноги спортсмены пловцы?

- А. Тапочки
- Б. Сапоги
- В. Кеды
- Г. Ласты

2. Где проходят тренировочные занятия у пловцов?

- А. В столовой
- Б. В музее

- В. В тире
- Г. В бассейне

3. Откуда прыгают в воду участники соревнований по плаванию?

- А. От стартовой тумбы
- Б. От стула
- В. От стола
- Г. От скамейки

4. Какое упражнение выполняют ученики на первых занятиях по плаванию?

- А. Звездочка
- Б. Поплавок
- В. Бомбочка
- Г. Кошечка

5. Сколько спортивных способов плавания вы знаете?

- А. 6
- Б. 5
- В. 4
- Г. 3

6. Что одевают девочки для посещения бассейна?

- А. Платье
- Б. Купальник
- В. Куртку
- Г. Маскарадный костюм

7. Что одевают мальчики для посещения бассейна?

- А. Рубашку
- Б. Толстовку
- В. Плавки
- Г. Кимоно

8. Какой способ плавания самый быстрый?

- А. Дельфин
- Б. Кроль на спине
- В. Кроль на груди
- Г. Брасс

9. Как называется человек, который проводит урок плавания?

- А. Учитель
- Б. Тренер-преподаватель
- В. Продавец

Г. Врач

10. Какой способ плавания похож на движение лягушки в воде?

А. Кроль на спине

Б. Брасс

В. Дельфин

Г. Кроль на груди

## Учебный план и содержание программы.

### Учебный план

№ п/п	Название темы, раздела	Количество часов				Форма аттестации/ контроля	
		Всего	Теория		Практика		
			1 год	2 год	1 год		2 год
1.	Теоретические знания	8	4	4			Вопросы
2.	Общефизическая подготовка	138	3	3	66	66	Контрольные испытания
3.	Специальная физическая подготовка	58	3	3	26	26	Контрольные испытания
4.	Техническая подготовка	54	3	3	24	24	Контрольные испытания
5.	Тактическая подготовка	36	3	3	15	15	Контрольные испытания
6.	Интегральная (игровая) подготовка	36	1	1	17	17	Игры, соревнования
7.	Итоговые занятия	6	1	1	2	2	Контрольные испытания
	<b>ИТОГО</b>	<b>336</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	

### Содержание учебного материала

#### Теоретическая подготовка

Теоретический материал изучается во время бесед, просмотра учебных кинофильмов и других наглядных пособий. В доступной форме рассматриваются следующие вопросы тем учебного плана:

1. Забота правительства о всестороннем развитии и воспитании детей. Занятие детей плаванием в спортивных и общеобразовательных школах, лагерях.

2. Российские спортсмены - герои международных соревнований.

3. Гигиена занятий плаванием. Личная гигиена юного пловца, закаливание, режим дня. Правила поведения в бассейне.

4. Краткая характеристика техники спортивных способов плавания ("кроль" на спине, "кроль" на груди, "брасс", "баттерфляй", стартов и поворотов.

5. Общественная и личная значимость занятий дошкольников спортивным плаванием.

#### Практическая подготовка

##### Общефизическая подготовка

1. Упражнения для развития быстроты:

Теория: Что такое быстрота движений. Правила выполнения движений. Правила ходьбы и бега. ТБ при беге.

Практика: Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость, бег с ускорением.

#### 2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Теория: Как развить скорость и силу. Правила выполнения прыжков. ТБ при выполнении прыжков.

Практика: Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки в длину с разбега (примерно 80 -100 см), в высоту с разбега (30-40 см).

#### 3. Упражнения для развития ловкости:

Теория: Что такое ловкость. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении кувырков, бросании мячей.

Практика: Кувырки вперед, назад, в стороны с места. Бросание и ловля мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м). Бег челночный, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.

#### 4. Упражнения для развития гибкости:

Теория: Что такое гибкость. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений. ТБ при работе с гимнастическими палками и другими спортивными снарядами.

Практика: Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Разнонаправленные движения рук и ног. Приседы.

#### 5. Упражнения для развития силы.

Теория: Как развить силу. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений.

Практика: Отжимание в упоре, прыжки снизу-вверх, поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине. Приседания

на одной и двух ногах. Различного рода эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

### **Специальная физическая подготовка**

#### **1. Укрепление мышц плечевого пояса:**

Теория: Мышцы человека. Мышцы, относящиеся к плечевому поясу. ТБ выполнения упражнений.

Практика: Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, хождение на руках, упор на ладонях или кулаках, отжимания.

#### **2. Укрепления мышц брюшного пресса и ног:**

Теория: Мышцы брюшного пресса. Как развить пресс. ТБ выполнения упражнений.

Практика: Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Различные кувырки и прыжки. Отжимания в упоре. Отжимания стоя на руках у стенки. Приседания и приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге.

#### **3. Упражнения на растяжку:**

Теория: Что такое растяжка мышц и суставов. ТБ выполнения упражнений.

Практика: Упражнения на растяжку, шпагат, полушпагат.

#### **4. Упражнения на координацию движения:**

Теория: Что такое координация движения. Правила выполнения упражнений. ТБ выполнения упражнений.

Практика: Упражнения на скорость: «взрывные» упражнения, скоростно-взрывные, движения на координацию.

### **Техническая подготовка**

#### **Общая плавательная подготовка**

Подготовительные упражнения по освоению с водой. Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки, с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх и т. д.). Передвижение с изменением направлений ("змейка", "хоровод" и т. д.). Движения руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряжённо и расслаблено. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками.

Погружение в воду на задержанном вдохе и открывании глаз под водой.

Дыхательные упражнения из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и "взрывного" выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воде).

Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук. Скольжение толчком одной и двумя ногами от бортика. Скольжение с

вращением. Скольжение на боку. Скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. "Кроль" на груди и "кроль" на спине: движение ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

"Брасс": движения ногами, руками, дыхание, согласование движений ногами, руками с движением; общее согласование движений.

"Баттерфляй": движения ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

Простые открытые повороты при плавании различными способами.

Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Старт из воды при плавании на спине. Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки. Игры: "Невод", "Байдарки", "Каное", "Лягушата", "Поезд в тоннеле", "Буксиры", "Попади торпедой в цель", "Винт", "Дельфины", "Кто дальше проскользит!", "Кто лучше!", "Прыжки в обруч" и т. д.

Учебные прыжки: соскок в воду с низкого бортика; спад в воду из положения приседа или седа на бортик; из положения, стоя, согнувшись с бортика; со стартовой тумбочки; метрового трамплина; прыжки вниз ногами с метрового трамплина.

Совершенствование техники плавания способом "кроль" на груди, на спине, "брасс", "баттерфляй". Плавание с помощью одними руками, плавание с помощью одной руки, другая вытянута вперед, или прижата к туловищу (только для "кроля" на груди и на спине). Плавание с помощью движений одними ногами, с различными положениями рук. Плавание с полной координацией движений, совершенствование техники дыхания. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.

Проплывание разными способами с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину преодолеваемых дистанций.

Повторное проплавание на технику и с помощью движений руками или ногами дистанций 25,50 м.

Эстафетное плавание с использованием спортивных способов (с полной координацией движений, с помощью движений одними руками, одними ногами)

#### **Тактическая подготовка**

1. Финиш.
2. Выполнение поворотов.

#### **Интегральная подготовка, мед. обследование.**

1. Основы интегральной подготовки, медицинское обследование.

#### **Контрольные и переводные нормативы.**

Теория: Контрольное тестирование по виду спорта.

Практика: Контрольное занятие в форме зачета.

## **Планирование. 1 год обучения.**

Тема занятий, содержание:

Передвижение по дну. Упражнения в воде «*Лодочки*»

Погружение в воду. Упражнения в воде «*Водокачка*»

Прыжки в воду. Игры в воде «*Лягушата*»

Лежание на воде. Упражнения в воде «*Медуза*»

Скольжение на груди. Упражнения в воде «*Винт*»

Скольжение на спине. Упражнения в воде «*Волна*»

Скольжение с различным положением рук. Игры в воде «*Зеркало*»

Выдох в воду. Упражнения в воде «*Шарик*», «*Поплавок*»

Работа ног кролем на груди с опорой о бортик. Упражнения в воде «*Фонтаны*»

Работа ног кролем на груди в скольжении. Упражнения в воде «*Уточки*»

Работа ног в положении с опорой на доску. Игры в воде «*Волшебные превращения*»

Работа ног кролем на спине. Игры в воде «*Невод*»

Освоение работы рук кролем на груди. Упражнения в воде «*Быстрые лодочки*»

Освоение работы рук кролем на спине. Игры в воде «*Карусели*»

## **Планирование. 2 год обучения.**

Тема занятий, содержание:

Передвижение по дну. Упражнение на бортике бассейна с резиновым бинтом

Погружение в воду. Упражнение «*Мосты*»

Пружки в воду. Упражнение «*Дровосек в воде*»

Лежание на воде. Упражнение «*Покажи пятки*»

Скольжение на груди. Упражнение «*Насосы*»

Скольжение на спине. Игры в воде «*Собачка*»

Скольжение с различным положением рук. Игры в воде «*Забрось мяч в обруч*»

Выдох в воду. Игры в воде «*Сделай морскую фигуру*»

Работа ног брассом на груди с опорой о бортик. Упражнение «*Качели*»

Работа ног брассом на груди в скольжении. Игры в воде «*Воробьи и вороны*»

Работа ног брассом на груди в положении с опорой на доску. Упражнение «*Вертушка*»

Работа ног брассом на спине. Игры в воде «*Мы весёлые ребята*»

Освоение работы рук брассом на груди. Упражнение «*Кораблик*»

Освоение работы рук брассом на спине. Игры в воде «*Морской бой*»



## **Организационно-педагогические условия реализации программы**

### **Методическое обеспечение программы**

#### **Алгоритм учебного занятия**

1. Организация начала занятия, постановка образовательных, воспитательных, развивающих задач, сообщение темы и плана занятия.

2. Инструктаж по ТБ.

3. Проверка имеющихся у детей знаний, умений, их готовность к изучению новой темы.

4. Ознакомление с новыми знаниями и умениями.

5. Упражнения на освоение и закрепление знаний, умений, навыков.

6. Подведение итогов занятия, формулирование выводов.

- групповые теоретические занятия в виде бесед по темам, изложенным в программе;

- практические учебно-тренировочные занятия в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному директором учреждения;

- индивидуальные учебно-тренировочные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для учащихся;

- участие учащихся в спортивных соревнованиях, и восстановительных мероприятиях;

- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов;

- занятия по сдаче контрольных нормативов, тестирования, мониторинга.

#### **Организационные формы обучения**

#### **Алгоритм учебно-тренировочного занятия**

##### **Подготовительная часть**

Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и педагогом.

Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия.

Для содержания первой части характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в одно занятие включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

### Основная часть

Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно - необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению техники данного вида спорта. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

### Заключительная часть

Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

### **Материально-техническое обеспечение, позволяющее реализовать содержание учебной программы:**

1. Спортивный зал
2. Бассейн (дорожка не менее 12м, глубина не менее 1,5м)
3. Надувной круг 2шт.
4. Мячи надувные 10шт.
5. Тонущие палочки 15шт.
6. Тонущие обручи 15шт.
7. Разделительная дорожка 3 шт
8. Плавательные доски 10шт.
9. Нудлы 10шт.
10. Гимнастические палки 8шт.
11. Обручи 8шт.
12. Нарукавники 20шт.

## Учебно – информационное обеспечение

### *I. Нормативно-правовое обеспечение программы:*

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 628-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

### *II. Использованная литература*

1. С.М.Вайцеховский– Москва, ФиС, 2006. –216с.
2. Ганчар И.Л. Плавание. Теория и методика преподавание. [Текст] / И.Л. Ганчар– Минск, «Четыре четверти», 2008. –145с
3. Вайцеховский С.М. Физическая подготовка пловца. [Текст] Каунсилмен Д.Е.
4. Спортивное плавание[Текст] / Д.Е. Каунсилмен – Москва, ФиС, 2012. – 354с
5. Кашкин А.А. Программа обучения и совершенствования детского плавания [Текст] / А.А. Кашкин, О.И. Попов и др. – СПб, РГУСКиТ, 2006, 289с.
6. Козлов А.В. Плавание доступно всем [Текст] / А.В. Козлов – СПб. Лениздат, 2016. –216с.
7. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания. Пособие для тренеров [Текст] / Л.П. Макаренко – Москва 2000. –245с
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. [Текст] / Л.П.Матвеев – Москва,2011. –543с.
9. Нечунаев И.П. ПЛАВАНИЕ. Книга –тренер [Текст] / И.П. Нечунаев Москва: Эксмо, 2012 г. – 249с
10. Попова И.А. Образовательная программа педагога дополнительного образования[Текст] / И.А. Попова - Новокузнецк, 2000.
11. Тэлбот Д. Как плыть быстрее. [Текст] / Д. Тэлбот – Москва, ФиС, 2008. –324с

### *III. Интернет-ссылки*

1. <https://russwimming.ru/> - сайт федерации плавания России.
2. [www.swimming.ru](http://www.swimming.ru) - ведущий сайт о спортивном плавании в России. Новости, протоколы соревнований, статьи.
3. [www.fina.org](http://www.fina.org) - официальный сайт Международной Федерации Плавания.

## Приложение: Календарный план-график

№	Дата неделя	время проведения занятия	Тема занятий	кол-во часов	Место проведения	форма занятия	форма контроля
1.			Ведение в программу. Техника безопасности. Развитие плавания в России. ОФП.			Теоретическая, тренировочная	тестирование
2.			Профессиональные заболевания и травматизм в спорте. ОФП.			тренировочная	тестирование
3.			ОФП. Влияние физических упражнений на организм учащихся			тренировочная	тестирование
4.			Спортивные соревнования, судейская практика. ОФП.			тренировочная	тестирование
5.			ОФП. Общеразвивающие упражнения без предметов.			тренировочная	тестирование
6.			Теоретические сведения. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности.			тренировочная	тестирование
7.			Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы, от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). 6-минутный и 12-минутный бег			тренировочная	тестирование
8.			НА СУШЕ Дыхательные упражнения на месте, в движении шагом, во время приседаний, выпрыгиваний, движений руками.			тренировочная	тестирование
9.			В ВОДЕ. Упражнения для изучения спортивных способов плавания, стартов			тренировочная	тестирование

№	Дата неделя	время проведения занятия	Тема занятий	кол-во часов	Место проведения	форма занятия	форма контроля
			и поворотов				
10			Кроль на груди и на спине: движения руками, ногами, дыхание, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений проплывание различных отрезков :			тренировочная	тестирование
11			ОФП. Акробатические упражнения, плавание			тренировочная	тестирование
12			Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости.			тренировочная	тестирование
13			СФП и ТТП			тренировочная	тестирование
14			Кроль на груди и на спине: движения руками, ногами, дыхание, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений.			тренировочная	тестирование
15			Брасс: Движения ногами, руками, дыхание, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений			тренировочная	тестирование
16			Брасс: - упражнения движения ногами брассом: а) у опоры; б) с доской; в) без опоры;			тренировочная	тестирование
17			- упражнения движения руками брассом: а). стоя на дне; б). с доской;			тренировочная	тестирование

№	Дата недели	время проведения занятия	Тема занятий	кол-во часов	Место проведения	форма занятия	форма контроля
18	.		-упражнения для согласования рук и ног с дыханием: а). отдельно (руки с подхватом ног); б) на наименьшее количество гребков.			тренировочная	тестирование
19	.		Баттерфляй - дельфин: - упражнения движения ногами - дельфин:			тренировочная	тестирование
20	.		ОФП. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями			тренировочная	тестирование
21	.		В ВОДЕ. Упражнения для изучения спортивных способов плавания, стартов и поворотов			тренировочная	тестирование
22	.		Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки.			тренировочная	тестирование
23	.		Плавание в свободном темпе кролем на груди, на спине, брассом 200 м Плавание 100м комплекс Участие в соревнованиях на дистанциях 50 м вольный стиль на груди и на спине			тренировочная	тестирование
24	.		Плавание в свободном темпе кролем на груди, на спине, брассом 200 м. Контрольное плавание 25 м и 50м			тренировочная	тестирование
25	.		Комплексное плавание 100м Проплывание в свободном режиме 15-20 мин на общую выносливость Подвижные и спортивные игры.			тренировочная	тестирование

№	Дата неделя	время проведения занятия	Тема занятий	кол-во часов	Место проведения	форма занятия	форма контроля
			эстафеты				
26			Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки. Плавание в свободном темпе кролем на груди, на спине, брассом 200 м. Контрольное плавание 25 м и 50м Комплексное плавание 100м Проплывание в свободном режиме 15-20 мин на общую выносливость			тренировочная	тестирование
27			Подвижные и спортивные игры. эстафеты			тренировочная	тестирование
28			Плавание в свободном темпе кролем на груди, на спине, брассом 200 м Плавание 100м комплекс Участие в соревнованиях на дистанциях 50 м вольный стиль на груди и на спине			тренировочная	тестирование
29			ОФП. Упражнения с предметами. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400м. Кросс от 500 до 1000 м (в зависимости от возраста).плавание			тренировочная	тестирование
30			Плавание в свободном темпе кролем на груди, на спине, брассом 200 м. Контрольное плавание 25 м и 50м. Комплексное плавание 100м Проплывание в свободном режиме 15-20 мин на общую выносливость			тренировочная	тестирование
31			Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки.			тренировочная	тестирование

№	Дата неделя	время проведения занятия	Тема занятий	кол-во часов	Место проведения	форма занятия	форма контроля
32	.		Плавание в свободном темпе кролем на груди, на спине, брассом 200 м Плавание 100м комплекс Участие в соревнованиях на дистанциях 50 м вольный стиль на груди и на спине			тренировочная	тестирование
33	.		ОФП. Упражнения с предметами. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400м. Кросс от 500 до 1000 м (в зависимости от возраста).плавание			тренировочная	тестирование
34	.		Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки.			тренировочная	тестирование
35	.		Плавание в свободном темпе кролем на груди, на спине, брассом 200 м Плавание 100м комплекс Участие в соревнованиях на дистанциях 50 м вольный стиль на груди и на спине			тренировочная	тестирование
36	.		Плавание в свободном темпе кролем на груди, на спине, брассом 200 м. Контрольное плавание 25 м и 50м. Комплексное плавание 100м Проплывание в свободном режиме 15-20 мин на общую выносливость			тренировочная	тестирование
37	.		Контрольные испытания.			тренировочная	тестирование
38	.		Подвижные и спортивные игры. эстафеты			тренировочная	тестирование
39	.		ОФП. Упражнения с предметами. Легкоатлетические упражнения. Бег на			тренировочная	тестирование



<b>№</b>	<b>Дата неделя</b>	<b>время проведения занятия</b>	<b>Тема занятий</b>	<b>кол-во часов</b>	<b>Место проведения</b>	<b>форма занятия</b>	<b>форма контроля</b>
			30, 60, 100, 400м. Кросс от 500 до 1000 м (в зависимости от возраста).плавание. Подвижные и спортивные игры. эстафеты				
40			Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки.			тренировочная	тестирование
41			ОФП. Упражнения с предметами. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400м. Кросс от 500 до 1000 м (в зависимости от возраста). плавание			тренировочная	тестирование
42							