

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.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
«Синхронное плавание» (ознакомительный уровень)

Направленность: физкультурно-оздоровительная

Возраст обучающихся: 5 – 17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчики: Зингеровская О.Н., заместитель
директора по СМР
Резепова А.И., тренер-преподаватель

АСТРАХАНЬ, 2023 г.

Оглавление

Пояснительная записка.....	3
Нормативно-правовое обеспечение программы.....	3
Актуальность программы.....	3
Цели и задачи программы.....	5
Формы и режим реализации программы.....	5
Ожидаемые результаты.....	6
Формы контроля и подведения итогов.....	6
Оценочные материалы.....	7
Таблица соотношения роста и веса.....	7
Общая физическая и специальная физическая подготовка на суше.....	8
Плавательная подготовка.....	12
Учебный план и содержание программы.....	13
Содержание учебного материала.....	13
Общая физическая подготовка.....	13
Специальная физическая подготовка.....	14
Техническая подготовка.....	15
Организационно-педагогические условия реализации программы.....	20
Методическое обеспечение программы.....	20
Алгоритм учебного занятия.....	20
Материально-техническое обеспечение:.....	21
Учебно-информационное обеспечение.....	22
Приложение: Календарный план-график.....	23

Пояснительная записка

Содержание данной программы дополнительного образования в области физической культуры и спорта физкультурно-спортивной направленности соответствует ознакомительному уровню.

Синхронное плавание - водный вид спорта, связанный с выполнением в воде различных фигур под музыку. Синхронное плавание - один из самых утонченных и элегантных среди всех видов спорта. Однако, несмотря на кажущуюся легкость, он является весьма требовательным – помимо того, что спортсменки испытывают серьезные физические нагрузки, им нужно обладать не только выносливостью, но и гибкостью, изяществом, отточенным мастерством и исключительным контролем дыхания.

Синхронное плавание является одним из немногих видов спорта, гармонично развивающий растущий организм в водной благоприятной среде. Вид спорта очень зрелищный, привлекающий своими необычными движениями и перестроениями в воде под музыкальное сопровождение. Неоспоримо и оздоровительное значение занятий, так как они направлены на формирование ценностных установок и жизненных приоритетов на здоровье, здоровый образ жизни, физическое совершенство и самореализацию личности обучающихся. Синхронное плавание очень полезно для детей. Оно способствует развитию правильной осанки, силы и выносливости, укрепляет опорно-двигательный и вестибулярный аппарат, способствует повышению иммунитета. Также занятия данным видом спорта способствуют улучшению координации движений, развитию гибкости, пластичности и чувству ритма.

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».

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».

Укрепление здоровья детей является важнейшей задачей педагогов и родителей. По данным медицинских специалистов, у 50 процентов школьников наблюдается отклонение в здоровье, нарушение осанки и опорно-двигательного аппарата, более трети детей школьного возраста имеют хронические заболевания. Занятия синхронным плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц - особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног. Позволяет благотворно влиять на физическое развитие девочек, способствовать приобретению необходимых знаний, умений и навыков, формировать нравственные и волевые качества, содействовать здоровому образу жизни, выявлять, обучать, воспитывать и поддерживать детей, повысить социальный статус творческой личности. Гармоническое развитие синхронисток, красота двигательных действий, эстетичность и даже атлетичность определяют широкую международную популярность синхронного плавания. Программа ориентирована на творческие способности детей, формирующиеся в опоре на развитие эстетического сознания - эстетических эмоций, чувств, интересов, вкуса, потребностей, представлений о красоте движения, звука, линии, цвета, формы. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит. Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что с учетом имеющаяся материально-техническая база школы позволяет проводить занятия в различных игровых формах, тем самым занимающиеся усваивают преподаваемый материал в предлагаемых формах. Разнообразие форм и методов проведения оздоровительных занятий улучшает эмоциональный фон тренировочной обстановки и способствует достаточному усвоению материала. Дополнительная общеразвивающая программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии

средствах обучения. Учебный материал распределён с учётом специфики вида спорта и возрастных особенностей занимающихся.

Цели и задачи программы

Цели программы

- развитие мотивации личности к всестороннему удовлетворению спортивных способностей, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, и синхронным плаванием, направленным на развитие личности;
- формирование здорового образа жизни, воспитание физических, морально - этических и волевых качеств;
- популяризация синхронного плавания;
- отбор наиболее одаренных в спортивном отношении детей.

Задачи (с учетом возрастных особенностей):

Обучающие:

- освоение учащимися знаний о мерах безопасности на воде;
- усовершенствование учащимися, основных фигур и гребков;
- обучить осмысленному соединению эмоциональных проявлений;
- ребенка с пластическими движениями на воде, воплощением актерского образа с музыкой.

Развивающие:

- развивать природные творческие способности учащихся, художественный вкус;
- способствовать развитию мотивации к творческому процессу;

Воспитательные:

- воспитать культуру общения и взаимоотношений;
- воспитать чувство ответственности за общее дело.

Адресат программы

Программа предназначена для детей в возрасте от 5 до 17 лет.

В группы зачисляются девочки и мальчики, без предъявления требований к плавательной и физической подготовленности и не имеющие медицинских показаний к данному виду 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, показательное выступление, итоговое занятие.

Методы обучения.

- словесные: рассказ, объяснение, пояснение, беседа, разбор, анализ, указания, команды, распоряжения;
- наглядные: показ тренером-преподавателем упражнений и техники плавания, учебных, наглядных пособий, фото и видеоматериалов, кинофильмов, а также применение жестикуляции;
- практические: метод практических упражнений, соревновательный метод, игровой метод

Срок обучения и режим реализации программы:

42 недели, 4 часа в неделю. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 2 академических часа.

Наполняемость группы: 18 – 25 человек.

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

Ожидаемые результаты

- Формирование: координации, гибкости, пластичности, художественно-эстетического вкуса.
- Воспитание коллективизма посредством выработки навыков синхронного выполнения упражнений, действий в команде.
- Воспитание самостоятельности, выносливости, волевых качеств.
- Овладение детьми умением ориентироваться в пространстве.
- Развитие творческих способностей.

Ожидаемый результат проверяется в ходе учебно-тренировочного процесса.

Формы контроля и подведения итогов

Формой подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы является зачет.

Результаты подведения итогов оформляются протоколами.

Итоговый зачет проводится на последнем (контрольном) занятии освоения программы.

Успешным считается результат, за который обучающийся получил минимум три балла за каждый показатель (пятибалльная система оценки).

По результатам успешного освоения программы обучающимся выдается сертификат установленного образца.

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

Оценочные материалы

При подведении итогов по программам всех уровней учитывается коэффициент фактурности и соотношение роста и веса

Таблица соотношения роста и веса

рост(см)	вес(кг)	рост(см)	вес(кг)	рост(см)	вес(кг)
120	19	140	30	160	42
121	19,5	141	30,5	161	42,5
122	20	142	31	162	43
123	20,5	143	31,5	163	43,5
124	21	144	32	164	44
125	21,5	145	33	165	45
126	22	146	33,5	166	45,5
127	22,5	147	34	167	46
128	23	148	34,5	168	46,5
129	23,5	149	35	169	47
130	24	150	36	170	48
131	24,5	151	36,5	171	48,5
132	25	152	37	172	49
133	25,5	153	37,5	173	49,5
134	26	154	38	174	50
135	27	155	39	175	51
136	27,5	156	39,5	176	51,5
137	28	157	40	177	52
138	28,5	158	40,5	178	52,5
139	29	159	41	179	53

5-балльная система оценки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Технические правила исполнения	Критерии оценки
Общая физическая и специальная физическая подготовка на суше					
1.	Исходное положение – лежа на спине, перейти в положение «сидя»	количество раз	не менее	Упражнение выполняется за 30 сек.	
			8	Лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, стопы без удержания со стороны. Руки в замке на затылке, локти в сторону. При подъеме спина круглая, во время касания грудью ног спина прямая. Сед до вертикального положения тела, голова ровно в потолок.	<u>Считается количество правильно выполненных упражнений.</u> 8 раза = 3 балл, за каждый последующий раз прибавляется + 1 балл. Менее необходимого кол-ва = 0 баллов
3.	Исходное положение – лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой	количество раз	не менее	Упражнение выполняется за 15 сек.	
			4	Руки вдоль корпуса прямые. Ноги удерживаются вместе, колени и стопы дотянуты. Плечи прижаты к полу, при подъеме ног плечи не отрываются от пола. При возвращении ног пятки касаются пола.	Считается количество правильно выполненных. 4 раза = 1 балл, за каждый последующий раз прибавляется + 1
5.	Наклон вперед с захватом ног	с	не менее	Упражнение выполняется стоя на полу (ковре)	
			20	И.П. стоя, ноги вместе, наклон вперед с удержанием захвата ног.	Максимальное количество 5 баллов Не менее 20 с = 5 баллов

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Технические правила исполнения	Критерии оценки
				Измеряется время удержания	Не менее 15 с = 4 балла Не менее 10 с = 3 балла Не менее 5 с = 2 балла Не менее 3 с = 1 балл 0 с = 0 баллов Максимальную оценку получает кандидат, выполнивший технически правильно упражнение в соответствии со всеми критериями оценки упражнения
7.	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более	Упражнение выполняется на полу (ковре)	
			40	1. Ноги дотянуты и создают ровную линию. 2. Пятка передней ноги смотрит в пол, пятка ноги сзади смотрит в потолок (отсутствие завала). 3. Таз находится в перпендикулярном положении по отношению к ногам. 4. Корпус (живот) поднят и не укладывается на ногу вперед. 5. Плечи на одном уровне с бедрами в вертикальной плоскости. 6. Бедренные кости (ноги) находятся на одном уровне в горизонтальной плоскости (шпагат «завернут»).	Максимальное количество 5 баллов. За каждую ошибку снимаются баллы, указанные в технических правилах исполнения. Расстояние от бедра до пола: - Не более 40 см = 1 балл - Не более 30 см = 2 балла - Не более 20 см = 3 балла - Не более 10 см = 4 балла - Не более 0 см = 5 баллов Максимальную оценку получает кандидат, выполнивший

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Технические правила исполнения	Критерии оценки
					технически правильно упражнение в соответствии со всеми критериями оценки упражнения и выполни шпагат в «0» (с пола).
9.	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более	Упражнение выполняется на полу (ковре)	
			40	Выполняется на полу. Вертикальное положение туловища, руки допустимы на полу. 1. Колени, стопы дотянуты. 2. Ноги создают одну ровную линию. 3. Расстояние (кол-во см) до пола.	Максимальное количество 5 баллов. За каждую ошибку снимается 0,5 балла. Расстояние от бедра до пола: - Не более 40 см = 1 балл - Не более 30 см = 2 балла - Не более 20 см = 3 балла - Не более 10 см = 4 балла - Не более 0 см = 5 баллов Максимальную оценку получает кандидат, выполнивший технически правильно упражнение в соответствии со всеми критериями оценки упражнения и выполнил шпагат в «0» (с пола).
11.	Гимнастический мост	см	не более	Упражнение выполняется на полу (ковре)	

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Технические правила исполнения	Критерии оценки
			40	Из положения лежа на спине опереться согнутыми руками у плеч (пальцы к плечам) Сгибая ноги, ступни поставить параллельно на расстоянии ширины ступни Разгибая одновременно руки и ноги, максимально прогнуться, голову наклонить назад. Измеряется расстояние от пяток до рук	- Не более 40 см = 1 балл - Не более 30 см = 2 балла - Не более 20 см = 3 балла - Не более 10 см = 4 балла - Не более 0 см = 5 баллов Максимальную оценку получает кандидат, выполнивший технически правильно упражнение в соответствии со всеми критериями оценки упражнения
13.	Стойка на лопатках	Выполнить технически правильно		Упражнение выполняется на полу (ковре)	
				Лечь спиной на плоскую твердую поверхность, вытянуть руки вдоль тела, расположить ладони вниз, выпрямить ноги. Ступни и коленные чашечки должны прикасаться друг к другу. Закинуть ноги за голову. Согнуть руки в локтях и уложить их под поясницу, выпрямить конечности вверх. Тело вытянуто ровно вверх, дыхание ровное, ягодичные и мышцы бедер сильно напряжены. Грудь касается области подбородка. Локти вместе. Выходить из стойки надо очень медленно, постепенно, чтобы не нанести травму резким движением.	
15.	Кувырок вперед	Выполнить технически правильно		Упражнение выполняется на полу (ковре)	
				Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30-40 см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев	

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Технические правила исполнения	Критерии оценки
17.	Стойка на носках руки вниз, вверх, глаза закрыты	с	не менее	Упражнение выполняется стоя на полу (ковре)	
			10	Встать прямо, руки вдоль туловища. Подняться на носки, руки поднять вверх, глаза закрыть. Упражнение на равновесие	Оценивается время правильного выполнения упражнения

Плавательная подготовка

1. Плавание кроль 25 м б/у времени (проплыл – оценка «5», не доплыл – оценка «0»)
2. Плавание на спине 25 м б/у времени (проплыл – оценка «5», не доплыл – оценка «0»)
3. Проныр б/у времени - 5м

Учебный план и содержание программы.

№ п/п	Перечень разделов, наименование тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Теоретические занятия			
	Вводное занятие. Правила поведения в бассейне. Техника безопасности	3	-	3
	Беседа о синхронном плавании	1	-	1
2	Практические занятия			
	Общefизическая подготовка. Развитие ловкости, гибкости, быстроты, физических способностей, силовых, общей выносливости	-	60	60
	Специальная физическая подготовка	-	48	48
	Техническая подготовка	-	45	45
3	Соревнования	-	4	4
4	Выполнение контрольных нормативов	-	6	6
5	Итоговое занятие	-	1	1
	Итого:	4	164	168

Содержание учебного материала

Теория - знакомство с детьми, рассказ об истории происхождения синхронного плавания, о фигурах и гребках синхронного плавания, о внешнем виде, форме на занятиях; беседа о технике безопасности.

Практические занятия

Общая физическая подготовка

Практика:

- в качестве средств ОФП используются все виды общеразвивающих упражнений с собственным весом и с отягощениями, элементы гимнастики, акробатики, хореографии;

- строевые упражнения: построение в колонну, расчет по порядку на первый-второй, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в круг;
- легкоатлетические упражнения: ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе; бег с разной скоростью и направлением, бег вперед и спиной вперед, прыжки в длину и на месте, со скакалкой, метания, попеременное передвижение шагом и бегом, ходьба и бег противходом и по диагонали и т.д.;
- общеразвивающие упражнения на суше: упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений, упражнения на гибкость, скоординированность, расслабление; упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах
- дыхательные упражнения;
- подготовительные упражнения по освоению с водой: передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки, с различными исходными положениями рук (за спиной, вытянуты вверх и пр.), передвижение с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.), передвижение по дну с помощью гребковых движений руками;
- лежание и скольжение: на груди и спине с различными положениями рук, скольжение толчком ногами от дна и от бортика, скольжение на боку, скольжение с вращением, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами, упражнения «Поплавок», «Медуза» и пр.;
- подвижные игры на воде и суше: «Салочки», «Вышибалы», «Невод», «Лягушата», «Дельфины», «Кто дальше проскользит», эстафеты.

Специальная физическая подготовка

Практика:

Упражнения на суше (имитационные) и в воде для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов типа: движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине.

Упражнения на учебных тренажерах для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании. Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции.

Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами, типа: маятникообразные, пружинистые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных

суставах; волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса.

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах: упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведение и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для развития подвижности в суставах; перекаты, статические упражнения на растягивание, упражнения на растягивание в динамике, складки, наклоны, шпагаты, махи, махи с удержанием, упражнения для увеличения выворотности суставов.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: ускорения, прыжки, выполнение сложно-координационных движений, выполнение упражнений с различным фиксированным движением рук и ног, упражнения в парах, в тройках и т.д., эстафеты, подвижные игры; упражнения с отягощением, в парах, выталкивания, выпрыгивания, поддержки, вертикали с удержанием.

Упражнения для развития специальной выносливости: плавание на длинные дистанции спортивными способами плавания, плавание с элементами синхронного плавания с многократным повторением, плавание «горка», плавание в режиме многократное повторение базовых элементов; выталкивания, выпрыгивания, поддержки, гребки веерного типа с отягощением, опорные гребки с отягощением.

Упражнения для развития координации: сложно-координационных упражнения, повторение базовых элементов базовых элементов в различной последовательности, упражнения на согласование, упражнения в парах и группе, упражнения на перестроение. Имитационные упражнения: плавательные упражнения, выполняемые на суше.

Техническая подготовка

Обучение дыханию: обучение рациональному дыханию, обучение дыханию в статических положениях и во время ходьбы, полные выдохи и вдохи.

Техника гребковых движений руками (скольжение): гребки веерного типа, удерживающие гребки, продвигающие гребки, обратные гребки, имитационные упражнения для разучивания гребков. Гребки ногами на месте кролем, экбиты, гребки в горизонтальном и вертикальном положении тела, «пропеллер», «обратный пропеллер», стандартный грибок, «уж», «улитка», «каное», «торпеда», «обратная торпеда» и т.д.

Техника гребковых движений ногами: гребки ногами на месте кролем, экбиты, выпрыгивания, попеременный брасс, дельфин, брасс, кроль на груди, на спине, на боку; дельфин на груди, на спине, на боку.

Обучение плаванию кролем на груди и на спине: имитационные упражнения, движение руками и ногами кролем на груди и на спине,

упражнения на согласование движений, упражнения на скольжение, упражнения на дыхание, упражнения на захват, подтягивание, отталкивание, упражнения на ускорение, упражнения на координацию движения.

Обучение плаванию способом брасс, ноги дельфин: имитационные упражнения, движение руками и ногами брассом, дельфином на груди и на спине, упражнения на согласование движений, упражнения на скольжение, упражнения на дыхание, упражнения на захват, подтягивание, отталкивание, упражнения на ускорение, упражнения на координацию движения.

Изучение гребковых движений (на месте и в движении): гребки веерного типа, удерживающие гребки, продвигающие гребки, обратные гребки, имитационные упражнения для разучивания гребков. Гребки ногами на месте кролем, экбиты, гребки в горизонтальном и вертикальном положении тела, «пропеллер», «обратный пропеллер», стандартный грибок, «уж», «улитка», «каное», «торпеда», «обратная торпеда» и т.д.

Изучение техники гребковых движений в положении «вертикаль»: изучение гребка «пропеллер», изучение опорного гребка, винтов, вращения, поворота, быстрых вращений, гребки на удержание и медленное погружение.

Изучение техники гребковых движений ногами в продвижении и выпрыгивании: гребки ногами на месте кролем, экбиты, выпрыгивания, попеременный брасс, дельфин, брасс, кроль на груди, на спине, на боку; дельфин на груди, на спине, на боку.

Постановка произвольных программ: имитационные упражнения, расчет музыкального сопровождения, базовые элементы, сочетание элементов, связки, движения руками, проплывы, перетяжки, поддержки, выталкивания, фляки, сальто, кульбиты, работа в парах, работа в группе, асинхронная работа.

Изучение перестроения, равнения: упражнения на передвижение, на равнение, изучение рисунка, перестроение: круги, конфеты, гребенки, перетяжки; увеличение и уменьшение рисунка, плоскостной рисунок, рисунок в вертикали, композиционный рисунок в проплывах, перестроения на месте, перестроения в движении.

Постановка произвольных программ: имитационные упражнения, расчет музыкального сопровождения, базовые элементы, сочетание элементов, связки, движения руками, проплывы, перетяжки, поддержки, выталкивания, фляки, сальто, кульбиты, работа в парах, работа в группе, асинхронная работа.

Тема занятия	Задачи	Методические приемы
Мониторинг	Выявить уровень развития физических качеств.	Указания
Освоение движений на суше и в воде.	Учить свободно передвигаться в воде, используя все виды ходьбы, бега, прыжков. Учить делать гребковые движения, выполнять руками круговые движения вперед и назад.	Показ. Звуковой сигнал. Непосредственная помощь.

Тема занятия	Задачи	Методические приемы
Формирование правильной осанки.	Воспитание и закрепление навыков правильной осанки.	Игровые упражнения. Объяснение. Показ.
Формирование мышечного корсета	Развивать силовую выносливость мышц. Укреплять мышцы верхних, нижних конечностей и мышц туловища	Упражнения на укрепление мышечного корсета. Показ. Зрительные и звуковые ориентиры.
Плавание на груди, спине без выноса рук.	Закрепить плавательные навыки (всплытие и лежание на воде).	Разучивание по частям. Устранение ошибок.
Плавание на груди с помощью ног, с выдохом в воду.	Учить детей принимать в воде хорошо обтекаемое, вытянутое положение тела. Упражнять в выполнении глубоких выдохов в воду.	Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель».
Скольжение на груди, спине с работой ног как при плавании кролем с опорой.	Упражнять в плавании кролем на груди на задержке дыхания. Учить плаванию кролем на спине при помощи работы ног с опорой.	Демонстрация (лучшим ребенком). Игровые упражнения.
Скольжение на груди, спине с работой ног как при плавании кролем.	Продолжать обучение техники плавания кролем на груди и на спине при помощи одних ног с поддержкой (плавательная доска). Совершенствовать технику выполнения упражнений на воде в горизонтальном положении.	Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель». «Пятнашки с поплавками».
Совершенствование плавания облегченным кролем на груди с выдохом в воду.	Учить выполнять многократные выдохи в воду. Упражнять в скольжении в горизонтальном положении на груди и на спине у опоры (с доской или с мячом).	Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель». «Пятнашки с поплавками».
Совершенствование навыков работы руками и ногами как при плавании кролем на груди в скольжении	Упражнять в плавании кролем на груди и спине с помощью ног и рук. Закрепить плавательные навыки (скольжение).	Учебные наглядные пособия. Непосредственная помощь.
Плавание на груди, спине с помощью ног, с выдохом в воду.	Закрепить плавательные навыки. (упражнения «Морская звезда», «Поплавок»).	Показ. Имитация. Непосредственная помощь.
Развитие подвижности плечевых суставов.	Упражнять детей в выполнении круговых движений как при плавании кролем на груди и спине. Прорабатывать грудной отдел позвоночника.	Показ. Имитация. Непосредственная помощь.
Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи ног	Закрепить плавательные навыки (лежание на воде, скольжение).	Упражнения - повторения. Зрительные и звуковые ориентиры.
Развитие гибкости.	Совершенствование скольжения с работой ног как при плавании	Показ. Имитация. Непосредственная

Тема занятия	Задачи	Методические приемы
	кролем. Закрепить плавательные навыки (игровое упражнение «Винт»).	помощь.
Плавание кролем на спине и груди при помощи ног.	Закреплять умение сочетать скольжение с постепенным выдохом в воду. Упражнять в работе ногами как при плавании способом кроль.	Непосредственная помощь.
Развитие смелости, решительности.	Развивать интерес к движению на основе жизненной потребности быть смелым и решительным.	Показ. Упражнения - повторения.
Круговые вращения руками в разных направлениях.	Повышать гибкость позвоночника на разных уровнях в разных направлениях. Увеличивать силу мышц плечевого пояса.	Показ. Имитация. Непосредственная помощь.
Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи ног без поддерживающих средств.	Продолжать учить сочетать работу ног и рук с дыханием. Упражнять в скольжении на груди и спине с работой рук, ног как при плавании кролем на груди и спине в сочетании с дыханием.	Устранение ошибок. Приказание.
Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине без выноса рук.	Упражнять в погружении в воду с головой. Следить за равномерностью дыхания.	Игры и игровые упр-я: «Медуза», «Тонущие мячи»
Развитие силовых возможностей.	Развивать способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время. Выполнять упражнения с постоянным усложнением	Показ. Зрительные и звуковые ориентиры. Имитация.
Совершенствование согласованной работы руками и ногами в сочетании с дыханием при плавании облегченным кролем на груди.	Упражнять в согласовании одновременных движений руками с движениями ногами кролем и дыханием.	Команды. Указания для устранения ошибок.
«Танец русалок»	Разучить танцевальные элементы Композиции «Русалочки»	Беседа. Указания. Команды.
«Танец русалочек»	Формировать у детей представление о конкретном рисунке. Составление рисунков на воде в парах с обручами под музыку. Закрепить навыки расположения на воде	Объяснение. Демонстрация изучаемого материала и его элементов. Музыкальное сопровождение.
«Танец светящихся рыбок»	Обучить детей плавному выполнению перестроения из колонны в круг. Разучить танцевальные элементы композиции. Познакомить с игрой «Попади в цель»	Показ. Объяснение. Музыкальное сопровождение.

Тема занятия	Задачи	Методические приемы
«Русалочки»	Закрепить движения танцевальной композиции «Танец светящихся рыбок» Побуждать детей к самостоятельному составлению рисунков из различных пособий. Разучить движения танцевальной композиции «Русалочки»	Указание. Практические методы. Звуковые.
«Танца морских водорослей»	Формировать у детей представление о конкретном рисунке. Составление рисунков на воде в парах с султанчиками под музыку. Закрепить навыки расположения на воде	Объяснение. Демонстрация изучаемого материала и его элементов. Музыкальное сопровождение.
«Ручейки»	Разучить движения, используя элементы «медузы», «дельфин». Упражнения на длительную задержку дыхания. Совершенствовать игру «Море волнуется»	Беседа. Указания.
«Вальс цветов»	Закрепить движения танцевальной композиции «Танца Рыбок». Разучить движения танцевальной композиции «Вальс цветов»	Указание. Практические методы. Звуковые.
ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ	Совершенствовать длительные задержки дыхания под водой. Закрепить танцевальные композиции «Танец цветов», «Русалочка». Подготовить показательные выступления для родителей воспитанников. Провести мониторинг обследования умений и навыков детей плаванию.	Показ. Демонстрация изучаемого материала. Указания.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Методическое обеспечение программы

Алгоритм учебного занятия.

Структура занятия

Основной формой обучения является занятие, которое условно делится на 3 части: подготовительную, основную и заключительную.

1. Подготовительная часть: построение, расчет занимающихся, краткое объяснений задач и порядка проведения занятия, выполнение упражнений на суше, небольшая разминка в воде.

2. Основная часть: изучение новых упражнений в воде, закрепление умений и навыков, приобретенных на прошедшем занятии. От четкости и методической последовательности в проведении данной части зависит успех решения главных задач обучения.

3. Заключительная часть: закрепление плавательных навыков в виде игр, эстафет, развлечений в воде и организационное завершение занятия на суше. Уместно несколько минут в конце занятия выделить для «свободного плавания» и позволить детям выполнить их любимые упражнения. Нередко тренер использует эти минуты для индивидуальной работы с отстающими. На суше проводится построение, подведение итогов, задание на дом. При подведении итогов отмечают успехи и недостатки группы в целом, а также успехи отдельных спортсменов.

Подготовка и проведение занятий по обучению плаванию включает анализ программы, учебного плана и поурочного плана-графика занятий для группы, а также разработку на их основе кратких конспектов урока.

Занятия проводятся в форме бесед и учебно-тренировочных занятий. В практических занятиях используются следующие методы и приемы:

- словесный - рассказ, объяснения, разбор задания, указания;
- наглядный - показ упражнения, демонстрация наглядных пособий;
- практический метод - основывается на активной двигательной деятельности занимающихся (упражнения, соревновательный метод, игровой метод).

Основными средствами обучения и тренировки являются:

- общеразвивающие упражнения;
- подготовительные упражнения;
- подводящие упражнения;
- основные упражнения.

Основная форма подведения итогов: участие в текущих и контрольных занятиях, показательные выступления.

Материально-техническое обеспечение:

- Бассейн, включая следующее оборудование и инвентарь:
- стартовая тумба;
- плавательные доски;
- нудлсы;
- спасательный шест.
- Спортивный зал для общей и специальной физической подготовки, включая следующее спортивное оборудование и инвентарь:
- гимнастические коврики;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические скамейки;
- хореографический станок;
- музыкальный центр.

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

Список литературы

1. Теория и методика обучения предмету «физическая культура»: водные виды спорта. Учебное пособие. Булгакова Н., М.: Юрайт, 2019. - 304 с.
2. Плавание. Упражнения для обучения и улучшения техники / Р.Гузман; пер. с англ. В.М. Боженков. - Минск: Попурри, 2018. - 288 с.
3. Авдиенко В.Б., Солопов И.Н. Искусство тренировки пловца. Книга тренера. - М.: Издательство ИТРК, 2019г. - 320 с.
4. Плавание. Учебник. Булгакова Н., Морозов С., Попов О. и др., М.: НИЦ ИНФРА-М, 2019. - 290 С.
5. Игры на воде для обучения и развлечения. Методические рекомендации. Булгакова Н., М.: Спорт, 2016, - 70 с.
6. М. Фелпс, Б. Казнев «Под поверхностью», г. Москва, «Евро-Менеджмент», 2016.
7. Визуальное руководство по функциональному тестированию / Карин Вибен, Берид Фалькенберг; пер. с англ. Е.К. Вишневская, - М.: МЕДпресс-информ, 2017. - 296 с.
8. Мышцы. Анатомия. Движения. Тестирование / Клаус-Петер Валериус (и др), пер. с англ. под ред. М.Б. Цыкунова. - Практическая медицина, 2015 - 432 с.

III. Интернет-ссылки

1. <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/plavanie/>
2. <https://infourok.ru/>
3. <https://nsportal.ru/>

Приложение: Календарный план-график

Разделы подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
Теоретическая подготовка	1	1				1			1				4
Практическая подготовка	12	13	16	16	16	17		9	15	16	18	16	164
Врачебный контроль	1 раз в год												
Воспитательная работа	в течение года												
Всего часов	13	14	16	16	16	18	0	9	16	16	18	16	168