

Управление образования  
администрации муниципального образования Юрьев-Польский район

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр»



ПРИНЯТО:  
Решением педагогического Совета

Протокол от «11» 07 2025 г. № 2

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа

## «ПЛАВАНИЕ ДЛЯ ВСЕХ»



Для детей 7-18 лет

Срок реализации: 4 года

Уровень сложности: базовый

Разработчик: Савельев В.В., педагог дополнительного образования

г. Юрьев-Польский

2025 год

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание для всех» (далее - Программа) предназначена для организации обучения плаванию детей в возрасте 7-18 лет в группах специальной физической подготовки (СФП).

Программа разработана на основе следующих документов:

- ФЗ № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»,
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОС ООО),
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»,
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”,
- Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844,
- Письмо Министерства образования и науки РФ N 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»,
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

#### **Направленность программы**

Программа служит основой для эффективного построения подготовки школьников и характеризуется:

- 1.Физкультурно-спортивной направленностью;
- 2.Направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса.
- 3.Направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- 4.Направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
- 5.Направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- 6.Направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

#### **Актуальность программы**

Плавание – одно из наиболее эффективных средств закаливания человека, способствующее формированию стойких гигиенических навыков.

Регулярные занятия плаванием устраниют нарушения осанки, плоскостопие, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям, гармонично развивают почти все группы мышц – особенно плечевого пояса рук, груди, живота, спины и ног. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство. Особенно велико укрепляющее действие плавания на детский организм.

Занятия плаванием развивают такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений, устраниют возбудимость и раздражительность; они также формируют «мышечный корсет», способствуя выработке хорошей осанки, предупреждая искривление позвоночника. Дети, регулярно занимающиеся плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом, имеют более высокие показатели ЖЕЛ (жизненная емкость легких), гибкости, силы, меньше подвержены простудным заболеваниям.

Реализация Программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма.

### **Своевременность и необходимость программы**

Эффективным для освоения детьми является такой программный материал, который учитывал бы их возрастные особенности и специфику плавания как вида спорта. Дети отличаются неустойчивым вниманием. Для того, чтобы они концентрировались на предмете изучения, на занятиях необходимо создавать повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения занятия и метод поощрения (позитивную оценку действий каждого ребёнка). Для детей свойственно также конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения. Введение разнообразных форм и игровой метод позволяет сохранить высокий творческий тонус детей, их активность; позволяет «размыть» монотонность занятия и ведёт к более глубокому усвоению программы. Таким образом, педагогическая целесообразность заключается в том, что предлагаемое программой содержание, формы и виды деятельности ориентированы на детей. В связи с этим программа разработана с учётом современных образовательных технологий, которые отражаются в:

- принципах обучения (доступности, преемственности, результативности);
- формах и методах обучения (активные методы группового обучения, игры, развлечения на воде, соревнования);
- методах контроля и управления образовательным процессом (промежуточное тестирование /контрольные занятия/; итоговые зачётные соревнования; сравнительный анализ исходных показателей физической подготовленности и показателей, полученных в конце учебного года во время соревнований, с модельными показателями для оценки эффективности учебно-тренировочного процесса и при необходимости внесения в него изменений и дополнений;
- материально-технических средствах обучения (спортивный инвентарь: плавательные доски, ласты; во время игровой деятельности используются мячи).

### **Отличительные особенности программы, её новизна.**

В группы могут быть зачислены:

- лица, желающие заниматься плаванием и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта, с учетом одаренности детей и уровня их физического развития;
- обучающиеся, прошедшие обучение на других этапах подготовки по программе «Плавание».

Содержание программного материала может корректироваться в зависимости от возраста обучающихся, индивидуальных психологических и физиологических возможностей, уровня их подготовленности. Предполагается включение в тренировочный процесс различных специальных упражнений, подвижных игр, просмотра видеофильмов, проведение

соревнований внутри групп.

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий как на воде, так и на суще (спортивный зал, тренажерный зал, спортивная площадка и т.д.). Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с учащимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

В течение учебного года на место выбывших обучающихся (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и пр.), в группы могут набираться новички.

Обучающиеся, проявившие особые успехи в обучении в рамках данной Программы, могут быть переведены досрочно на следующий год обучения (при наличии свободных мест и выполнении контрольно-переводных нормативов).

#### **Адресат программы. Возраст и особенности контингента учащихся.**

Основной контингент - учащиеся от 7 до 18 лет.

В группу могут приниматься все желающие, независимо от наличия специальных способностей и не имеющие ограничения по здоровью.

#### **Объём и срок реализации программы.**

Программа рассчитана на 4 года обучения. (36 недель, 216 часов в год).

#### **Форма обучения**

Форма обучения – очная.

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Обучение условно делится на два этапа.

На первом этапе занятия направлены на освоение и закрепление на суще и в воде техники плавания различными способами.

На втором этапе обучения происходит углубление освоения обучающимися техники плавания, обучение технике стартов и поворотов. Продолжительность этапов строго не регламентируется и зависит от достигнутых результатов (умений обучающихся).

Обучение плаванию каждым способом происходит в четыре этапа:

1. Показ техники изучаемого способа плавания (демонстрация лучшими пловцами, наглядная агитация – плакаты, рисунки, видеофильмы и пр.), создание представления об изучаемом способе плавания

2. Предварительное ознакомление с техникой изучаемого способа плавания (положение тела, дыхание, характер гребковых движений), выполнение на суще и в воде общеразвивающих и специальных упражнений, имитирующих технику плавания, упражнения для освоения с водой;

3. Изучение отдельных элементов техники плавания и затем изучаемого способа в целом. Порядок изучения техники плавания: положение тела, дыхание, движение ногами, движение руками, согласование движений. Каждый элемент техники сначала демонстрируется на суще, затем – в воде. Последовательное согласование разученных движений происходит в следующем порядке: движение ногами с дыханием, движение руками с дыханием, движение ногами и руками с дыханием, плавание с полной координацией. На этом этапе необходимо стремиться к целостному выполнению техники способа плавания, насколько это позволяет подготовленность занимающегося.

4. Закрепление и совершенствование техники плавания. Ведущее значение на этом этапе имеет плавание изучаемым способом с полной координацией. В связи с этим, на каждом занятии соотношение плавания с полной координацией ног и рук должно быть 1:1.

## **Режим занятий**

Программа рассчитана на 4 года обучения (36 недель, 216 часов в году). Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа каждое. В период школьных каникул работа с обучающимися может быть организована в форме проведения Дней здоровья, соревнований, спортивно-оздоровительного лагеря и т.п.

## **1.2. Цель и задачи.**

### **Цель Программы:**

- формирование устойчивого интереса детей, подростков, молодежи к регулярным занятиям плаванием;

### **Задачи Программы:**

- укрепление здоровья и закаливание, привитие стойких гигиенических навыков;
- формирование жизненно необходимых навыков плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- формирование мотивации к тренировочным занятиям плаванием, осознанной заинтересованности в ведении здорового образа жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- формирование черт спортивного характера.

## **1.3. Содержание программы**

### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Годовой учебный план рассчитан на 36 недель (6 часов в неделю, 216 часов в год).

<b>Разделы подготовки/год обучения</b>	<b>1 год</b>	<b>2 год</b>	<b>3 год</b>	<b>4 год</b>
1. Теоретическая подготовка	В процессе занятий			
2. Физическая подготовка на суше и в воде	211	211	211	211
В том числе:				
- общефизическая подготовка	111	101	96	91
- специальная физическая и техническая подготовка	100	110	115	120
3. Соревнования и контрольные испытания	4	4	4	4
4. Медицинское обследование	1	1	1	1
<b>ВСЕГО:</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛНА**

#### **1. Теоретическая подготовка (в процессе занятий).**

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме обучающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка проводится виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале занятия или в форме объяснений во время отдыха.

При проведении теоретической подготовки необходимо учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития спорта, биографии известных

спортсменов, спортивные журналы и энциклопедии для детей и пр. Полезен просмотр и обсуждение видеороликов, передач и статей в СМИ на спортивную тематику, получение информации с помощью мультимедийных пособий и источников в Интернете. Теоретическая подготовка также может осуществляться путём самообразования - изучения по заданию педагога материалов по конкретной тематике.

### Примерный план теоретической подготовки

№	Тема	Годы обучения			
		1 год	2 год	3 год	4 год
1	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом			+	+
2	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	+	+		
3	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	+	+		
4	Влияние физических упражнений на организм человека	+	+		
5	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях			+	+
6	Морально-волевая подготовка			+	+
7	Основы техники плавания и методики тренировки	+	+	+	+
8	Правила, организация и проведение соревнований		+	+	+
9	Спортивный инвентарь и оборудование	+		+	+

#### Содержание теоретических занятий

##### Тема 1. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом

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. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности

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

##### Тема 3. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний

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.

##### Тема 4. Влияние физических упражнений на организм человека

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий плаванием. Оздоровительно-реабилитационное и кондиционное плавание.

##### Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях

Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Правила и приемы оказания первой помощи при несчастных случаях на воде и во время занятий спортом.

##### Тема 6. Морально-волевая подготовка

Пропаганда здорового образа жизни, формирование мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями, сознательного и активного отношения пловца к тренировочным заданиям. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, умения преодолевать трудности и негативные ощущения на тренировочных занятиях.

### Тема 7. Основы техники плавания и методики тренировки

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 8. Правила, организация и проведение соревнований

Требования правил соревнований, предъявляемые к технике способов плавания и прохождения дистанции, стартов и поворотов.

### Тема 9. Спортивный инвентарь и оборудование

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

## **2. Физическая подготовка (235 часов).**

Физическая подготовка пловцов направлена на всестороннее развитие организма обучающихся, укрепление опорно-двигательного аппарата, совершенствование двигательных качеств и способностей.

**Общая физическая подготовка (ОФП)** включает:

- общеразвивающие упражнения на суще: упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений, упражнения на гибкость, координацию, расслабление; упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах
- дыхательные упражнения: выполнение продолжительного и «взрывного» выдоха в воду после задержки дыхания из различных исходных положений;
- 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 суще: «Салочки», «Выбивалы», «Невод», «Лягушата», «Дельфины», «Кто дальше проскользит», эстафеты;
- спортивные игры (волейбол, футбол, баскетбол);
- 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, попперменное передвижение шагом и бегом, ходьба и бег противоходом и по диагонали и т.д.

**Специальная физическая и техническая подготовка** включает:

Овладение и совершенствование техники плавания способами кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй:

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

### **3. Соревнования и контрольные испытания (4 часа).**

При обучении по данной Программе, участие в официальных соревнованиях происходит по желанию обучающихся. Однако с целью повышения мотивации к занятиям спортом и осуществления текущего контроля результатов освоения программы, рекомендуется включить в программу соревнования и контрольные испытания на сухе и в воде. Рекомендуемое количество этих мероприятий представлено в Таблице.

#### **Количество соревнований и контрольных испытаний в годичном цикле**

Год обучения	Соревнования и контрольные испытания	
	На сухе	В воде
1 год	2	2
2 год	-	4
3 год	-	4
4 год	-	6

### **4. Медицинское обследование (1 час).**

Для обучающихся в группах специальной физической подготовки углубленное медицинское обследование не проводится.

Для получения допуска к занятиям, обучающимся необходимо предоставить:

- Справку от врача об отсутствии противопоказаний для занятий плаванием с печатью медицинского учреждения, заверенную личной подписью и печатью врача (1 раз в год).

## **1.4. Планируемые результаты обучения**

#### **Личностные результаты:**

- формирование чувства уверенности и свободного передвижения в чаше бассейна;
  - пробуждение в ребёнке эмоционально-ценостного отношения к плаванию и занятиям физической культурой и спортом в целом;
  - позитивная оценка собственных плавательных возможностей посредством активного участия в процессе занятия;
- формирование умений пользоваться навыками плавания в таких спортивных стилях, как: кроль на груди, кроль на спине, брасс.

#### **Метапредметные результаты:**

- умение понимать связь между физической культурой и культурой в целом;
- приобретение навыков самообслуживания и личной гигиены;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих,
- проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.

#### **Предметные результаты:**

- приобретение знаний об истории и развитии плавания и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность интересно и доступно излагать знания по плаванию, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- приобретение знаний о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте плавания в организации здорового образа жизни;

## Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1. Календарный учебный график

Учебный год начинается 1 сентября.

Количество учебных недель – 40.

Количество учебных дней – 120.

Каникулы начинаются после завершения учебного года.

### 2.2. Условия реализации программы.

#### *Материально-техническое оснащение программы:*

*Характеристика помещений:* спортивный зал 24-12, зал сухого плавания или тренажерный зал, бассейн на 4 дорожки по 25м.

#### *Перечень* необходимого инвентаря и оборудования:

Наименование	Количество
Турники	1
Набивные мячи (3кг)	6
Многофункциональные силовые тренажёры	4
Секундомер	1
Резиновые экспандеры для отработки техники плавания	4
Колобашки	15
Доски плавательные	15
Ласты	15
Скакалки	15
Гантели 1-3 кг	15
Маты гимнастические	4
Скамейки гимнастические	6

*Информационное обеспечение:* компьютер, информационные ресурсы о плавании, видео соревнований.

*Кадровое обеспечение программы:* педагог дополнительного образования с квалификацией в области физкультуры и спорта.

#### *Способы определения результативности:*

- Контроль посещаемости занятий в Журнале учета групповых занятий;
- Мониторинг роста показателей по общефизической и специальной физической подготовке (тестовые мероприятия, соревнования и пр.)
- Проведение викторин, опросов, бесед с обучающимися для оценки уровня освоения ими теоретических знаний, предусмотренных программой;
- Выступление обучающихся на официальных соревнованиях по плаванию, выполнение ими требований для присвоения спортивных разрядов;
- Проведение тематических соревнований внутри групп.

#### *Формы подведения итогов реализации образовательной программы.*

Промежуточная и итоговая аттестация при реализации Программы в группах общей физической подготовки не предусмотрена. В начале и в конце каждого года обучения обучающиеся сдают нормативы на оценку, которые носят преимущественно контролирующий характер и являются ориентировочными, т.к. обучающиеся могут иметь разный уровень подготовленности.

*Основной формой* учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, тестирование, участие в соревнованиях.

*Условия набора в группу:* принимаются все желающие в возрасте от 7 до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний на основании заявлений родителей.

Условия формирования групп: *разновозрастные*;

*Количество детей в группе:* списочный состав групп формируется в соответствии с особенностью реализации программы или по норме наполняемости - не менее 15 человек.

**Особенности организации образовательного процесса:** продолжительность и режим занятий для групп - 3 раза в неделю по 2 учебных часа. При подготовке к соревнованиям возможна организация индивидуальных занятий по специальному графику.

### **Методы обучения плаванию.**

При обучении плаванию применяют три основных группы методов: словесные, наглядные, практические.

**Словесные методы.** Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действий и др., педагог дает обучающимся возможность создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить, устраниить ошибки. Речь педагога должна быть краткой, образная и понятной. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов – помогает решению учебных и воспитательных задач, стимулирует активность, уверенность, интерес. Учитывая специфику плавания, все необходимые объяснения, обсуждения и пр. педагог проводит на суше, до или после занятий в воде. Когда группа находится в воде, тренер отдает только лаконичные команды, распоряжения, чтобы дети не замерзли.

*Пример: «Сейчас выполним скольжение на груди. Руки вытянуть вперед. Принять исходное положение. Сделать вдох – «толчок»» (последняя команда дается голосом или свистком). После выполнения упражнения, когда все обучающиеся встали на дно и повернулись лицом к педагогу, подводятся итоги: «Хорошо. Тело нужно держать напряженным, большие тянутся вперед. А теперь посмотрим, кто большие проскользит. Принять исходное положение. Сделать вдох. Старт».*

С помощью команд педагог как бы управляет группой и ходом обучения. Все задания на занятии выполняются под команду, она подается коротко, в приказном тоне. Команды определяют начало и окончание движения, исходные положения при выполнении заданий, место и направление для проведения учебных заданий, темп и продолжительность их выполнения.

Команды делятся на предварительные и исполнительные. С детьми младшего школьного возраста команды используются с большими ограничениями. Подсчет в плавании применяется только в начальный период обучения:

- для создания необходимого темпа и ритма выполнения движений. Подсчет осуществляется голосом, хлопками, односложными указаниями «раз-два-три» и т.д.;
- при изучении движений ногами кролем: коротким «вдох», длинным «выдох»;
- при освоении выдоха в воду.

Кроме команд, необходимо давать методические указания, предупреждающие возможные ошибки и оценивающие результаты выполнения упражнений. В них чаще всего уточняются отдельные моменты и условия правильного выполнения упражнения.

*Пример: При выполнении скольжения на спине педагог может указать, что упражнений получится только в том случае, если занимающиеся примут положение лежа, а не сидя.*

К **наглядным методам** относятся показ упражнений и техники плавания, учебных наглядных пособий, кинофильмов, а также применение жестикуляции. Наряду с образным объяснением, наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Особенно велика роль наглядного восприятия у детей. Сильно выраженная склонность к подражанию, особенно у младших школьников, делает наглядность наиболее эффективной формой обучения движениям. В целостном виде, так и с разделением движения на части (замедленном исполнении, остановками в главных фазах).

*Пример. Гребок рукой в кроле изучается с остановкой руки в трех фазах гребка. Во время остановок рекомендуется 2-3 раза напрягать мышцы рук по 3-5 секунд.*

Однако, выполнением техники плавания по частям увлекаться не нужно. Как только занимающиеся получили представление о способе плавания в целом, они должны как можно больше плавать.

Учебные варианты техники на суше демонстрирует педагог, в воде – занимающиеся, у которых лучше получается данное упражнение. Показ осуществляется не только до начала занятия (на суше), но и во время него.

Эффективность показа определяется положением педагога по отношению к группе:

- педагог должен видеть каждого обучающегося, чтобы исправить его ошибки;
- обучающиеся должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей его форму, характер и амплитуду.

Зеркальный показ применяется только при изучении простых общеразвивающих упражнений. Негативный показ («как не надо делать») возможен только при том условии, если у обучающихся не создается впечатление, что их передразнивают.

**Практические методы.** При обучении все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким образом, обучение плаванию идет по целостно-раздельному пути, который предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение способом плавания в целом. Разучивание по частям облегчает освоение техник плавания, позволяет избежать излишних ошибок, что сокращает сроки обучения и повышает его качество. Разучивание в целом применяется на завершающем этапе: этапе освоения техники плавания.

**Соревновательный и игровой методы** широко применяются в начальном обучении плаванию. Оба метода приносят на занятие оживление, радость, положительные эмоции. Прежде чем упражнение будет включено в игру или соревнование, его обязательно следует выполнить всей группой. Элемент соревнования мобилизует силы и возможности, способствует проявлению воли, настойчивости, инициативы, повышает динамизм занятий.

**Метод непосредственной помощи** применяется в том случае, если после объяснения и показа задания обучающийся все же не может его выполнить. Педагог берет руки (ноги) обучающегося в свои руки и помогает ему несколько раз воспроизвести правильно движение.

#### **Формы организации деятельности учащихся на занятии:**

- фронтальная работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, объяснение учебного материала). Движения от простого к сложному выстраивают логику освоения основных тематических разделов программы. Это делает процесс обучения органичным и непринужденным;
- групповая организация работы в группах;
- индивидуальная работа с детьми организуется с целью подготовки к участию в различных соревнованиях.

**Формы проведения занятий:** уроки (лекции), как теоретическое объяснение учебного материала. Практические занятия в форме практических занятий, соревнований;

### **2.3. Формы аттестации**

Формами аттестации программы являются:

- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, региональных);
- участие в спортивных праздниках.

В начале и в конце каждого года обучения обучающиеся сдают нормативы на оценку, которые носят преимущественно контролирующий характер и являются ориентировочными, т.к. обучающиеся могут иметь разный уровень подготовленности. Основной критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатом в начале года.

### **2.4. Оценочные материалы**

Оценочные процедуры освоения программы в рамках данной образовательной программы осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации, итоговой аттестации и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого преподавателями дополнительного образования производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами.

### **Нормативы по общефизической подготовке**

Контрольные упражнения	Оценка
Бег на 60 м	В соответствии со ступенью ВФСК «Готов к труду и обороне». Золотой знак – «5»; Серебряный знак – «4» Бронзовый знак – «3»
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	
Бег на 1000/1500/2000 м	
Силовая гимнастика	

### **Нормативы по технической подготовке**

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Длина скольжения, м	8	6
Техника плавания всеми способами:	+	+
А) с помощью одних ног	+	+
Б) в полной координации	+	+
Выполнение стартов и поворотов	+	+
Проплытие дистанции 100 м избранным способом	+	+

Примечание: «+» норматив считается выполненным при улучшении показателей по сравнению с предыдущим.

С целью зачисления одаренных обучающихся на обучение в группы СФП, для них проводится прием контрольно-переводных нормативов в соответствии с требованиями данной программы, предъявляемыми к возрасту обучающихся, уровню их общей и специальной физической подготовки.

### **2.5. Список использованной литературы**

1. Викулов А.Д. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.
2. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста: Методическое пособие. – СПб.: Издательство «Детство-пресс», 2005. – 112 с.
3. Макаренко Л. Подготовка юных пловцов. – М., Физкультура и спорт, 1974.
4. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ / Составители: В.Г. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. - М.: 1995.
5. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
6. Обучение детей плаванию в раннем возрасте / Составители: Н.Л.Петрова, В.А.Баранов. – М.: «Советский спорт», 2006.
7. Плавание: 100 лучших упражнений / Блайт Люсеро – М. : Эскимо, 2010 – 280 с.
8. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. А.В. Козлова. - М., 1993.
9. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.А.Кашкин, О.И.Попов, В.В.Смирнов. – М.: Советский спорт, 2009 – 216 с.
10. Правила соревнований по виду спорта «Плавание» - 2008 г.

## **Рекомендации по организации занятий по плаванию с учетом возрастных и психологических особенностей обучающихся.**

Обучающиеся 7-10 лет. Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большего количества разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет разучено в этот период, тем проще ребенку будет освоить сложные технические элементы в дальнейшем. Дети 7-10 лет имеют сравнительно «легкий» костный скелет и слабо развитые мышечные группы, что обеспечивает хорошую плавучесть тела в воде и облегчает разучивание движений по формированию техники плавания. Сердце у детей младшего школьного возраста сравнительно выносливо. При соблюдении принципа постепенности в обучении, для них посильны продолжительные тренировочные упражнения «мягкого» характера: кроссовый бег, плавание с умеренной интенсивностью и т.п.

Для детей 7-10 лет свойственно конкретно-образное мышление, поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

Необходимо учитывать, что дети младшего школьного возраста обладают повышенной двигательной активностью. Они могут бегать и играть по несколько часов в день.

При правильной организации занятий по плаванию, работоспособность детей может долго не снижаться. Для этого в уроке надо чередовать разнообразные по структуре, направленности и темпу движения, а непродолжительные скоростные упражнения выполнять с оптимальным отдыхом. Занятия должны быть эмоциональными. Для этого успешно используются игровые и соревновательные ситуации, применяются **разнообразные методы поощрения, оценка деятельности каждого ребенка**. Напротив, быстрая утомляемость и медленное восстановление наблюдаются после однообразных или продолжительных упражнений высокой интенсивности, которые обычно выполняются в ущерб технике движений.

**Обучающиеся 11-18 лет.** Возраст 11-18 лет является наиболее благоприятным, чтобы заложить надежные основы технической и физической подготовки.

Обучающиеся этого возраста способны технически правильно выполнять движения, осваивать различные стили плавания.

При проведении занятий с детьми данной возрастной группы, необходимо особое внимание уделять упражнениям на развитие деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышение подвижности в суставах и гибкости, развитие выносливости, скорости.

В это время происходят бурные морфологические и функциональные изменения в тканях и органах детей, которые скачкообразно переводят организм в течение полутора-трех лет в состояние зрелости. Данный период характеризуется ярко выраженным ростом тела ребенка в длину. Он особенно отчетливо заметен у девочек, у которых рост ускоряется с 8—9 и особенно интенсивно — с 10 лет. Наибольшие темпы роста тела у них наблюдаются до 13 лет, а веса — в период от 11 до 14 лет.

Иногда в результате интенсивного роста тела, в движениях подростка начинается дисгармония, что может привести к раздражительности ребенка или снизить самооценку. Такой ребенок особо нуждается в спортивных успехах и достижениях и связанных с ними положительных эмоциях.

Приложение 2

## Методические рекомендации по организации игр на воде

### **1. Игры на суше.**

«Волк во рву», «Салки», «Два мороза» и т.д.

### **2. Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде**

- «Кто быстрее спрячется под водой?». Играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу приседают так, чтобы голова скрылась под водой. Вариант игры – необходимо сесть на дно. Перед погружением в воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает детям почувствовать подъемную силу воды и убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

- «Хоровод». Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего, они начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем делают вдох, задержав дыхание, погружаются в воду и открывают глаза. После того, как играющие снова появятся над водой, ведущий дает им указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза и стекающую по лицу воду. Игра возобновляется с движением в обратном направлении.

- «Насос». Играющие становятся парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. Приседая по очереди, они погружаются в воду с головой (как только один появляется из воды, другой сразу же приседает, погружаясь в воду). До начала игры следует напомнить детям, что перед погружением в воду нужно обязательно сделать вдох и задержать дыхание.

### **3. Игры с всплыvанием и лежанием на воде**

- «Винт». Играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем, по команде, поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т.д. Выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение в воде. При выполнении поворотов ведущий дает указание играющим помогать себе гребковыми движениями рук.

- «Авария». По команде ведущего играющие, сделав глубокий вдох, ложатся на спину на поверхности воды – это «потерпевшие кораблекрушение». Они стараются продержаться как можно дольше на воде (до 3-5 мин.) – «пока не подоспеет помощь». До начала игры ведущий подсказывает участникам, что во время лежания на воде можно выполнять легкие гребковые движения кистями (в виде «восьмерок») около тела.

- «Пятнашки с поплавком». Водящий («пятнашка») старается догнать кого-нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавка». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет положение «поплавка», тот становится «пятнашкой». В зависимости от подготовленности играющих, вместо положения «поплавка» можно принять положение «медуза» или любое другое, известное играющим.

### **4. Игры с выдохами в воду**

- «У кого больше пузырей?» По команде ведущего, играющие погружаются с головой под воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т.е. сделавший наиболее продолжительный и непрерывный выдох в воду. Необходимо напомнить играющим, что перед погружением под воду обязательно нужно делать вдох.

- «Ваньки-встаньки». Играющие, разделившись на пары, становятся лицом друг к другу и крепко держатся за руки. По первому сигналу ведущего стоящие справа приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу погружаются стоящие слева, а их партнеры резко выпрыгивают из воды и делают вдох. Выигрывает та пара, которая правильнее и дольше других, строго по сигналу, выполняла упражнение. Ведущему необходимо внимательно следить не только за правильностью выполнения упражнения, но и за тем, чтобы играющие открывали глаза в воде.

- «Качели». Играющие становятся парами спиной друг к другу, взявшись под руки. Поочередно наклоняясь вперед и опуская лицо в воду (в момент опускания лица делается выдох), они поднимают своих партнеров на спину над водой. Выигрывает та пара, которая большее количество раз подряд выполнит вдох и выдох под воду.

## **5. Игры со скольжением и плаванием**

- «Кто дольше проскользит?» Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине. При скольжении на груди руки вытянуты вперед; при скольжении на спине руки сначала вытянуты вдоль туловища, затем вперед. Скольжение выполняется в сторону мелководья.

- «Стрела». Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперед – как стрела. Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего одной рукой за ноги, другой – под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Побеждает «стрела», которая проскользит дальше всех. Скольжение выполняется на груди и на спине. Игра проводится только с детьми младшего возраста.

## **6. Игры с прыжками в воду**

- «Не отставай». Играющие садятся на бортик, свесив ноги в воду. По сигналу ведущего они спрыгивают в воду, быстро переворачиваются лицом к бортику и дотрагиваются до него руками. Выигрывает тот, кто раньше займет это положение. Игру можно проводить с не умеющим плавать, если глубина воды доходит до уровня пояса или груди.

- «Эстафета». Играющие, разделившись на две команды, садятся на бортик бассейна друг за другом. По сигналу ведущего замыкающие в каждой команде ударяют рукой по плечу сидящего впереди и прыгают в воду; каждый играющий проделывает то же самое. Выигрывает команда, в которой все игроки раньше оказались в воде. Необходимо напомнить играющим, что перед каждым прыжком нужно сделать вдох и задержать дыхание.

## **7. Игры с мячом**

- «Мяч по кругу». Играющие становятся в круг и перебрасывают друг другу легкий, не впитывающий влагу мяч.

- «Салки с мячом». Играющие произвольно перемещаются в воде. Один из них («салка») легким резиновым мячом старается осалить кого-либо из играющих. Тот, кто задет мячом, становится «салкой». В зависимости от подготовленности участников, игра может проводиться на мелком и глубоком бассейне.

- «Гонки мячей». Играющие становятся в пары и берут в руки по мячу. По команде ведущего они плывут кролем на груди с высоко поднятой головой и гонят впереди себя мяч по воде. Выигрывает пловец, быстрее всех проплыvший и не потерявший мяч. Оба игрока в соревнующейся паре должны иметь одинаковый уровень подготовленности.

**Примерный годовой график распределения тренировочной нагрузки  
(1 год обучения)**

№	Содержание занятий	Месяцы												Итого (час)
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
<b>1</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>В процессе занятий</b>												
	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	+					+							+
	Гигиена физ.упражнений и профилактика заболеваний		+											+
	Влияние физ.упражнений на организм человека				+									+
	Основы техники плавания и методики тренировки			+										+
	Спортивный инвентарь и оборудование							+						+
<b>2</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>17</b>				<b>139</b>
	ОФП	9	10	10	11	9	10	10	10	11				<b>90</b>
	СФП, СТП	5	5	5	6	5	5	6	6	6				<b>49</b>
<b>3</b>	<b>Соревнования и контрольные испытания</b>			1	1			1	1					<b>4</b>
<b>4</b>	<b>Медицинское обследование</b>	1												<b>1</b>
	<b>Всего (час):</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>				<b>144</b>

**Примерный годовой график распределения тренировочной нагрузки  
(2 год обучения)**

№	Содержание занятий	Месяцы												Итого (час)
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
<b>1</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>В процессе занятий</b>												
	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	+												+
	Гигиена физ.упражнений и профилактика заболеваний		+											+
	Влияние физ.упражнений на организм человека			+										+
	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях						+							+
	Основы техники плавания и методики тренировки							+						+
	Правила, организация и проведение соревнований					+								+
<b>2</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>13</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>				<b>139</b>
	ОФП	8	10	10	10	9	10	10	10	10				<b>87</b>
	СФП, СТП	5	6	6	6	5	6	6	6	6				<b>52</b>
<b>3</b>	<b>Соревнования и контрольные испытания</b>			1	1			1		1				<b>4</b>
<b>4</b>	<b>Медицинское обследование</b>	1												<b>1</b>
	<b>Всего (час):</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>17</b>				<b>144</b>

**Примерный годовой график распределения тренировочной нагрузки  
(3-4 год обучения)**

№	Содержание занятий	Месяцы												Итого (час)
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
<b>1</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>В процессе занятий</b>												
	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом	+												+
	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях		+											+
	Морально-волевая подготовка							+						+
	Основы техники плавания и методики тренировки			+										+
	Правила, организация и проведение соревнований				+									+
	Спортивный инвентарь и оборудование						+							+
<b>2</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>18</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>22</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>21</b>				<b>211</b>
	ОФП	11	14	14	14	13	14	14	14	12				<b>120</b>
	СФП, СТП	7	11	11	11	9	11	11	11	9				<b>91</b>
<b>3</b>	<b>Соревнования и контрольные испытания</b>			1	1			1		1				<b>4</b>
<b>4</b>	<b>Медицинское обследование</b>	1												<b>1</b>
<b>Всего (час):</b>		<b>19</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>22</b>				<b>216</b>

**Рекомендации педагогу дополнительного образования по соблюдению техники безопасности при организации занятий на воде**

Во избежание травм и несчастных случаев на воде, необходимо:

- допускать обучающихся к занятиям по плаванию только с разрешения врача (справка);
- тщательно следить за состоянием места проведения занятий;
- категорически запрещать обучающимся заплывать за границу купания;
- во время занятий плаванием строго соблюдать дисциплину;
- входжение и выход из воды осуществлять только по команде педагога;
- обучающиеся, опоздавшие на занятие, допускается к нему только по разрешению педагога;
- выход из воды до общего сигнала допускается только по разрешению педагога;
- к изучению прыжков в воду допускать только умеющих хорошо плавать;
- место плавания, оборудование, инвентарь проверять ежедневно до начала занятий, неисправности немедленно устранять.