

Муниципальное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа муниципального образования Алапаевское»

ПРИНЯТА

На педагогическом совете  
МУ ДО «СШ МО Алапаевское»

Протокол № 1  
от « 16 » 09 2024г.

УТВЕРЖДАЮ  
директор МУ ДО  
«СШ МО Алапаевское»  
М.В. Шестаков  
« 16 » 09 2024г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА ПО ПЛАВАНИЮ**

Возраст воспитанников: 7-8 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

тренер-преподаватель Закожурникова Н.В.

пгт. Верхняя Синячиха

2024 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....стр.2-5
2. Цель и задачи программы.....стр.6-10
3. Планируемые результаты.....стр.11-12
4. Содержание общеразвивающей программы.....стр.13-18
5. Организационно-педагогические условия.....стр.19-31
6. Формы аттестации и контроля, оценочные материалы.....стр.32
7. Список используемой литературы.....стр.33-34

## **1. Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по виду спорта «плавание» составлена на основе нормативных документов Министерства спорта Российской Федерации и Министерства образования и науки Российской Федерации:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Указа Президента Российской Федерации от 7 мая 2012 г. № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
4. Указа Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
5. Постановление Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
7. Распоряжение Правительства РФ от 7 августа 2009 г. № 1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года»;
8. Распоряжение Правительства РФ от 24 апреля 2015 г. № 729-р «Об утверждении плана мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р»;

9. Распоряжение Правительства РФ от 17 октября 2018 г. № 2245-р «Об утверждении Концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года и плана мероприятий по ее реализации»;

10. Совместного письма Министерства спорта Российской Федерации от 10.09.2019 № ИСК-ПВ-10/9327 и Министерства просвещения Российской Федерации от 10.09.2019 № 06-985.

11. Совместного письма Министерства спорта Российской Федерации от 02.09.2019 № СК-ПВ-10/7666 и Министерства просвещения Российской Федерации от 02.09.2019 № МР-070/06.

**Направленность** (профиль) программы – физкультурно-спортивная.

#### **Актуальность программы.**

В условиях, когда по данным официальной статистики Минздрава России существенно снижены показатели здоровья подрастающего поколения, сложно переоценить роль занятий физической культурой и спортом, как наиболее массового (по охвату детей и молодёжи) способа передачи основ культуры здорового образа жизни, увеличения общего объёма двигательной активности обучающихся. Разработка программы «Плавание» продиктована запросом родителей и детей необходимостью привития навыков здорового образа жизни. Плавание – одно из наиболее эффективных средств закаливания человека, способствующее формированию стойких гигиенических навыков. Регулярные занятия плаванием устраняют 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, устраняют 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.

### **Отличительные особенности программы:**

Заключаются в том, что содержание программного материала может корректироваться в зависимости от возраста учащихся, индивидуальных психологических и физиологических возможностей, уровня их подготовленности. Предполагается включение в тренировочный процесс различных специальных упражнений, подвижных игр, просмотра видеофильмов, проведение соревнований внутри группы. Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий на воде (бассейн). Программа является гармоничным дополнением к школьным занятиям физкультурой, способствуя развитию у учащихся двигательных умений, навыков, формируя и поддерживая на высоком уровне интерес детей к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом, прививает детям навыки и умения здорового образа жизни. Занятия плаванием помогут значительно развить и усовершенствовать природные данные ребенка – например, гибкость, подвижность суставов; во-вторых, помогут исправить недостатки координации и скорректировать дефекты развития опорно-двигательного аппарата, для этого в программе предусмотрены специальные упражнения.

### **Адресат программы.**

Программа рассчитана для детей в возрасте от 7 до 8 лет. Набор в объединение осуществляется по принципу добровольности, без отбора и предъявления требований к наличию у них специальных умений. Обязательным

условием приема детей в объединение является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками и соревнованиям.

Количество детей в группах – 15-20 человек.

### **Объем программы:**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по плаванию предусматривает обучение в течение года. Далее возможно зачисление по результатам тестирования и проверки практических навыков в группу для обучения по дополнительной программе по спортивной подготовке по плаванию.

Общее годовое количество часов – 62ч.

Количество учебных недель: 54 недели.

**Формы обучения.** Основной формой обучения является учебно-тренировочное занятие.

### **Режим занятий.**

Общее количество часов занятий в неделю – 3 часа.

В группах занятия проводятся 3 раза в неделю по одному академическому часу.

Продолжительность академического часа -40 минут.

Расписание занятий составляется, исходя из возможностей детей, с учетом санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы, условиям проведения занятий.

### **Формы аттестации:**

**Промежуточная:** опрос, тестирование, анкетирование, выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение, выполнение контрольных нормативов, контрольное занятие, открытое занятие.

**Итоговая:** соревнование, зачет, переводные и итоговые занятия, коллективный анализ соревнований.

**Оценочные материалы:** контрольные нормативы, протоколы соревнований

## **2. Цель и задачи программы.**

Формирование потребности в здоровом образе жизни, развитие физических и морально-волевых качеств личности в процессе овладения основами физической подготовки на занятиях плаванием.

### **Задачи реализации программы:**

#### **Обучающие:**

- познакомить с правилами здорового образа жизни и формировать у учащихся мотивацию к ведению здорового образа жизни;
- познакомить с историей плавания;

#### **Развивающие:**

- познакомить с техникой безопасности на занятиях по плаванию;
- познакомить с терминологией плавания;
- развивать координацию, гибкость, общую физическую выносливость учащихся;
- способствовать развитию уверенности в себе и самостоятельности учащихся;
- знакомство с простейшими техническими элементами в плавании;

#### **Воспитательные.**

- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми на воде, различными формами активного отдыха и досуга.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного материала. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия плаванием для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированных качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания учебного материала, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются, как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты включают в себя универсальные учебные действия (УУД). Выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

*Коммуникативные:*

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

*Регулятивные:*

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

*Познавательные:*

- объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показать технику элементов плавания;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного материала. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по плаванию.

Предметные результаты, так же, как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- помогать и оказывать поддержку сверстникам;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий;
- выполнение правил базовых комплексов ОРУ;
- выполнение основ техники плавания кролем на груди, спине;
- выполнение правил личной гигиены во время посещения занятий;

- формировать навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости), в том числе подготовиться к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств плавания;

- развивать основные физические качества;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными учащимися;

- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

### 3. Планируемые результаты.

Ожидаемые результаты освоения Программы оцениваются по следующим критериям:

- уровню освоения: уровень углубления (функциональная грамотность);
- уровню действий: репродуктивно-эвристический;
- уровню освоения культурных ценностей: ориентация, адаптация.

*Учащиеся должны знать на конец обучения:*

- основы выполнения физических упражнений;
- основы техники плавания (кроль на груди, кроль на спине);
- о факторах, благоприятно действующих на здоровье;
- о необходимости заботы о своем здоровье;
- правила безопасного поведения во время занятия;
- правила выполнения базовых комплексов ОРУ; - правила личной гигиены во время посещения занятий; - основы спортивной терминологии.
- самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.

*Учащиеся должны уметь на конец обучения:*

- выполнять простые комплексы упражнений;
- применять правила техники безопасности на занятиях;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять проплывание различных отрезков (дистанций) одним, двумя стилями плавания;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития в стилях плавания;
- работать в группе и индивидуально.

*Учащиеся смогут решать следующие жизненно-практические задачи:*

- применять знания в области физической культуры и спорта, для проведения самостоятельных занятий плаванием;

- заботиться о своем физическом совершенствовании, вести здоровый образ жизни;

- применять полученные знания и навыки на практике, в том числе на учебных занятиях, социальных мероприятиях и в организации своего собственного досуга; - приобретать опыт действий в группе, воспитание личностных качеств (дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, коллективизма, взаимопомощи).

*Учащиеся должны быть способны проявлять следующие отношения:*

стабильное посещение занятий, дисциплинированность и трудолюбие.

#### 4. Содержание общеразвивающей программы

##### 4.1. Учебный (тематический) план.

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>I. Физическая подготовка и здоровье</b>		<b>2</b>		
	Вводное занятие	1	1	
	ТБ на занятиях	1	1	
<b>II. Общая физическая подготовка</b>		<b>30</b>		
	Упражнения для развития быстроты	6	1	5
	Упражнения для развития скоростно- силовых качеств	6	1	5
	Упражнения для развития ловкости	6	1	5
	Упражнения для развития гибкости	6	1	5
	Упражнения для развития силы	6	1	5
<b>III. Специальная физическая подготовка</b>		<b>30</b>		
	Укрепление мышц плечевого пояса	8	1	7
	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	8	1	7
	Упражнения на растяжку	7	1	6

	Упражнения на координацию движения	7	1	6
<b>IV. Техническая подготовка</b>		<b>30</b>		
	Основы техники плавания кролем на груди	10	1	9
	Основы техники плавания кролем на спине	10	1	9
	Старты, повороты	10	1	9
<b>V. Тактическая подготовка</b>		<b>26</b>		
	Финиш	13	2	11
	Выполнение поворотов	13	2	11
<b>VI. Контрольные и переводные нормативы</b>				
	Контрольные занятия	2		2
	<b>Итого</b>	<b>120</b>	<b>18</b>	<b>102</b>

#### **4.2. Содержание общеразвивающей программы.**

##### **I. Физическая подготовка и здоровье.**

###### **1. Вводное занятие:**

*Теория:* Развитие спортивного плавания в Свердловской области, в России и за рубежом. Правила поведения в бассейне. Гигиена физических упражнений. Влияние физических упражнений на организм человека.

###### **2. ТБ на занятиях:**

*Теория:* ТБ, противопожарная безопасность, экстренная эвакуация. Правила поведения в спортивном зале, бассейне. Гигиена, предупреждение травм. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания. Правила поведения на занятиях, внешний вид, правила работы со спортивным инвентарем, правила эвакуации при пожаре и других чрезвычайных происшествиях.

## **II.    Общеразвивающие физические занятия**

### **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, враспынную, 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. **III.**

### **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, скоростновзрывные, движения на координацию.

## **IV. Техническая подготовка**

*Теория:* Правильность гребка, скольжения, отталкивания.

*Практика:*

1. Основы техники плавания кролем на груди:
2. Основы техники плавания кролем на спине;
3. Старты, повороты

## **V. Tактическая подготовка**

*Теория:* Старт, финиш в плавании. Правила выполнения упражнений.

ТБ выполнения упражнений.

*Практика:*

1. Финиш
2. Выполнение поворотов

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

**Практика.**

1. Контрольные занятия

## 5. Организационно-педагогические условия

### 5.1. Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
	Количество учебных недель	40
	Количество учебных дней	120
	Количество часов в неделю	3
	Количество часов	120
	Недель в I полугодии	13
	Недель во II полугодии	27
	Начало занятий	02 октября
	Выходные дни	30 декабря - 9 января
	Окончание учебного года	31 августа

### 5.2. Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение

Для реализации образовательной программы используются:

- плавательный бассейн 25 м;
- необходимое спортивный инвентарь и оборудование:
  - доска для плавания – 20 шт.;
  - пояс для плавания – 20 шт.;
  - обучающий шест – 1 шт.;
  - игрушки – 20 шт.;
  - ласты – 20 шт.;
  - электронное табло – 1 шт.

## Кадровое обеспечение

Тренер преподаватель по плаванию Закожурникова Наталья Васильевна, Высшее педагогическое образование, УРГПУ. 1 квалификационная категория. Стаж работы 30 лет.

### **Методическое обеспечение программы.**

В процессе реализации программы используются различные **методы**, направленные на укрепление физического здоровья учащихся и освоение техники спортивного плавания:

- словесные (беседа, объяснение) - словесное объяснение педагогом задания;
- практические (физические упражнения, специальная техническая подготовка) - занятия проводятся в спортивном зале, бассейне.
- наглядные - показ педагогом правильности выполнения упражнений (демонстрация педагогом физических упражнений)

### **Методы воспитания**

- метод создания воспитывающих ситуаций – перед ребенком встает проблема выбора определенных решений;
- ситуация успеха – предоставление каждому ребенку максимальной возможности испытать радость успеха, яркое ощущение своей нужности, востребованности и полезности.

### **Современные образовательные технологии:**

- игровые – естественный источник радостных эмоций, движения;
- педагогика сотрудничества – современный поиск истины;
- технология индивидуального обучения - работа с каждым ребенком;

- здоровьесберегающие технологии – формирование у учащихся

необходимых знаний, умения, навыков по здоровому образу жизни.

### **Педагогические образовательные технологии**

- Технология индивидуального обучения - выбор способов, темпов, приема обучения обусловлен индивидуальными особенностями детей;

- Здоровьесберегающие технологии - формирование у обучающихся знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, использование полученных знаний в жизни; забота о сохранении и укреплении здоровья обучающихся;

- Педагогика сотрудничества - совместный поиск истины, сотворчества;

- Технология игровых ситуаций - организация активизирующей деятельности обучающихся через вовлечение в ролевые игры. Приложение №1

При обучении плаванию применяются три основных группы методов — *словесные, наглядные, практические*).

Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действию и др., дает ученикам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить и устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь педагога определяет успех применения этих методов. Помимо решения учебных задач педагог устанавливает взаимоотношения с учащимися, воздействуя на их чувства. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, - помогает решению учебных и воспитательных задач, стимулирует активность, уверенность, интерес. Учитывая специфику плавания, все необходимые объяснения, обсуждения и др. тренер проводит на суше — до или после занятий в воде. Когда группа находится в воде, тренер отдает только лаконичные команды, распоряжения, чтобы дети не замерзли. Например, он говорит: «Сейчас выполним скольжение на груди. Руки вытянуть вперед. Принять исходное положение. Сделать вдох — «толчок» (последняя команда дается голосом или свистком). После выполнения упражнения, когда ребята встали на дно и повернулись лицом к тренеру, подводятся итоги:

«Хорошо. Тело нужно держать напряженным, больше тянуться вперед. А теперь посмотрим, кто дольше проскользит. Принять исходное положение. Сделать вдох и...». Таким образом, с помощью команд тренер 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, раз-два-три» и т. д.; при изучении движений ногами кролем: коротким «вдох и 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. Так при выполнении скольжения на спине тренер может указать, что упражнение получится только в том случае; если занимающиеся примут положение лежа, а не сидя.

Как известно, учебные варианты упражнений для изучения техники плавания значительно отличаются от техники плавания в совершенном, мастерском исполнении. Поэтому, чтобы добиться нужных движений' при начальном обучении плаванию, тренеру приходится давать порой неточные с точки зрения высокого технического мастерства объяснения. Результат этих, неверных на первый взгляд пояснений - наименьшее число ошибок и быстрое освоение учебного варианта техники плавания. Например, объясняя движения ногами и руками кролем, тренер говорит: «Ноги и руки должны; быть прямые и напряженные, как палки». Конечно, ноги и руки невозможно, да и не нужно держать таким образом: во время плавания они, встречая сопротивление воды, будут сгибаться настолько, насколько нужно для

правильного гребка. Подобная ориентировка позволяет; избежать типичной ошибки для всех начинающих - излишнего сгибания ног и рук.

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 при обучении 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 (замедленным его выполнением, остановками в главных фазах). Гребок рукой в кроле, к примеру, изучается с остановкой руки в трех основных фазах гребка. Во время остановок рекомендуется 2-3 раза напрягать мышцы руки по 3—5 с. 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 тренер, 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 тренера по отношению к группе:

- 1) тренер должен видеть каждого занимающегося, чтобы исправить его ошибки;
- 2) занимающиеся 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 учащихся не создается впечатления, что их передразнивают.

**Практические методы.** При обучении плаванию все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким образом, изучение техники плавания 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 освоения техники плавания. Подчеркнем, что совершенствование техники плавания проводится только путем целостного выполнения плавательных движений

**Соревновательный и игровой методы** широко применяются в начальном обучении плаванию. Оба метода приносят на занятия оживление, радость, 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 новичок все же не может его выполнить. Тренер берет руки (ноги) учащегося в свои руки и помогает ему, несколько раз правильно воспроизвести движение.

Обучая плаванию детей, необходимо включать в занятия игры и развлечения на воде. Они помогают понять характер ребенка, приучают его к самостоятельности, инициативе, взаимовыручке, товариществу. Кроме того, игры проводятся с целью повторения и совершенствования элементов техники плавания. На занятиях по плаванию используются игры трех типов: простейшие, игры с сюжетом и командные. Простейшие игры включают элемент соревнования и не требуют предварительного объяснения. Это игры типа *«Кто быстрее спрячется под воду?»*, *«У кого больше пузырей?»*, *«Кто дальше проскользит?»* и т. д. Соревновательный элемент пробуждает у ребят стремление лучше выполнить задание, делает занятия более эмоциональными, повышает интерес к плаванию.

Игры с сюжетом — основной учебный материал на уроках по плаванию для детей младшего школьного возраста. Их обычно включают после того, как дети освоились с водой. Если игра с сюжетом имеет сложные правила, ее нужно предварительно объяснить и разыграть на суше. Объясняя игру, нужно рассказать об ее содержании, правилах, выбрать водящего и разделить играющих на группы, равные по силам.

Командные игры обычно проводятся на занятиях с детьми среднего школьного возраста. Сюда относятся почти все игры: «Мяч своему тренеру», «Водное поло» и др., а также командные эстафеты. Во время борьбы двух команд важно следить за правилами игры и дисциплиной ее участников. Тренер должен немедленно пресекать грубость, нарушение правил, нетоварищеское поведение. После окончания игры он объявляет результаты, называет победителей и проигравших и обязательно отмечает участников, проявивших себя с лучшей стороны.

Игры и развлечения на воде проводятся в конце основной и в заключительной частях занятия, в течение 10—15 мин. Выбор игры зависит от задач урока, глубины и температуры воды, количества, возраста и подготовленности занимающихся. В каждой игре должны участвовать все занимающиеся. В игру необходимо включать только упражнения, известные детям. В прохладной воде нужно проводить игры с движениями, выполняемыми в быстром темпе.

Игры с преодолением сопротивления воды «Кто выше?» Стоя в воде, присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть как можно выше из воды.

«Переправа». Ходьба с помощью гребков руками.

«Кто быстрее?» Бег в воде с помощью гребков руками.

«Море волнуется». Стоя в одной шеренге, играющие по команде «Море волнуется» расходятся в любом направлении (их разогнал ветер). По команде «На море тихо» быстро занимают свои места. При этом тренер считает: «Раз, два, три — на место встали мы». Опоздавший лишается права продолжать игру.

«Волны на море». Играющие выстраиваются в шеренгу. Затем берутся за руки и, присев, опускают их на воду. Выполняют движения обеими руками вправо влево, поднимая волны.

«Рыбы и сеть», Выбирают двух водящих. Остальные играющие разбегаются. Водящие, держась за руки («сеть»), стараются поймать «рыбу»— для этого им нужно замкнуть руки вокруг пойманного игрока. Пойманный игрок присоединяется к водящим, образуя с ними «сеть». Игра кончается, когда все «рыбы» пойманы.

#### Игры с погружением в воду

«К.то быстрее спрячется под воду?» По сигналу тренера дети приседают и погружаются в воду.

«Хоровод». Играющие берутся за руки и идут по кругу. Сосчитав вслух до десяти, они делают вдох и погружаются в воду. Затем встают, и хоровод движется в противоположную сторону.

«Поезд и тоннель». Играющие выстраиваются в колонну и кладут руки на пояс друг другу, образуя «поезд». Двое играющих становятся лицом друг к другу, взявшись за руки (руки опускают на поверхность воды), — это «тоннель». Чтобы «поезд» прошел через «тоннель», его «вагоны» поочередно подныривают. После того как весь «поезд» прошел «тоннель», изображающие «тоннель» заменяются ребятами из «поезда».

«Сядь на дно». По команде тренера дети садятся на дно, погружаясь с головой в воду.

«Насос». Играющие стоят парами лицом друг к другу и держатся за руки. Поочередно они погружаются с головой в воду: как только один появляется из воды, другой приседает и скрывается под водой.

«Лягушата». Играющие встают в круг. По команде

«Щука!» «лягушата» подпрыгивают вверх, по команде «Утка!» — прячутся под воду. Неверно выполнивший команду выходит на середину круга и продолжает игру вместе со всеми.

#### Игры на всплытие и лежание на воде «Поплавок», «Медуза».

«Пятнашки с поплавком». «Пятнашка» старается осалить кого-нибудь из играющих. Спасаясь от «пятнашки», они принимают положение «поплавок». Если «пятнашка» дотронется до играющего раньше, чем он принял это положение, они меняются местами.

#### Игры с выдохом в воду

«У кого больше пузырей». Играющие погружаются в воду и делают длинный выдох.

Тренер определяет победителя по количеству пузырей на поверхности воды.

«Ванька-встанька». Играющие делятся на две шеренги, встают друг против друга и попарно берутся за руки. По первому сигналу тренера игроки одной шеренги опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу в воду погружаются игроки второй шеренги.

#### Игры с открыванием глаз в воде

«Найди клад». Тренер бросает на дно какой-нибудь предмет. По его команде играющие погружаются в воду и пытаются найти и достать этот предмет.

«Морской бой». Играющие делятся на две шеренги и встают лицом друг к другу на расстоянии 1 м. По сигналу тренера они начинают брызгать водой друг другу в лицо. Выигрывают те, кто не отворачивался и не закрывал глаза. Во время игры нельзя сближаться и касаться друг друга руками.

«Брод». Играющие поочередно передвигаются по дну бассейна в заданном направлении. Ориентиром движения могут быть полоса, идущая по середине бассейна, или предметы, разложенные на дне. Чтобы не сбиться с пути и лучше разглядеть ориентир, играющие опускают голову в воду.

#### Игры со скольжением и плаванием

«Скользи вперед». Играющие встают в шеренгу и выполняют скольжение на груди и на спине.

«Торпеды». Играющие по команде тренера, выполняют скольжение на груди с.

движением ногами кролем. Затем они проделывают то же на спине «Кто победит?» Плавание (при помощи рук) кролем ^ на груди и брассом на спине.

«Эстафета». В игре участвуют две команды. Играющие могут плыть любым способом. Если они освоили все спортивные способы плавания, тренер проводит комбинированные эстафеты, где участники плывут разными способами при помощи ног.

### Игры с мячом

«Борьба за мяч». Играющих делят на две команды. Игроки одной команды, плавая в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу. Игроки второй команды стараются отнять мяч; Как только мяч будет пойман, команды меняются местами.

Волейбол в воде». Играющие располагаются по кругу и, ударяя по мячу, передают его друг другу. При этом они стараются, чтобы мяч как можно дольше не падал в воду.

«Мяч тренеру». В игре участвуют две команды. Первая выстраивается по одну сторону бассейна, вторая — по другую. У каждой команды — тренер. Он участвует в игре, стоя на противоположном от своей команды бортике бассейна. Игроки стремятся завладеть мячом, находящимся в центре поля, и, перебрасывая его двумя руками, стараются отдать мяч в руки своему тренеру. Выигрывает команда, которой удалось сделать это большее количество раз.

### Развлечения в воде

«Кто найдет брошенный на дно предмет?» «Кто проскользит у поверхности воды 5 (6) м?

«Мяч по кругу». Играющие стоят на дне и перебрасывают мяч друг другу.«Чехарда». Играющие встают в колонну по одному на расстоянии 2м друг от друга и наклоняются вперед. Игрок, стоящий последним, перепрыгивает через каждого, стоящего впереди.

Кто перетянет?. Двое игроков, захватив друг друга ногами, гребут что есть силы руками, стараясь протащить за собой партнера.«Летающий дельфин». Стоя на

дне, играющие выпрыгивают из воды вверх-вперед и, выбросив руки вперед, снова входят в воду. При этом они стараются выпрямить тело и проскользнуть под водой вперед. Наиболее оптимальными способами обучения плаванию является кроль на спине и груди

### **Кроль на груди**

На суше

1. Движений ногами кролем. Сесть, оперевшись руками сзади, отклониться назад (ноги выпрямить, носки оттянуть). Движения ногами под счет тренера «раз», «два», «три» и т. д. Движение выполнять от бедра с небольшим размахом.

2. Движения ногами кролем в положении лежа на груди.

3. Движения руками кролем в положении стоя с наклоном. Выполняются вначале одной рукой, а затем двумя руками.

4. Согласование движений руками с дыханием. Выполняется вначале одной, а затем двумя руками.

В воде.

1. Движения ногами кролем в положении опоры о дно или бортик бассейна. Лечь на грудь, опереться Руками о дно или бортик бассейна; тело выпрямить носки оттянуть. Выполнять движения ногами кролем; стараясь создать фонтан брызг

2. Плавание с доской при помощи движений ногами кролем.

3. Скольжение на груди с движениями ногами кролем и разными положениями рук (вытянуты вперед; одна впереди, другая у бедра; вдоль бедер)

4. Выдохи в воду в положении стоя с наклоном и поворотом головы на вдох.

5. Движения руками кролем. Стоя на дне наклониться вперед (подбородок у воды; одна рука впереди, другая сзади у бедра). Выполнять движения руками, как при плавании кролем

6. То же с передвижением по дну.
7. Согласование движений руками кролем с дыханием в положении стоя на дне с наклоном вперед. Вначале выполняется одной рукой, а затем двумя
8. Скольжение с движениями руками кролем (с задержкой дыхания 10—15с).
9. Плавание кролем с задержкой дыхания.
10. Плавание кролем с постепенным увеличением расстояния.

### **Кроль на спине**

#### На суше

1. Движения ногами кролем в положении сидя.
2. «Мельница» — выполнение круговых движений руками в направлении назад.
3. «Мельница» с притопыванием (на один «гребок» рукой три шага).

#### В воде

1. Сидя на бортике бассейна, опустить ноги в воду. Выполнить движения ногами кролем.
2. В положении на спине взяться за бортик (руки на ширине плеч). Выполнить движения ногами кролем.
3. Скольжение на спине с движением ногами кролем. Руки в положении у бедер. Вначале можно поддерживать тело гребковыми движениями кистей.
4. Скольжение на спине с движениями ногами кролем (руки вытянуты за головой).
5. Плавание на спине при помощи ног с различными положениями рук: за головой, у бедер, одна впереди, другая у бедра.
6. Плавание на спине при помощи ног и отдельных гребков руками. Исходное положение рук: одна впереди (за головой), другая у бедра. Сделать гребок

одной рукой и пронести вперед по воздуху другую руку. Пауза, сопровождаемая движением ногами. Затем сделать гребок второй рукой и пронести первую руку по воздуху в и. п. — и т. д.

7. Плавание кролем на спине на расстояние 5 (10) м с задержкой дыхания на вдохе.

## 6. Формы аттестации и контроля и оценочные материалы.

Для контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки используют комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых, силовых качеств, выносливости, ловкости, гибкости. Проводят испытания, как правило, в начале или в конце сезона, во время подготовительного или переходного периодов подготовки.

### Контрольно-переводные нормативы

Контрольные упражнения	Норматив	
	Мальчики	Девочки
<b>ОФП</b>		
Наклон вперед из положения стоя	+	+
Выкрут прямых рук вперед- назад, см.	56-74	56-74
Разгибание, сгибание рук в упоре лежа.	5	3
<b>СФП</b>		
Проплывание дистанции 50 м, изученным стилем.	зачет	зачет
Скольжение толчком двумя ногами от бортика на груди и на спине, м.	4-6	4-6
Спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика.	зачет	зачет

## **7. Список используемой литературы.**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Далее – ФЗ № 273).

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации. II. Содержание 2.1 Современное состояние дополнительного образовани

1. Нечупаев И.П. Плавание. 2012

2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. М. Астрель. 2003

3. Петрова Н.А., Баранов В.А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста. Изд-во ФАИР, М., 2008.

4. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. Методическое пособие. М., Айрис пресс, 2003.

5. Фирсов З.П. Плавать раньше, чем ходить. З.П. Фирсов – Москва: Физкультура и спорт, 2003.

6. Кубышкин В.И. Учите школьников плавать, В.И. Кубышкин – Москва.: Просвещение, 2012 -120с.

### **Литература для учащихся**

1. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь - плавание. Н.Ж. Булгакова – Москва, АСТ, 2002.

2. Кубышкин В.И. Учите школьников плавать, В.И. Кубышкин – Москва.:

Просвещение, 2012.

3. Фирсов З.П. Плавать раньше, чем ходить. З.П. Фирсов – Москва: Физкультура и спорт, 2003.

#### **Перечень интернет – ресурсов**

1. Портал о спортивном плавании – [swimming.ru](http://swimming.ru)
2. Все о плавании, начальное обучение плаванию – [forum.swimming.ru](http://forum.swimming.ru)
3. Пловцы и их биография – [i-swimmer.ru](http://i-swimmer.ru)
4. Сайт о плавании – [plavaem.info](http://plavaem.info)