

муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр плавания «Дельфин»

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом совете  
МАОУ ДО «Центр плавания  
«Дельфин»  
Протокол № 3  
от 07 марта 2024 года

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ ДО  
«Центр плавания «Дельфин»  
И.Ю. Лодырев  
Приказ от 19.03.2024  
№ ДП-17-39/4



Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
физкультурно-спортивной направленности

Учебно-оздоровительное плавание  
базовый уровень третий год обучения

(название)

*на 2024 – 2025 учебный год*

Возраст обучающихся: 12-15 лет

Срок реализации: 1 год

Авторский коллектив:

тренеры-преподаватели

Сырчина Оксана Юрьевна

Гильфанова Ольга Владимировна

(Ф.И.О. полностью)

Сургут  
2024

## АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Учебно-оздоровительное плавание, базовый уровень третий год обучения» физкультурно-спортивной направленности является модифицированной и составлена на основе программ спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, допущенные Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту; методические пособия по обучению плаванию, рекомендованные Центром организационно-методического обеспечения физического воспитания. Комплексная программа оздоровительных и образовательно-воспитательных проектов «Вода – родная стихия», рекомендована Московским государственным научно-исследовательским институтом семьи и воспитания.

Данная программа разработана с учетом особенностей возраста и уровня подготовки детей. Предназначена для обучающихся в возрасте 12-15 лет и решает задачи оздоровления и совершенствования техники плавания. Данная программа является продолжением обучения подготовки детей, ранее занимающихся в группах «учебно-оздоровительное плавание» второго года обучения.

Срок реализации программы 1 год, объем программы 76 часов. Формы проведения занятий: очные.

В группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники плавания.

В процессе обучения по плаванию применяется индивидуальный подход, как для наиболее выдающихся обучающихся, так и для детей подходящих по возрастной категории, которые ранее не проходили обучение по данной направленности.

## ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

Название программы	Учебно-оздоровительное плавание базовый уровень третий год обучения
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Котова Алиса Андреевна Зимницкий Евгений Сергеевич Круглякова Анастасия Алексеевна Робецкая Татьяна Игоревна Сырчина Оксана Юрьевна Давлетшин Ринат Разимович Нагорная Мария Владимировна
Год разработки	2024 год
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Рассмотрена на заседании педагогического совета от «07» марта 2024 г., протокол № 3. Утверждена приказом директора от «19» марта 2024 г. № ДН-17-39/4
Информация о наличии рецензии	Нет
Цель	Воспитание гармонично развитой личности обучающихся посредством формирования устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиционности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств оздоровительного, лечебного, спортивного и прикладного плавания в организации здорового образа жизни.
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> <li>- укрепить здоровье способом закаливание;</li> <li>- совершенствовать навыки и умения в физическом развитие;</li> <li>- овладеть жизненно необходимым навыком плавания;</li> <li>- закрепить техники основных способов плавания;</li> <li>- развить физические качества (выносливость, быстрота, скорость, силовые и координационные возможности);</li> <li>- формировать устойчивый интерес к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;</li> <li>- воспитывать морально-этические и волевые качеств.</li> </ul>
Ожидаемые результаты освоения программы	По окончанию программы, обучающиеся должны в совершенстве владеть основными

	способами плавания, владеть жизненно необходимыми навыками, развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорости, силовых и координационных возможностей), сформирован устойчивый интерес к занятиям плавания и здоровому образу жизни.
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю/год	2/76
Возраст обучающихся	12 – 15 лет
Формы занятий	- учебно-тренировочные занятия; - соревновательные, игровые занятия.
Методическое обеспечение	1. А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов; Федеральное агентство по физической культуре и спорту: Плавание. Программа. - М.: Советский спорт, 2009. 2. Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов и др.; Под ред. Н.Ж. Булгаковой: Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. –М.: Академия, 2005. 3. Викулов А.Д.: Плавание. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. 4. В.З. Афанасьев, Н.Ж. Булгакова, Л.П. Макаренко и др.; Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой; Рец.: Т.М. Абсалямов, В.С. Васильев, С.А. Гониянц: Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 2001. 5. Ганчар И.Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования (2006г.). 6. Плавание. Игровой метод обучения Авторы: Карпенко Е., Коротнова Т. и др. Серия: Библиотечка тренера Год издания: 2009. 7. <a href="http://plavanieinfo.ru/prikladnoe-plavanie.html">http://plavanieinfo.ru/prikladnoe-plavanie.html</a>
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения и др.)	Бассейн, ласты, моно ласты, плавательные трубки, плавательные доски, колобашки, плавательные лопатки, шайбы, предметы для ныряния (игрушки), мячи, обручи, утяжелители, резина для плавания, плавательные утяжелители для плавания, свисток, секундомер.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Введение

Данная программа разработана с учетом особенностей возраста и уровня подготовки детей. Предназначена для обучающихся в возрасте 12-15 лет и решает задачи оздоровления и совершенствования техники плавания. Данная программа является продолжением обучения подготовки детей, ранее занимающихся в группах «учебно-оздоровительное плавание» второго года обучения.

### Нормативно-правовое обеспечение программы:

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документам:

1. [Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»](#) (с изменениями).

2. [Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»](#).

3. [Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»](#).

4. [Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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»](#).

5. Приказ департамента образования и молодежной политики ХМАО-Югры «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в ХМАО-Югре» № 1224 от 04.08.2016 года;

6. Постановление Администрации г. Сургута от 8 ноября 2016 г. N 8249 «Об утверждении программы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городе Сургуте на 2016 - 2021 годы» и [Постановление Администрации города № 8189 от 14.10.2022](#)

7. Устав МАОУ ДО «Центр плавания «Дельфин», утвержден распоряжением Администрации города Сургута от 13.10.2017 №1805 (<http://delfin.admsurgut.ru/storage/app/uploads/public/5a0/2b3/1ee/5a02b31ee70f4512916185.pdf>)

8. Порядок оформления возникновения, приостановления и прекращения отношений между МАОУ ДО «Центр плавания «Дельфин» и обучающимися и (или) родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся (<http://delfin.admsurgut.ru/storage/app/uploads/public/5db/7f2/4f8/5db7f24f8da4e653337016.pdf>).

9. Годовой календарный график на 2024-2025 учебный год МАОУ ДО «Центр плавания «Дельфин»

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы осуществляется за пределами Федеральных государственных образовательных стандартов и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам/

Квалификация педагогов соответствует профилю программы.

### **Актуальность программы:**

В настоящее время достаточно остро стоит проблема здоровья подрастающего поколения, воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни.

Плавание - один из древнейших видов спорта, который способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Умение плавать необходимо в жизни, этот навык необходим человеку в самых разнообразных ситуациях. Отсюда, важное значение массового обучения плаванию детей, начиная с младшего школьного возраста.

Данная образовательная педагогическая практика обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка; эффективным средством укрепления здоровья и физического развития человека. Однако в настоящее время плавательная подготовленность населения России еще очень низка, как среди взрослых, так и среди детей.

В нашем городе проблема оздоровления детей и обучение их плаванию стоит еще более остро в связи с тем, что возможность купания в открытых водоемах ограничена, а наличие бассейна в дошкольных образовательных учреждениях и школах исчисляется единицами.

### **Новизна и отличительные особенности программы:**

Данная программа отличается от примерных и типовых программ по плаванию тем, что она предназначена для обучающихся групп учебно-оздоровительного плавания, которые прошли программный курс «Обучение плаванию», а так же стартовый уровень, базовый уровень первого года, второго года обучения, так и вновь пришедшие обучающиеся, которые по своему возрасту и физической форме смогут пройти данный уровень контрольных нормативов. Программа ориентирована на применение широкого комплекса форм и методов проведения занятий. В структуру программы входят три блока: теория, практика и контрольные испытания.

К занятиям учебно-оздоровительным плаванием, допускаются обучающиеся, в возрасте от 12 до 15 лет. На занятиях по плаванию применяется индивидуальный подход, как для наиболее выдающихся обучающихся, так и для обучающихся, испытывающие трудности в усвоении программного материала. Продолжительность подготовки по данному направлению 1 год. В группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники плавания.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная, направление учебно-оздоровительное плавание.

**Уровень освоения программы:** базовый, 3 год обучения.

**Адресат программы:** программа составлена для обучающихся школьного 12-15-летнего возраста. На программу дополнительного образования принимаются дети, имеющие соответствующее медицинское заключение от участкового педиатра (или фельдшера школы) о допуске к занятиям в бассейне.

**Количество обучающихся в группе:** 10-12 человек.

**Срок освоения программы:** 1 год

**Объем программы:** 76 часов

**Режим занятий:** 2 часа в неделю по 1 академическому часу

**Форма обучения:** очная

**Особенности организации образовательного процесса:** учебный год начинается 01 сентября и заканчивается 31 мая. Образовательная деятельность обучающихся осуществляется в свободное от занятий время в общеобразовательных учреждениях, в соответствии с учебными планами и расписанием, утвержденным директором МАОУ ДО «Центр плавания «Дельфин». При реализации программы используются в основном групповая форма организации образовательного процесса, в отдельных случаях – индивидуальная в рамках группы. Обучение детей в учреждении производится в одновозрастных или разновозрастных группах, с разницей в возрасте 1-1,5 года. Группа может иметь переменный состав в течение года. Занятия организованы на большой ванне бассейна. Продолжительность занятий - 40 минут. В каникулярное время (кроме летних каникул с 1.06 по 31.08) занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием. Допускается изменение форм занятий, проведение воспитательных мероприятий, праздников на воде, соревнований, занятий с применением дистанционных технологий. Нерабочие и праздничные дни - в соответствии с Постановлениями Правительства РФ.

**Цель программы:** воспитание гармонично развитой личности обучающихся посредством формирования устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиционности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств оздоровительного, лечебного, спортивного и прикладного плавания в организации здорового образа жизни.

**Задачи программы -**

Обучающие:

- закрепление техники основных способов плавания.

Развивающие:

- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей).

Воспитательные:

- укрепление здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально – этических и волевых качеств.

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>8</b>		
1.1.	Правила поведения и техники безопасности.		2		Предварительный контроль
<b>2.</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>62</b>		<b>62</b>	
2.1.	Общая и специальная физическая подготовка			6	Текущий контроль
2.2.	Техника плавания кролем на груди		1	7	Текущий контроль
2.3.	Техника плавания кролем на спине		1	7	Текущий контроль
2.4.	Техника плавания брассом		1	7	Текущий контроль
2.5.	Техника плавания баттерфляй		1	7	Текущий контроль
2.6.	Плавание в ластах		0,5	4	Текущий контроль
2.7.	Техника ныряния		0,5	4	Текущий контроль
2.8.	Повороты и стартовый прыжок		0,5	7	Текущий контроль
2.9.	Игры: - с всплыванием и лежанием на воде - с погружением в воду с головой - со скольжением и плаванием		0,5	5	Текущий контроль
2.10.	Плавание на выносливость (общую)			8	Текущий контроль
<b>3.</b>	<b>Выполнение требований к уровню подготовки</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	Этапный контроль
3.1.	Входной контроль			2	Этапный контроль
3.2.	Промежуточный контроль			2	Этапный контроль
3.3.	Итоговый контроль			2	Этапный контроль
	<b>ИТОГО</b>	<b>76</b>	<b>8</b>	<b>68</b>	



## Содержание учебного плана

### Раздел 1. Теоретический раздел (8ч.)

Цели и задачи, стоящие перед группой в процессе обучения, виды деятельности, предусмотренные программой, правила поведения на занятиях и техника безопасности, содержание деятельности.

Название упражнений и основных признаков техники спортивных способов плавания. Правила соревнований. Влияние плавания на физические качества (выносливость, скоростно-силовые качества, скоростную выносливость, координационные способности). Дистанции в соревнованиях по плаванию.

### Раздел 2. Практический раздел (62ч.)

#### 2.1 Общая и специальная подготовка

Общая подготовка в плавании включает в себя различные упражнения для улучшения общей физической формы, координации движений, выносливости и гибкости. Это может включать в себя бег, прыжки, упражнения на выносливость и силу.

Специальная подготовка в плавании направлена на улучшение техники плавания, увеличение скорости и эффективности движений в воде. Это включает в себя тренировки на технику плавания, упражнения на развитие мышечной силы, тренировки на выносливость и быстроту.

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища. Плавание в полной координации. Упражнения на суше. Работа на скорость в парах. Проплавание отрезков 25-50 метров по 4-8 раз на скорость, 100 метров по 3-4 раза с интервалом отдыха по минуте, 200 метров, по 2 повторения.

#### 2.2 Плавание кролем на груди.

Кроль на груди с усиленными движениями рук: при плавании акцентируем внимание на движениях рук, увеличиваем амплитуду и силу толчков руками.

Интервальное плавание вольным стилем: выполните серии коротких и быстрых интервалов плавания вольным стилем, чтобы развить такие качества как выносливость и быстроту.

Плавание кролем с использованием ласт: это может усилить нагрузку.

Комбинированные упражнения: плавание кролем с другими упражнениями, например, подводными прыжками или планкой на бортике бассейна. Это поможет разнообразить тренировку и укрепить различные группы мышц. Плавание кролем на груди с задержкой и различными вариантами дыхания. Плавание в полной координации.

**2.3 Плавание кролем на спине.** Интервальное плавание кролем на спине: тренировка включающую интервальные отрезки плавания кролем на спине с различной интенсивностью. Например, быстрые отрезки с умеренными темпами для улучшения выносливости и скорости.

Подводный кроль на спине: после освоения плавания кролем на спине на поверхности воды. Это поможет улучшить технику и укрепить мышцы.

Комбинированные упражнения: плавание кролем на спине с другими упражнениями, такими как скоростные отрезки или подводные прыжки. Это поможет разнообразить тренировку и усилить работу различных групп мышц.

Старт из воды.

*Игры:* «Водное поло».

**2.4 Плавание брассом.** Движение ног (у бортика, с помощью партнёра, после скольжения). Движения рук (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Согласование движений рук с дыханием после каждого скольжения. Согласование движений рук и ног с дыханием (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Плавание с помощью только ног (с доской, без доски) при различных положениях рук (на груди и на спине). Проплывание отрезков с задержкой дыхания. Плавание брассом на спине. Плавание с полной координацией. Стартовый прыжок с последующим скольжением. Повороты, стоя боком (спиной) к поворотному щиту; то же с подплыванием к щиту, с последующим толчком и скольжением.

*Игры:* «Волейбол в воде», «Кто дальше проскользит», «Салки», эстафеты.

**2.5 Плавание способом дельфин.** Движения рук (стоя на дне, скольжении). движения ног после скольжения и ныряния. Плавание с доской, без доски при помощи только ног при различных положениях рук, плавание при помощи только рук с задержкой дыхания. Согласование движений руками с дыханием (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Проплывание отрезков до 15 метров способом дельфин с задержкой дыхания. Плавание в полной координации.

Комплекс специальных упражнений пловца. Имитация поворота при плавании способом дельфин. Ныряние брассом и кролем. Стартовый прыжок со скольжением и выдохом на поверхность при плавании способом дельфин. Поворот при плавании способом дельфин.

Комплекс специальной физической подготовки пловца. Повороты при плавании избранным способом, подплывая к щиту с максимальной скоростью. Элементы игры в водное поло: ведение мяча, поднимание мяча из воды (снизу, нажимом на мяч сверху), передача и ловля мяча.

### **Раздел 3. Выполнение требований к уровню подготовки (6 ч.).**

**Тема 3.1. Входной контроль, промежуточный и итоговый контроль, сдача КПН (3 ч.).**

**Практика:** Выполнение упражнений, предъявляемых к обучающимся в целях отслеживания динамики к освоению программы.

Самостоятельно выполнять разминку пловца на суше. Сдача контрольных нормативов. Оценить овладение навыком надежного и длительного плавания. Знать правила проведения соревнований по плаванию. Освоить технику плавания брасс.

**Тема 3.2. Игровые, соревновательные занятия (6 ч.).**

**Практика:** Игры с мячами различного диаметра. Игры на количество и скорость транспортировки предметов в воде с опорой и без. Подвижные игры в воде, связанные с умением скользить, подныривать под предметы. Подвижные игры, связанные с умением выполнять движения ногами кролем. Подготовка и участие в соревнованиях по плаванию среди обучающихся учреждения. Проведение тематических игровых занятий к праздникам.

### **Планируемые результаты освоения программы**

**Личностные результаты освоения программы.** Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе занятий по плаванию. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении детей к занятиям

двигательной деятельностью, накоплении необходимых знаний для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Метапредметные результаты.** Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения программы по учебно-оздоровительному плаванию, 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 обучающихся.

**Предметные результаты.** Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программы по учебно-оздоровительному плаванию. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий.

Основной целью учебно-оздоровительного плавания является приобретение навыка надежного и длительного плавания. Реализация этой цели обеспечивается решением следующих задач: прочное освоение техники одного из способов спортивного плавания; приобретение умения плавать, используя второй спортивный способ; дальнейшее совершенствование разнообразных плавательных умений (ныряние, старт, повороты, финиш) и развитие координационных и кондиционных (главным образом, выносливости) способностей.

Из 40 минут занятия не менее 35 минут следует проводить в воде. Остальное время отводится специальным упражнениям. При изучении таких умений, как стартовые прыжки, прыжки в воду, ныряние и плавание под водой, особое внимание следует уделять безопасности проведения занятий.

С обучающимися, успешно осваивающими плавательные навыки дается углубленное изучение и более сложный материал.

<b>Основная направленность</b>	<b>Умения и навыки</b>
Плавание. На освоение техники плавания	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой.
На развитие выносливости	Повторное проплывание отрезков 25 - 50 м по 2 - 6 раз; 100 - 150 м по 3 - 4 раза. Проплывание до 400 м. Игры и развлечения на воде.
На развитие координационных способностей	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде.
Знания	Название упражнения и основных признаков техники. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости,

	<p>координационных способностей.  Правила соревнований и определение победителя.</p>
<p>Самостоятельные занятия</p>	<p>Упражнения на совершенствование техники плавания и развитие двигательных способностей.</p>
<p>На овладение организаторскими умениями</p>	<p>Помощь в подготовке мест занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований.</p>

## Комплекс организационно-педагогических условий

Количество учебных недель: 38

Количество учебных дней: 76

Сроки учебных периодов: 1 полугодие – 01.09.2024-31.12.2024

2 полугодие – 08.01.2025-31.05.2025

### Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1-2	09	2-7	согласно расписанию на каждую группу	очная	2	Вводный инструктаж по технике безопасности. Первичный инструктаж. Теория. ОФП СФП Упражнения на дыхание с различным положением рук, ног, тела	большая ванна бассейна	текущий
3-4	09	09-14	согласно расписанию на каждую группу	очная	2	Входной контроль	большая ванна бассейна	этапный тестирование
5-6	09	16-21	согласно расписанию на каждую группу	очная	2	ОФП СФП Работа ног кролем на груди с опорой, без дыхания, с дыханием. Работа рук кролем на груди	большая ванна бассейна	текущий
7-8	09	23-27	согласно расписанию на каждую группу	очная	2	ОФП СФП Кролем на груди в полной координации Плавание на ногах кролем на спине	большая ванна бассейна	текущий
9-10	09,10	30-04	согласно расписанию на каждую группу	очная	2	ОФП СФП Техника плавания кролем на спине на руках Согласование движений ногами с работой руками на спине	большая ванна бассейна	текущий

11-12	10	07-12	согласно расписанию на каждую группу	очная	2	ОФП СФП Кролем на груди в полной координации Совершенствование техники старта с тумбочки и поворотов «маятником»	большая ванна бассейна	текущий
13-14	10	14-19	согласно расписанию на каждую группу	очная	2	ОФП СФП Совершенствование техники старта с воды и поворотов кролем на спине Движения рук и ног в брассе.	большая ванна бассейна	текущий
15-16	10	21-26	согласно расписанию на каждую группу	очная	2	ОФП СФП Движения рук и ног в брассе. Упражнения на технику брасс.	большая ванна бассейна	текущий
17-18	10,11	28-02	согласно расписанию на каждую группу	очная	2	ОФП СФП Плавание в полной координации Плавание баттерфляем на ногах	большая ванна бассейна	текущий
19-20	11	05-09	согласно расписанию на каждую группу	очная	2	ОФП СФП Плавание баттерфляем на руках Плавание баттерфляем на ногах и руках.	большая ванна бассейна	текущий
21-22	11	11-16	согласно расписанию на каждую группу	очная	2	ОФП СФП Плавание баттерфляем в полной координации Подвижные игры в воде, эстафеты.	большая ванна бассейна	текущий
23-24	11	18-23	согласно расписанию на каждую группу	очная	2	ОФП СФП Совершенствование техники старта с тумбочки и поворотов «маятником» Теория. Обучение плаванию в ластах	большая ванна бассейна	текущий
25-26	11	25-30	согласно расписанию на каждую группу	очная	2	Теория. Обучение плаванию в ластах Обучение техники ныряния	большая ванна бассейна	текущий

27-28	12	02-07	согласно расписанию на каждую группу	очная	2	Теория Обучение техники ныряния ОФП СФП Совершенствование техники старта с тумбочки и поворотов «маятником»	большая ванна бассейна	текущий
29-30	12	09-14	согласно расписанию на каждую группу	очная	2	ОФП СФП Плавание кролем на груди в координации на задержке дыхания Плавание в ластах кролем на груди.	большая ванна бассейна	текущий
31-32	12	16-21	согласно расписанию на каждую группу	очная	2	ОФП СФП Плавание отрезков по 50 метров кролем на груди Плавание отрезков по 100 метров кролем на груди	большая ванна бассейна	текущий
33-34	12	23-28	согласно расписанию на каждую группу	очная	2	ОФП СФП Плавание отрезков по 150 метров кролем на груди Плавание отрезков по 200 метров кролем на груди	большая ванна бассейна	текущий
35-36	01	08-11	согласно расписанию на каждую группу	очная	2	Повторный инструктаж по технике безопасности Игры, способствующие освоению техники плавания.	большая ванна бассейна	текущий
37-38	01	13-18	согласно расписанию на каждую группу	очная	2	ОФП СФП Упражнения на согласование движений брассом. Упражнения на согласование движений брассом.	большая ванна бассейна	текущий
39-40	01	20-25	согласно расписанию на каждую группу	очная	2	ОФП СФП Плавание брассом в полной координации	большая ванна бассейна	текущий

						Плавание брассом в полной координации		
41-42	01,02	27-01	согласно расписанию на каждую группу	очная	2	Выполнение требований к уровню подготовки Промежуточный контроль	большая ванна бассейна	этапный тестирование
43-44	02	03-08	согласно расписанию на каждую группу	очная	2	ОФП СФП Плавание баттерфляем на ногах в ластах. Плавание баттерфляем на руках.	большая ванна бассейна	текущий
45-46	02	10-15	согласно расписанию на каждую группу	очная	2	ОФП СФП Плавание баттерфляем на руках. Плавание баттерфляем в координации	большая ванна бассейна	текущий
47-48	02	17-22	согласно расписанию на каждую группу	очная	2	ОФП СФП Совершенствование техники старта с тумбочки и поворотов «маятником» Игры, эстафеты, способствующие освоению техники плавания.	большая ванна бассейна	текущий
49-50	02,03	24-01	согласно расписанию на каждую группу	очная	2	ОФП СФП Плавание кролем на груди различными гребковыми движениями руками Плавание кролем на груди на согласование движений	большая ванна бассейна	текущий
51-52	03	03-07	согласно расписанию на каждую группу	очная	2	ОФП СФП Плавание кролем на груди на согласование движений Плавание кролем на груди в полной координации	большая ванна бассейна	текущий
53-54	03	10-15	согласно расписанию на каждую группу	очная	2	ОФП СФП Совершенствование техники старта с тумбочки и поворотов «маятником» Техника плавания кролем на спине.	большая ванна бассейна	текущий



55-56	03	17-22	согласно расписанию на каждую группу	очная	2	ОФП СФП Согласование движения ногами с работой руками на спине. Плавание кролем на спине в полной координации.	большая ванна бассейна	текущий
57-58	03	24-29	согласно расписанию на каждую группу	очная	2	ОФП СФП Плавание кролем на спине в полной координации. Совершенствование техники старта с воды и поворотов в кроле на спине.	большая ванна бассейна	текущий
59-60	04	31-05	согласно расписанию на каждую группу	очная	2	Игры, способствующие освоению техники плавания. Игра «Щука и караси» Теория. Обучение плаванию в ластах	большая ванна бассейна	текущий
61-62	04	07-12	согласно расписанию на каждую группу	очная	2	Теория. Обучение плаванию в ластах Теория Обучение техники ныряния	большая ванна бассейна	текущий
63-64	04	14-19	согласно расписанию на каждую группу	очная	2	Теория Обучение техники ныряния ОФП СФП Совершенствование техники стартов и поворотов в кроле на спине, кроле на груди и брассе.	большая ванна бассейна	текущий
65-66	04	21-26	согласно расписанию на каждую группу	очная	2	ОФП СФП Плавание кролем на груди в координации на задержке дыхания Плавание в ластах кролем на груди.	большая ванна бассейна	текущий

67-68	04,05	28-03	согласно расписанию на каждую группу	очная	2	ОФП СФП Плавание в ластах кролем на груди. Плавание в ластах кролем на груди.	большая ванна бассейна	текущий
69-70	05	05-10	согласно расписанию на каждую группу	очная	2	ОФП СФП Плавание отрезков по 100 метров кролем на груди Плавание отрезков по 200 метров кролем на груди	большая ванна бассейна	текущий
71-72	05	12-17	согласно расписанию на каждую группу	очная	2	ОФП СФП Плавание отрезков по 300 метров кролем на груди Плавание отрезков по 400 метров кролем на груди	большая ванна бассейна	текущий
73-74	05	19-24	согласно расписанию на каждую группу	очная	2	Выполнение требований к уровню подготовки Итоговый контроль	большая ванна бассейна	текущий
75-76	05	26-31	согласно расписанию на каждую группу	очная	2	Игры, эстафеты, способствующие освоению техники плавания.	большая ванна бассейна	текущий

Индивидуальная работа

№п/п	Наименование раздела программы	Тема занятий	Кол-во часов	Дата (период) проведения занятия	
1	Разучивание техники брасс.	Движения ногами брассом, держась руками за неподвижную опору (с дыханием); - Плавание ногами брассом с подвижной опорой; - Плавание ногами брассом различными положениями плавательной доски и с различными вариантами дыхания. - Плавание ногами брассом без опоры с дыханием; - Плавание ногами брассом с различными движениями рук и различными вариантами дыхания; - Плавание брассом в полной координации с дыханием УМК.	1	Октябрь	
2	Разучивание техники плавания дельфин.	- Движение ногами дельфином с неподвижной опорой; - Плавание ногами дельфином с подвижной опорой; - Плавание ногами дельфином различными положениями плавательной доски и с различными вариантами дыхания. - Плавание ногами дельфином без опоры с дыханием; - Плавание руками дельфином; - Плавание ногами дельфин с различными движениями рук и различными вариантами дыхания. - Плавание дельфином в полной координации с различными вариантами дыхания. УМК.	1	Декабрь	
3	Разучивание техники старта с тумбочки	Базовая техника старта в плавании: - старт с тумбочки или, иначе, старт на груди; - стартовый толчок из воды, по-другому – старт на спине. УМК	1	Март	

4	Комплексное плавание	Поочередно плыть четырьмя разными способами: - баттерфляй - на спине - брасс - вольный стиль	1	Май	
---	----------------------	--	---	-----	--

## Условия реализации программы

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия:

- наличие бассейна для учебных занятий, отвечающего требованиям СанПин;
- наличие систем хранения для снаряжения и оборудования, используемого на занятиях;
- наличие необходимого снаряжения и оборудования согласно списку;
- наличие учебно-методической базы: качественные иллюстрированные плакаты «Техника плавания способом кроль на груди», «Техника плавания способом кроль на спине», «Техника выполнения базовых упражнений в плавании» и другой наглядный материал, методическая литература.

## Методическое обеспечение программы:

Качественное, быстрое и эффективное решение задач по успешному закреплению и совершенствованию обучающимися навыков плавания зависит от использования тренером-преподавателем методов обучения.

К основным методам обучения, в основе которых лежит способ организации занятий плаванием, относятся: словесный, наглядный и практический метод

*Словесный метод:* рассказ, лекция, беседа, описание, объяснение, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет (содержат разнообразные способы и приемы изложения, которые помогают обучающимся понять, представить и осознать отдельные или согласованные двигательные действия для правильного их воспроизведения).

Использование словесного метода помогает тренеру-преподавателю создать у обучающихся представление об изучаемом движении, понять его форму и характер, направленность воздействия, проанализировать и устранить ошибки.

Особенности специфики плавания предусматривают использование словесного метода (объяснения, разбор и оценка действий, обучающихся) проводятся в подготовительной и заключительной частях занятия на суше. В воде возможно применение только кратких указаний и распоряжений, лаконичных команд, подсчет, так как для обучающихся в водной среде ухудшаются условия слышимости и возрастает опасность переохлаждения.

*Наглядный метод:* показ отдельного упражнения, двигательного действия и элементов техники способов плавания, кино- и видеоматериалов, в том числе соревнований квалифицированных пловцов, учебных, наглядных пособий, демонстрация (живой показ, пример), жестикуляция, применение дополнительных ориентиров.

Использование наглядных методов помогает создать у обучающихся конкретные представления об изучаемом движении, развивают наблюдательность, что особенно важно при изучении техники способов плавания. Просмотр движения с одновременным воспроизведением темпа его выполнения создают представление о его форме и характере. Образное объяснение и наглядное восприятие помогает обучающимся быстро понять структуру движения, что будет способствовать быстрому и прочному его освоению. Роль наглядного метода обучения является

эффективной формой обучения, так как у обучающихся данного возраста развито понимание техники движения..

*Практический метод:* в процессе обучения предполагает активную двигательную деятельность обучающихся. Данную группу составляют: *метод упражнений, целостный и расчленённый методы разучивания; соревновательный метод; игровой метод.*

*Метод упражнения* условно разделяется на две подгруппы: I группа – упражнения, преимущественно направленные на многократное повторение упражнений, способствующих закреплению и дальнейшему совершенствованию техники изучаемого способа плавания; II группа – упражнения, преимущественно направленные на развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости).

*Расчленённый и целостный методы разучивания:*

*метод расчленённого* изучения (основа - подводные упражнения) облегчает освоение техники способов плавания, уменьшает в образовательном процессе количество допускаемых обучающимися ошибок; освоение отдельных действий, технических элементов расширяет координационные возможности и двигательный опыт обучающихся. Данный метод в целом сокращает сроки обучения, повышает его качество и эффективность;

*целостный метод разучивания* применяется на завершающих этапах освоения техники способов плавания, после изучения отдельных ее элементов. В данный этап обучения входит плавание различными способами в полной координации, плавание с помощью движений ногами и руками, а также с различными вариантами сочетания этих движений. Целостный метод выполнения плавательных движений направлен на совершенствование техники плавания.

*Игровой и соревновательный методы* широко применяются в целях повышения эмоциональности и динамичности занятий плаванием. Предварительное разучивание упражнений, двигательных действий перед их использованием в игровой или соревновательной деятельности является общим обязательным правилом. В большей мере на данном этапе обучения применяют соревновательный метод.

*Для соревновательного метода характерны:* достижение победы в результате предельной мобилизации своих возможностей; умение использовать особенности своей физической и психологической подготовленности в борьбе за лидерство. Использование данного метода направлено на воспитание морально-волевых качеств обучающихся, содействуя воспитанию воли, решительности, настойчивости в достижении цели, самообладания, этических норм поведения.

*Для игрового метода характерны:* сюжетная организация деятельности, соперничество и эмоциональностью, проявляемых во время игры; вариативное применение полученных умений и навыков в изменяющихся условиях игры; комплексное воздействие на организм для повышения общей физической подготовленности и совершенствование физических качеств; творчество, инициатива и самостоятельность в принятии решения в игровых ситуациях; комплексное воспитание морально-волевых качеств, сознательности и дисциплины, чувства товарищества, умения подчинять свои желания интересам коллектива. Его используют во время проведения тематических мероприятий.

Все перечисленные методы обучения плаванию тесно взаимосвязаны. Комплексное использование методов в процессе изучения и совершенствования техники плавания позволяет наиболее быстро и в совершенстве овладеть обучающимся сложными двигательными действиями в плавании.

На занятиях по плаванию используются следующие формы организации обучающихся:

1. Групповая (основная форма при проведении тренировочных занятий). Эта форма не только развивает физические качества пловца, но и воспитывает такие ценные качества, как чувства дружбы и товарищества, целеустремлённость, активность и др.

2. Индивидуальная форма используется для устранения погрешностей в технике плавания, а также для совершенствования отдельных физических и морально-волевых качеств.

### **Материально-техническое обеспечение:**

Занятия проводятся в большом бассейне. Помещения бассейна оборудованы необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды и воздуха, влажность в соответствии с техническими требованиями.

Для отражения количественных показателей необходимого снаряжения и оборудования в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости группы);

Г — комплект, необходимый для работы в подгруппах групп, насчитывающих несколько обучающихся.

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование объектов и средств материально-технического оснащения</b>	<b>Необходимое количество</b>
<b>1.</b>	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>	
1.1.	Авторские рабочие программы по плаванию	Д
1.2.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, плаванию	Д
1.3.	Методические издания по физической культуре в целом и плаванию в частности для тренера-преподавателя	Д
1.4.	Наглядные стенды с выполнением техники плавания и разучивания отдельных элементов	Д
<b>2.</b>	<b>Учебно-тренировочное оборудование</b>	
2.1.	Разделительные дорожки	Г
2.2.	Доски для плавания	К
2.3.	Колобашки для плавания	К
2.4.	Ласты	К
2.5.	Лопатки для плавания	К
2.6.	Восьмерки для плавания	К

**Требования к специальной одежде обучающихся:** купальный костюм, шапочка, очки для плавания.

Для обучения с применением дистанционных образовательных технологий (в дни отмены занятий в связи с распоряжениями Роспотребнадзора об объявлении карантин) используются технические средства, а также информационно-телекоммуникационные сети, обеспечивающие передачу по линиям связи указанной информации (образовательные онлайн-платформы, цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, видеоконференции, вебинары, Skype - общение, E-mail, облачные сервисы и т.д.).

### **Примерный план с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Ресурс, задания</b>	<b>Средств коммуникации (соц. сеть, электронная почта)</b>	<b>Форма контроля</b>
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях по плаванию. Первичный инструктаж. Организация занимающихся.	Презентация	Электронная почта	Теоретическое задание
2	Упражнения Кифута	Видео-урок	Видео-материал	Практическое задание
3	Совершенствование техник и плавания кроль на груди	Видео-урок	Видео-материал	Практическое задание
4	Совершенствование техники плавания кроль на спине	Видео-урок	Видео-материал	Практическое задание
5	Закрепления навыка дыхания	Видео-урок	Видео-материал	Практическое задание
6	Совершенствование техники выполнения разворотов	Видео-урок	Видео-материал	Практическое задание
7	Совершенствование техники выполнения стартовых прыжков	Видео-урок	Видео-материал	Практическое задание

#### **Воспитательный компонент:**

Воспитательная работа в дополнительном образовании представлена в реализации принципа совместной деятельности тренера-преподавателя, родителя и обучающегося. Работа с родителями немаловажный компонент успешного обучения. В целях транслирования результатов освоения программы обучающимися, родители (законные представители) приглашаются на открытые занятия, на соревнования среди обучающихся. Проводятся мероприятия



совместные с родителями – эстафеты на воде, семейные праздники, дистанционные конкурсы, онлайн-активности. В учебный план включены соревнования среди обучающихся центра плавания «Дельфин» - «Осенний марафон», приуроченный к празднованию Дня народного единства, «Новогодние старты», «Весенняя капель», а также тематические занятия, посвященные празднованию 23 февраля и 8 марта.

Тренером-преподавателем поддерживается регулярное информационное обеспечение учебно-тренировочного процесса в родительских чатах в мессенджерах.

Помимо прочего, обучающиеся учатся навыку самоконтроля, соблюдению правил личной и общественной гигиены. На игровых и соревновательных занятиях – учатся навыку межличностного взаимодействия, умению работать в команде, поддерживать друг друга.

### **Формы промежуточной аттестации и итогового контроля**

**Входная диагностика** проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений и навыков; определение способностей.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- контрольные тесты.

Диагностика проводится с каждым обучающимся. Данные педагог заносит в протокол требований к уровню подготовки обучающихся.

**Текущий контроль** осуществляется на занятиях в течении всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств обучающихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- опрос;
- беседа;
- практическое занятие;
- соревнования.

**Промежуточный контроль** предусмотрен один раз в год (декабрь) с целью выявления уровня освоения программы обучающиеся и корректировки процесса обучения.

Форма:

- опрос;
- беседа;
- практическое занятие;
- соревнования.

**Итоговый контроль** проводится в конце обучения по программе с целью выявления уровня прохождения обучающимся материала по итогам учебного года.

Формы:

- открытое занятие для родителей
- анализ участия обучающихся в соревнованиях.

Итоговый контроль проводится с каждым обучающимся. Данные педагог заносит в протокол сдачи контрольно-переводных испытаний.

Выполнение требований носит главным образом контролирующий характер.

Форма, порядок и периодичность срезов по выполнению требований, к уровню подготовки обучающихся осуществляется в соответствии с Положением о промежуточной и итоговой аттестации. Оценка уровня подготовки обучающихся проводится по результатам срезов по выполнению требований к уровню подготовки обучающихся, участия в соревнованиях, в соответствии с требованиями к уровню подготовки по годам обучения.

Обучающиеся, успешно освоившие дополнительную общеобразовательную (общеразвивающую) программу учебно-оздоровительного плавания, базового уровня 3 года обучения, могут переводиться на программу учебно-оздоровительного плавания, базового уровня 4 года обучения, программу прикладное плавание.

Содержание контроля	Оценка уровня освоения (для прошедших обучение)	
	<i>юноши</i>	<i>девушки</i>
50 м вольный стиль	53,0	54,0
50 м на спине	1.00,25	1.02,00
50 м брасс	1.04,00	1.06,00
умение контролировать свой пульс	+	+
«Дистанция здоровья» вольным стилем медленный темп – ЧСС 105, средний темп – ЧСС 115, интенсивный темп – ЧСС 120, приходящий в норму через 4-5 мин	500 м	400 м

Кроме этого достижения проявляются в том, что ребенок поступил в группу спортивного плавания в учреждение спортивной направленности, попадание ребенка в сборную команду своего общеобразовательного учреждения, проявил себя на соревнованиях, выполнения требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» в виде испытания (тест) Плавание и т.д.

## Список литературы

### Для тренера-преподавателя:

1. А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов; Федеральное агентство по физической культуре и спорту: Плавание. Программа. - М.: Советский спорт, 2009.
2. Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов и др.; Под ред. Н.Ж. Булгаковой: Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. –М.: Академия, 2005.
3. Викулов А.Д.: Плавание. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004.
4. В.З. Афанасьев, Н.Ж. Булгакова, Л.П. Макаренко и др.; Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой; Рец.: Т.М. Абсалямов, В.С. Васильев, С.А. Гониянц: Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 2001.
5. Ганчар И.Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования (2006г.).
6. Плавание. Игровой метод обучения, Карпенко Е., Коротнова Т. и др.2009.
7. <http://plavanieinfo.ru/prikladnoe-plavanie.html>

### Для обучающихся и родителей (законных представителей)

#### Интернет-источники

1. <http://swim-video.ru/> - видео по плаванию
2. [https://sport.sfedu.ru/smiming\\_book\\_online/modul\\_web\\_resurs.html](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html)      электронный учебник «Плавание»
3. [http://plavaem.info/prikladnoe\\_plavanie.php](http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php) - сайт о плавании
4. <http://plavanieinfo.ru/> - всё о плавании и влиянии на здоровье
5. <https://www.studmed.ru/science/fizicheskaya-kultura-i-sport/plavanie> - литература о плавании
6. <http://swim7.narod.ru/> - сайт тренеров по обучению плаванию.