

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  
№ ДН-17-39/4

Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
физкультурно-спортивной направленности

Учебно-оздоровительное плавание  
стартовый уровень для детей не умеющих плавать

(название)

*на 2024 – 2025 учебный год*

Возраст обучающихся: 8-10 лет

Срок реализации: 1 год

Авторский коллектив

тренеры-преподаватели

Пыхтина Любовь Игоревна

Гильфанова Ольга Владимировна

(Ф.И.О. полностью)

Сургут  
2024

## АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности «Учебно-оздоровительное плавание для детей не умеющих плавать» Данная программа разработана с учетом особенностей возраста и уровня подготовки детей. Предназначена для обучающихся в возрасте от 8 до 16 лет рассчитана на один год. Содержание программы ориентированно на группы, которые формируются с учетом возрастных и физических особенностей обучающихся. Разница в возрасте обучающихся в одной группе не должна быть больше двух лет (8-10 лет, 11-13 лет, 14-16 лет).

Программа представляет собой определенный комплекс упражнений, выполняемый в определенной последовательности, чтобы развить навыки плавания. Эффективность обучения базовым навыкам плавания обучающихся может быть обеспечена исключительно личносно – ориентированным подходом и методикой обучения, позволяющий научить не бояться водного пространства, держаться на воде без вспомогательных средств.

Программа предусматривает в течение обучения участие обучающихся в соревнованиях, веселых стартах, тематических занятиях и праздниках на воде, что способствует закреплению полученных знаний, умений и навыков.

Срок реализации программы 1 год, объем программы 76 часов, режим занятий – 2 часа в неделю. Формы проведения занятий: очные.

## ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

Название программы	Учебно-оздоровительное плавание для детей не умеющих плавать
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Уровень программы	Стартовый
Ф.И.О. педагогов, реализующих дополнительную общеобразовательную программу	Пыхтина Любовь Игоревна Котова Алиса Андреевна Давлетшин Ринат Разимович Лубягина Дарья Николаевна
Год разработки или модификации	2024 год
Где, когда и кем утверждена 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/экспертного заключения	нет
Цель	Создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания и развития психических и физических качеств в процессе обучения плаванию и мотивация к здоровому образу жизни.
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучить правилам поведения на воде в бассейне;</li> <li>- сформировать первичные базовые навыки плавания, знания о стилях плавания;</li> <li>- обучить основным двигательным навыкам в воде;</li> <li>- обучить основам техники передвижения в воде;</li> <li>- обучить технике выполнения спусков в воду;</li> <li>- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;</li> <li>- обучить основным стилям плавания.</li> </ul>
Планируемые результаты освоения программы	<p>Знать: Правила поведения и безопасности в бассейне, правила личной гигиены обучающегося, правила взаимодействия в коллективе. Терминологию в плавании. Технику выполнения гребковых движений руками и ногами в плавании кроль на груди, кроль на спине, технику стартов. Знания о стилях плавания.</p> <p>Уметь: Соблюдать правила техники</p>

	<p>безопасности в бассейне, правила личной гигиены, правила взаимодействия в коллективе. Погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду. Плавать двумя стилями (кроль на груди, кроль на спине) в полной координации движений, выполнять старт в воду.</p>
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю/год	1/76
Возраст обучающихся	8-16 лет с разбивкой по возрасту 8-10 лет, 11-13 лет, 14-16 лет
Формы занятий	- учебно-тренировочные занятия; - соревновательные, игровые занятия.
Методическое обеспечение	<p>1. А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов; Плавание. Программа. - М.: Советский спорт, 2009.</p> <p>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.</p> <p>3. Викулов А.Д.: Плавание. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004.</p> <p>4. Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой; Рец.: Т.М. Абсалямов, В.С. Васильев, С.А. Гониянц: Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 2001.</p> <p>5. Ганчар И.Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования (2006г.).</p> <p>6. Плавание. Игровой метод обучения Авторы: Карпенко Е., Коротнова Т. и др. Серия: Библиотечка тренера, 2009.</p> <p>7. <a href="http://plavanieinfo.ru/prikladnoe-plavanie.html">http://plavanieinfo.ru/prikladnoe-plavanie.html</a></p>
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения и др.)	Бассейн, плавательные доски, очки для плавания, пояса, колобашки, акванудлы, игрушки плавающие и тонущие, мячи различного диаметра.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Введение

Программа «Учебно-оздоровительное плавание для детей не умеющих плавать» физкультурно-спортивной направленности ориентирована на обучение детей 8-16 лет. Программа разработана для разновозрастных групп обучающихся, желающих освоить навык плавания, без предварительного отбора. По уровню освоения программа стартовая, общеразвивающая, обеспечивает возможность обучения детей с различным начальным уровнем готовности к ее освоению. Программа направлена на формирование здорового образа жизни детей и подростков.

### 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**

Осуществляя деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ по плаванию различного уровня пришли к выводу о том, что, несмотря на увеличение количества бассейнов в городе Сургуте, все большее количество детей среднего школьного возраста все еще не умеют плавать. Так как плавание является жизненно важным навыком, данная программа с каждым годом набирает все большую аудиторию среди обучающихся среднего и старшего школьного возраста и их родителей (законных представителей).

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

Реализация данной программы осуществляется на большом бассейне, что помогает с самого начала обучения погрузиться в мир плавания. Программа предполагает обучение как спортивным, так и облегченным способам плавания, поворотам, нырянию, учебным прыжкам в воду, играм в воде и начальной тренировке. Использование в обучении различных поддерживающих средств (доски, аквануды) позволяет ускорить формирование навыка плавания у обучающихся. Индивидуальный подход в обучении позволяет выявить двигательные предпочтения ребенка и определить способ, наиболее удобный для обучаемого. Большое количество освоенных простых движений и их сочетаний делает навык плавания более прочным и в дальнейшем обеспечивает качественное освоение спортивных способов плавания. По мере овладения навыком плавания, увеличиваются (индивидуально, в зависимости от возраста) проплываемые отрезки, меняется интенсивность и продолжительность нагрузок. Это способствует улучшению плавательного навыка. Программа по плаванию ориентирована на применение широкого комплекса упражнений, которые способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаляют организм. В процессе обучения плаванию детей необходимо обращать внимание на моторную плотность занятия. Необходимо отметить, что образовательная деятельность осуществляется на протяжении всего времени нахождения ребенка в образовательной организации: совместная (партнерская) деятельность педагога с детьми; организованная образовательная деятельность; самостоятельная деятельность детей; социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие; эстетическое развитие; физическое развитие. Организованная образовательная деятельность представляет собой координирование совместной деятельности тренера-преподавателя с группой детей.

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

**Уровень освоения программы:** стартовый.

**Адресат программы:** целевая категория обучающихся, которым адресована данная программа – это дети в возрасте от 8 – 10 лет, от 11 – 13 лет, от 14 – 16 лет.



На обучение принимаются обучающиеся, не имеющие плавательной подготовки. Зачисление осуществляется без сдачи предварительных тестовых испытаний.

Группы формируются с учетом возрастных и физических особенностей обучающихся. Разница в возрасте обучающихся в одной группе не должна быть больше двух лет.

На программу дополнительного образования принимаются дети, имеющие соответствующее медицинское заключение от участкового педиатра 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 1-2 лет. 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:** создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания и развития психических и физических качеств в процессе обучения плаванием и мотивация к здоровому образу жизни.

**Задачи программы:**

***Образовательные***

- обучить правилам поведения на воде в бассейне;
- сформировать первичные базовые навыки плавания, знания о стилях плавания;
- обучить основным двигательным навыкам в воде;
- обучить основам техники передвижения в воде;
- обучить технике выполнения стартов в воду;
- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- обучить основным стилям плавания (кроль на груди, кроль на спине).

***Развивающие***

- развивать двигательную активность обучающихся;

- способствовать постановке анаэробного дыхания;
- способствовать развитию аэробной выносливости;
- способствовать развитию силовых и координационных возможностей, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- формировать представление о водных видах спорта.

### ***Воспитательные***

- воспитание здорового образа жизни через обучение плаванию;
- воспитание самостоятельности и организованности;
- привлечение максимально возможного числа детей к занятиям плаванием;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям плавания;
- популяризация плавания.



# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## Учебный план

№ п\п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Раздел 1. Теоретическая подготовка				
1.1.	Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности, по правилам поведения в бассейне	2	2	-	Текущий
1.2	Личная гигиена обучающегося	1	1	-	Текущий
2	Раздел 2. Практическая подготовка				
2.1	Общая физическая подготовка	8		8	Текущий
2.2	Специальная физическая подготовка	8		8	Текущий
2.3	Учебные прыжки в воду	4		4	Текущий
2.4	Изучение техники плавания «кроль на груди»	20		20	Текущий
2.5	Изучение техники плавания «кроль на спине»	20		20	Текущий
2.6	Обучение техники стартов	6		6	Текущий
3	Раздел 3. Оценка уровня подготовленности				
3.1	Промежуточный и итоговый контроль, сдача КПН	3		3	Этапный, итоговый
3.2	Игровые, соревновательные занятия	4		4	Текущий
	ИТОГО (за 38 недель):	76	3	73	

## Содержание учебного плана

### Раздел 1. Теоретическая подготовка.

#### Тема 1.1. Введение в программу (2 ч.).

**Теория:** Теоретические занятия проводятся в форме бесед. Раскрываются следующие темы: цели и задачи, стоящие перед группой в процессе обучения, виды деятельности, предусмотренные программой, содержание деятельности.

Ознакомление с оборудованием и инвентарем, используемом на занятиях.

Инструктаж по технике безопасности, правила поведения в бассейне, душевых и раздевалках; влияние физических упражнений на организм человека, терминология плавания.

## **Тема 1.2. Личная гигиена обучающегося (1 ч.).**

**Теория:** Правила гигиены при посещения бассейна.

## **Раздел 2. Практическая подготовка**

### **Тема 2.1. Общая физическая подготовка.**

**Практика:** Разучивание и выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Подготовка основных групп мышц к работе в воде на месте и в движении. Выполнение упражнений на развитие силы, гибкости, координации, выносливости и скорости.

### **Тема 2.2. Специальная физическая подготовка (8 ч.).**

**Практика:** Имитационные упражнения на суше: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине; прыжки вверх и вперед – вверх их и.п. «старт пловца».

### **Тема 2.3. Учебные прыжки в воду (4 ч.).**

**Практика:** Освоение стартов – соскок в воду с низкого бортика; спад в воду из положения приседа или сидя на бортике и т.д.; ориентировка под водой.

### **Тема 2.4. Изучение техники плавания «кроль на груди» (20 ч.).**

**Практика:** Подготовительные упражнения для освоения с водой: погружения в воду с головой, подныривание и открывание глаз в воде; всплытие и лежание на воде; выдохи в воду; скольжения.

1. Согласование движений ногами с дыханием;
2. Согласование движений руками с дыханием;
3. Согласование движений ногами и руками с дыханием;
4. Плавание в полной координации.

### **Тема 2.5. Изучение техники плавания «кроль на спине» (20 ч.).**

**Практика:**

1. Согласование движений ногами с дыханием;
2. Согласование движений руками с дыханием;
3. Согласование движений ногами и руками с дыханием;
4. Плавание в полной координации.

### **Тема 2.6. Обучение техники стартов (6 ч.).**

**Практика:**

1. Старт из воды;
2. Старт с тумбочки.

## **Раздел 3. Оценка уровня подготовленности.**

### **Тема 3.1. Промежуточный и итоговый контроль, сдача КПН (3 ч.).**

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

### **Тема 3.2. Игровые, соревновательные занятия (4 ч.).**

**Практика:** Эстафеты, подвижные игры со скольжением и плаванием, игры с выдохами в воду. Подготовка и участие в соревнованиях по плаванию среди обучающихся учреждения. Проведение тематических игровых занятий и праздников на воде.

## Планируемые результаты освоения программы

По окончании изучения программы обучающийся должен:

**Знать:** Правила поведения и безопасности в бассейне, правила личной гигиены обучающегося, правила взаимодействия в коллективе. Терминологию в плавании. Технику выполнения гребковых движений руками и ногами в плавании кроль на груди, кроль на спине, технику стартов. Знания о стилях плавания.

**Уметь:** Соблюдать правила техники безопасности в бассейне, правила личной гигиены, правила взаимодействия в коллективе. Погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду. Плавать двумя стилями (кроль на груди, кроль на спине) в полной координации движений, выполнять старт в воду.

## 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

№ занятия	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1-2	09	2-7	согласно расписания для каждой группы	очная	2	Организация обучающихся. Водный инструктаж по ТБ, правила личной гигиены и правила поведения в бассейне, Первичный инструктаж.	большая ванна бассейна	текущий
3-4	09	09-14	согласно расписания для каждой группы	очная	2	ОФП, СФП. Закаливание, свойства воды. Выдохи в воду, упражнения знакомящие с плотностью и сопротивлением воды, погружение и открывание глаз в воде, всплытие и лежание на поверхности воды, скольжения. Перемещения различными способами	большая ванна бассейна	текущий
5-6	09	16-21	согласно расписания для каждой группы	очная	2	ОРУ. Закаливание, свойства воды. Перемещения различными способами. Обучение правильному дыханию в воде.	большая ванна бассейна	текущий

7-8	09	23-27	согласно расписания для каждой группы	очная	2	ОФП. СФП. Освоение динамического равновесия. Перемещения различными способами	большая ванна бассейна	этапный тестирование
9-10	09,10	30-04	согласно расписания для каждой группы	очная	2	ОФП. СФП. Скольжение на груди и на спине. Обучение кролю на груди.	большая ванна бассейна	текущий
11-12	10	07-12	согласно расписания для каждой группы	очная	2	ОФП. СФП. Скольжение на груди с опорой, на спине	большая ванна бассейна	текущий
13-14	10	17-19	согласно расписания для каждой группы	очная	2	ОФП. СФП. Скольжение на груди с различным исходным положением рук. Игры с мячами различного диаметра	большая ванна бассейна	текущий
15-16	10	21-26	согласно расписания для каждой группы	очная	2	Развитие физических качеств: силы, координации. (Игровое занятие) «Веселые старты» на воде	большая ванна бассейна	этапный
17-18	10,11	28-02	по отдельному плану	очная	2	СФП. Работа ног способом кроль на груди	большая ванна бассейна	этапный
19-20	11	05-09	согласно расписания для каждой группы	очная	2	СФП. Работа ног способом кроль на груди. Учебные прыжки в воду.	большая ванна бассейна	текущий
21-22	11	11-16	согласно расписания для каждой группы	очная	2	СФП. Работа ног способом кроль, подвижные игры на воде. Учебные прыжки в воду.	большая ванна бассейна	текущий
23-24	11	18-23	согласно расписания для каждой группы	очная	2	ОФП. СФП. Работа рук способом кроль на груди	большая ванна бассейна	текущий
25-26	11	25-30	согласно расписания	очная	2	ОФП. СФП. Согласование работы рук и	большая ванна	текущий

			для каждой группы			ног способом кроль на груди	бассейна	
27-28	12	02-07	согласно расписания для каждой группы	очная	2	СФП. ОРУ. Проплывание способом кроль на груди на задержке дыхания	большая ванна бассейна	текущий
29-30	12	09-14	согласно расписания для каждой группы	очная	2	СФП. Согласование работы рук и ног способом кроль на груди, проплывание на задержке дыхания	большая ванна бассейна	текущий
31-32	12	16-21	согласно расписания для каждой группы	очная	2	Работа ног способом кроль на спине	большая ванна бассейна	этапный
33-34	12	23-28	по отдельному плану	очная	2	Работа ног способом кроль на спине, работа рук способом кроль на груди	большая ванна бассейна	этапный
35-36	01	08-11	согласно расписания для каждой группы	очная	2	СФП. Организация обучающихся. Повторный инструктаж по ТБ, правила личной гигиены и правила поведения в бассейне.	большая ванна бассейна	текущий
37-38	01	13-18	согласно расписания для каждой группы	очная	2	СФП. Обучение технике способом кроль на груди, на спине. Техника старта.	большая ванна бассейна	текущий
39-40	01	20-25	согласно расписания для каждой группы	очная	2	СФП. Обучение технике способом кроль на груди, на спине. Техника старта.	большая ванна бассейна	текущий
41-42	01,02	27-01	согласно расписания для каждой группы	очная	2	ОРУ. Промежуточный контроль.	большая ванна бассейна	этапный тестирование



43-44	02	03-08	согласно расписания для каждой группы	очная	2	СФП. Проплывание коротких дистанций. Техника старта.	большая ванна бассейна	текущий
45-46	02	10-15	согласно расписания для каждой группы	очная	2	СФП. Обучение кролю на спине. Обучение старта с воды на спине.	большая ванна бассейна	текущий
47-48	02	17-22	согласно расписания для каждой группы	очная	2	Тематическое занятие, посвященное празднованию 23 февраля.	большая ванна бассейна	текущий
49-50	02,03	25-01	согласно расписания для каждой группы	очная	2	СФП. Согласование рук, ног и дыхания. Закрепление техники плавания кроль на груди, на спине.	большая ванна бассейна	текущий
51-52	03	03-07	согласно расписания для каждой группы	очная	2	Согласование рук, ног и дыхания способом кроль на груди, на спине	большая ванна бассейна	текущий
53-54	03	10-15	согласно расписания для каждой группы	очная	2	СФП. Согласование рук, ног и дыхания способом кроль на груди, на спине игры с применением специальных упражнений.	большая ванна бассейна	текущий
55-56	03	17-22	согласно расписания для каждой группы	очная	2	СФП. Закрепление техники плавания кроль на груди, на спине. Плавание в ластах. Подвижные игры в воде.	большая ванна бассейна	текущий
57-58	03	24-29	согласно расписания для каждой группы	очная	2	СФП. Подвижные игры в воде. Закрепление техники плавания «кроль на груди, кроль на спине»	большая ванна бассейна	текущий
59-60	03,04	31-05	согласно расписания для каждой группы	очная	2	ОРУ. Плавание способом кроль на	большая ванна бассейна	текущий

						спине в полной координации		
61-62	04	07-12	согласно расписания для каждой группы	очная	2	Согласование работы рук, ног и дыхания способом кроль на груди.	большая ванна бассейна	текущий
63-64	04	14-19	согласно расписания для каждой группы	очная	2	Согласование работы рук, ног и дыхания способом кроль на спине.	большая ванна бассейна	текущий
65-66	04	21-26	согласно расписания для каждой группы	очная	2	Проплывание способом кроль на груди, на спине в полной координации. Развитие физических качеств: силы, координации. (Игровое занятие)	большая ванна бассейна	текущий
67-68	04	28-30	согласно расписания для каждой группы	очная	2	Проплывание дистанции 25 м на груди, на спине в полной координации	большая ванна бассейна	текущий
69-70	05	05-10	согласно расписания для каждой группы	очная	2	Проплывание дистанции 25 м, 50 м на груди, на спине в полной координации	большая ванна бассейна	текущий
71-72	05	12-17	согласно расписания для каждой группы	очная	2	СФП. Проплывание дистанции 25 м, 50м на груди, на спине в полной координации	большая ванна бассейна	текущий
73-74	05	19-24	согласно расписания для каждой группы	очная	2	ОФП. СФП. Сдача контрольных нормативов	большая ванна бассейна	итоговый, тестирование
75-76	05	26-31	согласно расписания для каждой группы	очная	2	ОФП. СФП. Эстафеты. Подведение итогов года.	большая ванна бассейна	итоговый, тестирование

## 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:

Для повышения интереса обучающихся к занятиям и более успешного решения задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

*Словесные методы:* создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении.

*Наглядные методы:* применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеofilмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

*Практические методы:*

- метод упражнений (предусматривает многократные повторения движений);
- игровой и соревновательный.

**Формы организации учебного занятия:** групповые учебно-тренировочные занятия, а также индивидуальный подход в зависимости от скорости освоения обучающимися определенных навыков. Занятия построены от простого к сложному, чтобы каждый из обучающихся смог в полной мере раскрыть свои физические способности

### Примерный алгоритм учебного занятия:

#### Первая часть

1. Организованный выход, переключка.

Ознакомление обучающихся с целями и задачами занятия, инструктаж по ТБ.

2. Общеразвивающие упражнения и имитационные гребковые упражнения

#### Вторая часть

1. Разучивание новых элементов техники плавания.

2. Закрепление или совершенствование полученных навыков и умений.

#### Третья часть

1. Заминка.

2. Подведение итогов занятия. Помощь в самооценке своих способностей (что получилось, что не получилось и почему).

**Учебно-методический комплекс**, игры, используемые на занятиях - смотреть приложение 1

**Материально-техническое обеспечение:**

Занятия проводятся на большой ванне бассейна. 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 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 группах, насчитывающих несколько обучающихся.

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование объектов и средств материально-технического оснащения</b>	<b>Необходимое количество</b>
1.	<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
2.	<b>Учебно-тренировочное оборудование</b>	
2.1.	Доски для плавания	К
2.2.	Колобашки для плавания	К
2.3.	Акванудл	К
2.4.	Комплект для Веселых стартов	Г
2.5.	Мячи разных диаметров	К
2.6.	Тонущие игрушки	К
2.7.	Плавающие игрушки	К
2.8.	Секундомер	Д
2.9.	Рулетка измерительная	Д
2.10.	Обручи тонущие	Г
2.11.	Обручи плавающие	Г
2.12.	Шест спасательный	Д

**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 карантинных) 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.).

### **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**

В целях оценки результатов освоения программы используются следующие методики: сдача обучающимися контрольных нормативов и наблюдение за динамикой личностных результатов.

**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 тренер-преподаватель 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/январь) с целью выявления уровня освоения программы обучающимися и корректировки процесса обучения.

Формы:

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

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

Формы:

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

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

Кроме этого достижения проявляются в том, что ребенок проявляет себя на соревнованиях среди обучающихся центра плавания «Дельфин», не пропускает занятия, активно вовлечен в учебно-тренировочный процесс, участвует в других активностях, конкурсах.

**По окончанию обучения, обучающиеся должны выполнить требования к уровню подготовки (итоговый контроль)**

**Учебно-оздоровительное плавание стартовый уровень для детей не умеющих плавать**

№	Контрольные упражнения	мальчики	девочки
1	Плавание вольным стилем, на выбор (кроль на груди, кроль на спине) 25 м	2.27,00	2.27,00
2	Специальная подготовленность. Проплывание с подвижной опорой ногами	25 м	25 м
3	«Дистанция здоровья» вольным стилем медленный темп	50 м	100 м
4	Упражнение на задержку дыхания «Поплавок»	не менее 10 сек	15 сек



## Список литературы

### Для педагога:

1. “Комплексная программа физического воспитания учащихся I–XI классов”. - В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2007 г.
2. Типовая сквозная программа “Юный пловец” А. Никулин, Е. Никулина 2006 г.
3. Булгакова Н.Ж. Плавание / М: Просвещение 2001
4. Булгакова Н. Ж. «Познакомьтесь - плавание»
5. Фирсов З. П. «Спорт на воде» 1987 г.
6. Булах Н. М. «Плавание от рождения»
7. Викулов А.Д. Плавание. – М.: ВЛАДОС – ПФССС, 2003.
8. Кардамова Н.М. Плавание: Лечение и спорт. – Ростов на Дону: Феникс, 2001.
9. Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
10. Плавание: Учебник/под ред. В.Н.Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.

### Для обучающихся и родителей (законных представителей):

- 1 Белиц -Гейман С.В.: «Мы учимся плавать». – М.: Просвещение, 1987
- 2 Алямовская В.Г. «Как воспитать здорового ребенка», стр. 67-89

### 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.
7. яндекс. коллекция видео уроки плавание для начинающих

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

### Игры, используемые в работе

Название	Задачи	Содержание, описание	Примечание
Водолазы	Задача — приучать смело открывать глаза в воде, рассматривать предметы под водой.	Дети встают у бортика с одной стороны бассейна. Преподаватель разбрасывает по дну бассейна тонущие игрушки. По сигналу водолазы погружаются в воду и стараются собрать как можно больше предметов. <i>Правила.</i> Начинать выполнять задание по сигналу, не толкать товарищей, не отнимать игрушки.	Можно провести игру с разделением на команды и дать задание, чья команда водолазов больше соберет предметов
Мяч на воде	Задача — развитие ориентировки и в воде, эмоциональное воздействие.	Играющие делятся на две команды с равным числом участников и становятся в две шеренги напротив друг друга (на расстоянии 1 м). Педагог подбрасывает между шеренгами мяч. Играющие стремятся овладеть мячом и доставить его в заранее условленную зону	
Торпеды	Задача — освоение и совершенствование скольжений.	По сигналу играющие принимают исходное положение и выполняют скольжение на груди (несколько человек одновременно). Побеждает тот, кто дальше всех проскользит, как «торпеда»	В зависимости от условий игра может быть командной и не командной
Пятнашки с поплавком	Задача — закреплять умения погружаться в воду, держаться на воде, скользить.	Выбирается водящий («пятнашка»). Дети передвигаются по бассейну в разных направлениях. По сигналу «пятнашка» старается догнать и дотронуться до кого-нибудь из играющих. Спасаясь	Можно предложить детям вариант игры «Пятнашки со стрелой», в котором они вместо положения «поплавок»

		от него, дети должны принять положение «поплавок». Если водящий дотронется до играющего раньше, чем он принял положение «поплавок», тот считается пойманным. <i>Правила.</i> Нельзя толкать детей, принявших положение «поплавок».	выполняют скольжение «стрела».
Пловцы	Задача — развитие скоростно-силовых способностей	Дети выстраиваются у бортика бассейна. По сигналу (например, «Кроль на груди!») дети быстро плывут на противоположную сторону бассейна. В обратную сторону возвращаются, плывя другим способом (брасс или кроль на спине) <i>Правила.</i> Выполнять задание нужно по сигналу, не наталкиваться на товарищей, доплывать до бортика.	Игру можно провести и в виде эстафеты, делятся на 2—3 команды. Преподаватель дает задание проплыть в одну сторону кролем на груди, а обратно — брассом, или наоборот.
Резвый мячик	Задача — способствовать овладению продолжительным, постепенным выдохом	Играющие становятся в одну шеренгу на расстоянии вытянутой руки друг от друга. У каждого мячик или теннисный шарик. Приняв положение упора лежа спереди, дети кладут его на поверхность воды на линии рта. Делая выдох, дуют на мяч, стараясь отогнать его как можно дальше от себя. Идут за мячом по дну ногами, делая неоднократный вдох и выдох. По команде преподавателя все остаются на своих местах, перестают дуть на мяч, чей мяч отплыл дальше всех, — это самый «резвый мячик».	Нельзя мешать друг другу, дуть на чужой мяч.

Мяч на воде	Задача — развитие ориентировки и в воде, эмоциональное воздействие.	Описание игры. Играющие делятся на две команды с равным числом участников и становятся в две шеренги напротив друг друга (на расстоянии 1 м). Педагог подбрасывает между шеренгами мяч. Играющие стремятся овладеть мячом и доставить его в заранее условленную зону.	
Ныряльщики	Задача — изучение безопасного положения, развитие ориентировки.	Может иметь несколько вариантов. Например, играющие делятся на две команды с равным числом участников. Каждый играющий одной команды удерживает в руке обруч, а игроки другой команды стараются как можно быстрее (друг за другом) нырнуть в каждый обруч. Время окончания игры определяется по секундомеру. Можно разделить детей на четыре команды, когда каждый играющий удерживает обруч согласно условиям игры. Побеждает команда первой достигшая финиша. Для выявления абсолютного победителя на очередном этапе соревнуются команды - победительницы первого этапа	