



ОАНО «Школа «ЛЕТОВО»

«СОГЛАСОВАНО»
на заседании педагогического совета
Протокол №1 от 25 августа 2025 г.

«УТВЕРЖДЕНО» Приказом Директора
ОАНО «Школа «ЛЕТОВО»
№ 138-ОД от 26 августа 2025

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Направленность программы :
физкультурно-спортивная

Название программы развития в Дипломе Летово:
Спорт и здоровье

Название программы:

Плавание. Начинающие

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 12-18 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель: Латушкин Р.С., Щетинина А.А.

Москва 2025 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» соответствует физкультурно-спортивной направленности, предназначена для реализации в общеобразовательных организациях и организациях дополнительного образования детей.

Кроме этого, плавание является одним из направлений внеакадемического спорта в школе «Летово».

Способы передвижения в водной среде, характеризующие особыми движениями или способами передвижения, составляют виды плавания. А способ передвижения в воде определяет технику плавания.

Плавание - вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении, вплавь за наименьшее количество время различных дистанций. В плавание проводятся соревнования в бассейне на 25 м и 50 м. В школе «Летово» занятия по плаванию происходит в бассейне длиной 25 м. Соревнования проводятся практически по всем способами плавания: вольный стиль (кроль на груди), на спине (кроль на спине), брасс, баттерфляй (дельфин), комплексное плавание, эстафета вольным стилем, комбинированная эстафета (каждые 100 м разными способами: кроль на груди, брасс, баттерфляй, кроль на спине).

Таким образом, получив навыки плавания в раннем школьном возрасте обучающиеся могут свободно участвовать в соревнованиях различного уровня от школьного и муниципального, до окружного, городского и выше постоянно повышая свое мастерство. Обучение по программе дает возможность учащимся школы «Летово» сдавать нормативные требования по плаванию Всероссийского физкультурного спортивного комплекса ГТО.

Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности, способствует развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь это навык, который никогда не утрачивается.

Актуальность программы

Плавание не только полезно для оздоровления и физического развития человека. Умение плавать является жизненно необходимым навыков для всех возрастных категорий не только детей, подростков и молодежи, но и для всех членов современного общества.

В настоящее время плавание — это спорт, средство оздоровление, активная досуговая и профессиональная деятельность.

Плавание универсальное средство физической культуры, которое способствует гармоничному развитию и укреплению здоровья детей улучшению показателей всех физиологических процессов и повышению иммунитета, широко применяется как средство закаливания, профилактическое средство ряда заболеваний и коррекции функциональных отклонений в развитии детей таких как сколиоз, искривление позвоночника и др.; имеет большое значение для

воспитания гигиенических навыков.

Педагогическая значимость программы.

Программа разработана для педагогов дополнительного образования, учителей физической культуры, которые проводят занятия по обучению плаванию детей во внеурочное время в системе дополнительного образования в общеобразовательных организациях.

Существует не малый десяток примерных программ дополнительного образования по плаванию, которые нацелены на спортивную подготовку, в том числе резерва молодого поколения спортсменов на предпрофессиональную ориентацию особо одаренных и талантливых детей по плаванию, мы предлагаем программу направленную для детей не владеющих навыками плавания для формирования жизненно необходимых навыков передвижения на воде различными способами. Программу, направленную на укрепление и формирование здоровья обучающихся средствами плавания. Содержание и алгоритм реализации программы составлены так, чтобы любой специалист физкультурно-спортивного профиля мог использовать данную программу на практике.

Цель программы — физическое развитие, оздоровление и укрепление детского организма посредством обучения базовым элементам и основам техники спортивных способов плавания.

Задачи программы

Обучающие.

- обучить правилам поведения на воде в бассейне;
- формировать базовые знания по плаванию;
- сформировать знания о спортивных и прикладных техниках плавания;
- освоить элементы различных способов плавания;

Развивающие.

- способствовать развитию общих физических качеств;
- способствовать укреплению физиологических систем организма сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной;
- укреплять иммунитет организма к простудным заболеваниям;
- способствовать развитию мотивации к регулярным занятиям спортом, воспитывать основы здорового образа жизни;

Воспитательные:

- воспитать культуру поведения на воде и чувство взаимопомощи;
- воспитать нравственные и волевые качества личности, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли, целеустремленность, трудолюбие;
- воспитывать стремление к победе, чувство долга и патриотизм;
- формировать устойчивый интерес к регулярным занятиям физической культурой и спортом, в частности плаванием.

Адресат программы

Возрастная категория обучающихся, для которых программа актуальна - это дети от 12 до 18 лет.

На обучение по программе «плавание» принимаются обучающиеся, мальчики и девочки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям данным видом физкультурно-спортивной деятельностью.

Зачисление осуществляется без сдачи предварительных тестовых испытаний, по собственному желанию обучающихся и с учетом расписания внеакадемического спорта ученика.

Группы формируются с учетом возраста обучающихся: согласно расписанию.

Наполняемость в группе от 8 до 22 человек на одного педагога дополнительного образования.

Формы и режим занятий

Форма занятий - групповая.

Форма проведения занятий: основная форма тренировочное занятие, учебные заплывы, контрольные.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными,

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим. занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа.

Программа рассчитана на проведение 2-х занятий в неделю по 2 академических часа каждое.

Режим занятий определяется самой образовательной организацией. Срок реализации программы — 1 год, 36 учебных недель.

Количество учебных часов, запланированных на год обучения — 148 часа. Количество учебных недель устанавливается распорядительным актом по образовательной организации.

Планируемые результаты

По окончании обучения по программе «плавание» обучающиеся будут знать.

- правила безопасного поведения в бассейне
- базовые сведения и особенности, характеристики спортивных и прикладных видов плавания;

уметь:

- проплывать дистанцию без учета и с учетом времени с правильным выполнением поворотов;
- демонстрировать технику всех спортивных способов плавания;

- применять на практике виды прикладного плавания;
- демонстрировать навыки и умения по плаванию; за время обучения сформируют:
 - устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
 - воспитают и будут проявлять культуру поведения на воде и чувство взаимопомощи;
 - воспитают и будут демонстрировать нравственные и волевые качества личности, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли, целеустремленность, трудолюбие.

Управление образовательной деятельностью охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование образовательной деятельности.

На каждом периоде обучения в рамках учебного года периодически необходимо.

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, об уровне физических нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых физических нагрузках с результатами, показанными в начале года и в конце года. В процессе такого сопоставления определяется, какая физическая нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося школы «Летово», достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения физических нагрузок, применяемых в период обучения.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять образовательной деятельностью.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил.

- проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях;
- объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного периода обучения. Выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической и технической подготовкам является мониторинг. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся.

Контрольно - тестовые упражнения и формы протоколов оформления промежуточной и итоговой аттестации представлены в (приложении 1).

Тематический план и содержание программы

№	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Теоретическая подготовка	4	4	
4.	Технико-тактическая подготовка			
5.	Общая плавательная подготовка	20	1	19
5.1.	Техника плавания кролем на груди	31	1	30
5.2.	Техника плавания кролем на спине	26	1	25
5.3.	Техника плавания брассом	23		22
5.4.	Техника плавания дельфином	23		22
5.5.	Стартовые прыжки	6		5
5.6.	Техника выполнения поворотов	6		5
6.	Контрольное занятие	5	1	4
7.	Итоговое занятие	2	1	1
	Итого	148	14	134

Содержание программы

Теоретическая часть.

Знакомство с группой. Ознакомление обучающихся с программой. Инструктаж по технике безопасности: техника безопасности в бассейне. Правила поведения в раздевалке, в душевой. Личная гигиена во время занятий плаванием. Спортивная одежда, сопутствующий инвентарь и оборудование для занятий плаванием.

Практическая часть.

Знакомство с местами прилегающими к бассейну, плавательный бассейн.

Общая физическая подготовка

Теоретическая часть.

Комплексы утренней гигиенической гимнастики и включение в них упражнений «пловца». Организация самостоятельных занятий общей физической подготовкой. Дозировка упражнений с учетом возраста, физической подготовленности. Понятия дистанция, интервал, ритм, дозировка, нагрузка. Самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Практическая часть.

Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координированность, расслабление); упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца); стретчинг и упражнения на развитие подвижности в голеностопных и плечевых суставах; упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов.

Упражнения для рук и **плечевого пояса**: из различных и.п. сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения, одновременные и поочередные, попеременные движения руками; поднимание и опускание плеч, круговые движения ими, с увеличенной амплитудой и скоростью; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; тоже, но в упоре сзади; сгибание и разгибание туловища в упоре лежа; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке.

Упражнения для туловища и шеи: наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой; повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом; пружинистые покачивания, сгибания и разгибания туловища; из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же исходном положение понимание прямых ног вверх, одновременные рывки вверх руками и ногами с пригибанием; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход в сед углом.

Упражнения для ног: приседания; пружинистые приседания с различным положением рук и ног; подскoki и прыжки; выпады, пружинистые покачивания в выпаде и др.

2. Технико-тактическая подготовка.

Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и мощного быстрого выдоха после задержки дыхания на поверхности воды и в воду. Погружения в воду с открыванием под водой глаз и поиска на дне предметов (игра «Водолазы»). Дыхательные упражнения с опусканием лица в воду: вдох и продолжительный на 10 счетов выдох в воду. Стоя выполнить быстрый и глубокий вдох через рот, присесть «под воду» и выполнить продолжительный выдох через рот и нос. Выпрыгивая из воды вверх, выполнять быстрый выдох-вдох, погружаясь под воду на задержке дыхания; погружаясь после вдоха и выполняя в воду продолжительный выдох через рот и нос; тоже упражнение повторяя 10-12 раз

Лежание и скольжение на груди, на спине с различными положениями рук. Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна, от бортика с доской и без доски в руках. Скольжение с вращением. Скольжение на правом, левом боку; с элементами грибковых движений руками; с движениями ногами. Скольжение с поворотом относительно продольной оси тела. Скольжения на груди с мячом в руках, выполняя попеременные движения ногами верх-вниз;

Учебные прыжки. сосок в воду с низкого бортика; спад в воду из положения приседа, седа на бортике; спад в воду из положения стоя, согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки, метрового трамплина, прыжки вниз ногами с метрового трамплина.

Стартовый прыжок с низкого бортика: «солдатиком» - прыжок вертикально вверх, руки вверху над головой; руки крест-накрест прижаты к груди; вытянуты и прижаты к бедру; ноги вместе носки вытянуты; вверх «бомбочкой» - прыжок в группировке - колени прижаты высоко к животу, подбородок прижат к груди, руки крепко держат ноги за голень. Прыжки с низкого бортика с изображением различных фигур.

Прыжки с стартовой тумбочке. все те же упражнения, что и с низкого Бортика. Стартовый прыжок с низкого бортика, с тумбочки. Старты из воды при плавании на спине. Простые открытые и закрытые повороты.

5.1. Техника плавания кролем на груди.

Теоретическая часть.

Техника плавания кролем на груди. Краткая характеристика способа плавания - кроль на груди. Основы правильной техники плавания кролем. Последовательность в изучении техники плавания кролем на груди.

Практическая часть.

Скольжение на груди с различными и.п. рук, и с элементарными гребковыми движениями; скольжение на груди толчком от дна, бортика: руки вытянуты вперед; одна рука вытянута, другая у бедра, обе у бедра; скольжение на груди с доской в вытянутых вперед руках. Скольжение с элементарными движениями руками и ногами; скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше; тоже, но гребок выполнить другой рукой; тоже, но гребок выполнить двумя руками поочередно; скольжение на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, проскользить дальше; повторить тоже, но другой рукой; в скольжении на боку, нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра, выполнить 2-3 упругих движения ногами из стороны в сторону, проскользить дальше; скольжение с гребковыми движениями руками и поворотом относительно продольной оси тела. во время скольжения на груди (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить гребок рукой до бедра одновременно поворачиваясь на бок в сторону гребковой руки, а затем на спину; проскользить дальше в положении на спине; во время скольжения на спине (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить гребок рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на бок в сторону гребковой руки, а затем на грудь; проскользить дальше на груди; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой до бедра, пронести ее над

водой в и.п., проскользить; повторить тоже самое другой рукой; скольжение на груди, работают только руки (кроль на груди) в ногах зажата пенопластовая доска; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнять движения ногами кролем, затем приподнять лицо из воды вперед-вверх, сделать быстрый выдох-вдох, вновь опустить лицо в воду и продолжать упражнение, преодолевая 5-7 м.; тоже упражнение, но с плавательной доской в вытянутых вперед руках.

Попеременные движения ногами: в скольжении на груди, одна рука вытянута вперед, другая у бедра, попеременные движения ногами вверх-вниз; в скольжении на груди с плавательной доской на вытянутых вперед руках.

Передвигаться вперед в скольжении на груди с помощью только гребковых движений руками, только движений ногами кролем; продвигаться вперед в скольжении с помощью гребковых движений руками и (одновременно) движений ногами кролем: в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок одной рукой до бедра, а затем другой, проплыть еще немного с помощью движений ногами; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движение кролем, сделать гребок одной рукой до бедра, пронести ее над водой в и.п., затем повторить движения другой рукой; в скольжении на груди, одна рука вытянута вперед, другая у бедра, ноги выполняют движения кролем; сделать одной рукой гребок до бедра и пронести руку над водой вперед, проскользить еще немного вперед.

Плавание с помощью только движений ногами кролем: на груди, руки вытянуты вперед 12м.; на груди с доской в вытянутых вперед руках 16м.

Движение руками в кроле на груди: стоя на дне в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, обе руки вытянуты вперед, медленно имитировать движения одной рукой, как при плавании кролем; тоже, но другой рукой; стоя в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая сзади, выполнять движения руками, как при плавании кролем; тоже, но с передвижением по дну бассейна шагом; тоже упражнение с лицом опущенным в воду и выполняя дыхание; скольжение на груди одна рука вытянута вперед, другая у бедра, выполнить 2-3 цикла движений руками, как при плавании кролем; тоже упражнение, но с надувным кругом между бедер (довести повторение циклов движения руками до 4-5 в одном скольжении); в скольжении на груди с надувным кругом между бедер, руки вытянуты вперед, выполнить одной рукой 3-5 циклов движений кролем; тоже выполнить другой рукой; тоже упражнение, но в и.п. руки вытянуты у бедер.

Скольжение на груди с плавательной доской в вытянутых руках выполнять движения одной рукой, другая опирается на доску, ноги выполняют движения кролем, упражнения выполняется на задержке дыхания.

Стоя на дне в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая назад, имитировать медленные движения руками, как при плавании кролем на груди, с притоптыванием ногами в ритме б-ударного кроля; тоже упражнение, но с продвижением вперед за счет быстрых шажков ногами по дну; тоже упражнение с лицом, опущенным в воду. Стоя на дне в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад, движения руками как при плавании кролем, в согласовании с дыханием и с притоптыванием ногами в

ритме 6- ударного кроля (во время выполнения вдоха делать небольшую остановку в движениях рук в положении, когда одна рука вытянута вперед, а другая назад); тоже упражнение с продвижением мелкими шагами по дну бассейна.

Скольжение на груди (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) с непрерывными попеременными движениями ногами и с последующим присоединением движений руками кролем, выполнить 2-3 цикла движений руками.

Проплыwanie кролем на груди 5-6 м. (2-3 попытки).

Плавание кролем на груди с полной координацией, на задержке дыхания, после отталкивания от бортика или дна бассейна и и.п., одна рука вперед, другая у бедра, выполняя полных 4-5 циклов. Плавание кролем на груди с помощью движений ногами и различных гребковых движений руками; с помощью движений одними ногами в согласовании с правильным дыханием, на вытянутых вперед руках с плавательной доской; с помощью движений одними руками с надувным кругом между бедер. Плавание с помощью движений ногами и одной руки кролем на груди, другая рука у бедра.

Плавание кролем на груди с полной координацией движений в согласовании с дыханием, во время выполнения вдоха делать небольшую остановку в движениях рук в положении, когда одна рука вытянута вперед, другая назад; вначале вдох выполнять через два цикла движений руками, затем на каждый цикл движений.

Проплыwanie расстояние 12 м кролем на груди с полной координацией движения и дыханием; проплыwanie с помощью движений одними ногами кролем на груди с доской в вытянутых вперед руках- 20 м.

Плавание с различными вариантами дыхания, на «сцеплении», с «обгоном» двух-, четырех- и шести ударным кролем, плавание с «двусторонним дыханием», с дыханием на каждый третий и пятый гребок, плавание кролем с задержкой дыхания.

Техника плавания кролем на спине.

Теоретическая часть.

Техника плавания кролем на спине. Краткая характеристика способа. Основы правильной техники плавания на спине. Последовательность изучения техники плавания кролем на спине. Особенности дыхания во время плавания на спине.

Практическая часть.

Скольжение на спине руки вытянуты вдоль бедер; одна рука вытянута вперед, другая у бедра; на боку: нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра; скольжение на спине, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой, проскользить; повторить тоже но другой рукой; в скольжении на спине, руки у бедер, плавно развести прямые ноги в стороны, энергично свести их вместе, проскользить; во время скольжения на груди (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить гребок рукой до бедра одновременно поворачиваясь на бок в сторону гребковой руки, а затем на спину;

проскользить дальше в положении на спине; во время скольжения на спине (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить гребок рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на бок в сторону гребковой руки, а затем на грудь; проскользить дальше на груди; в скольжении на спине, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой до бедра, провести ее над водой в и.п., проскользить; повторить тоже самое другой рукой (с использованием резинового круга зажатого между бедрами или пенопластовыми поплавками закрепленными к голеностопным суставам); скольжение на спине, работают только руки, в ногах зажата пенопластовая доска; передвигаться вперед в скольжении на спине с помощью только гребковых движений руками, только движений ногами кролем.

Попеременные движения ногами в скольжении на спине, одна рука вытянута вперед, другая у бедра, попеременные движения ногами вверх-вниз; в скольжении на спине с плавательной доской, прижатой руками к животу; попеременные движения ногами верх-вниз, выворачивая носки стоп вовнутрь; в скольжении на спине, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок одной рукой до бедра, а затем другой, проплыть еще немного с помощью движений ногами; в скольжении на спине, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движение кролем, сделать гребок одной рукой до бедра, пронести ее над водой в и.п., затем повторить движения другой рукой; в скольжении на спине, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движение кролем, сделать гребок до бедер двумя руками одновременно, проплыть еще немного вперед с помощью движений ногами; в скольжении на спине, одна рука вытянута вперед, другая у бедра, ноги выполняют движения кролем; сделать одной рукой гребок до бедра и пронести руку над водой вперед, проскользить еще немного вперед.

Плавание с помощью только движений ногами кролем: на спине, руки вытянуты вперед 10м.; на спине с доской, прижатой к животу 12-14м.

Скольжение на спине (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) с непрерывными попеременными движениями ногами и с последующим присоединением движений руками кролем, выполнить 2-3 цикла движений руками, постепенно довести количество циклов до 5-6; тоже упражнение, но с вниманием на выполнение выдоха -вдоха в строгом согласовании с движением с одной рукой правой или левой.

Плавание кролем на спине с полной координацией, на задержке дыхания, после отталкивания от бортика или дна бассейна и и.п., одна рука вперед, другая у бедра, выполняя полных 4-5 циклов. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и различных гребковых движений руками; с помощью движений одними ногами в согласовании с правильным дыханием; с помощью движений одними руками с надувным кругом между бедер.

Плавание с помощью движений ногами и одной руки кролем на спине, другая рука у бедра. Проплывать расстояние 12, 16 м кролем на спине с полной координацией движения и дыханием. Проплывать расстояние 16 м с помощью движений одними ногами кролем на спине с доской в вытянутых вперед руках. Плавание на спине: одновременных и попеременных движений руками; с помощью движений ногами и одной руки; е «подменой»; «обгоном»; плавание на «сцепление»; с выходом как под левую, так и под правую руку; плавание с

помощью движений ногами и различными положениями рук;

Техника плавания брассом

Теоретическая часть.

Техника плавания брассом. Краткая характеристика способа. Основы правильной техники плавания брассом. Последовательность изучения техники плавания брассом. Особенности дыхания во время плавания брассом.

Практическая часть.

Скользжения на груди, руки вытянуты вперед; в конце скользжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, проскользить дальше; скольжение на груди, руки вытянуты вперед, развести руки в стороны-вперед (нажимая ладонями на воду), свести вместе, проскользить дальше. Движения ногами, как при плавании брассом на груди и спине.

Стоя на дне бассейна: стоя боком к бортику и опираясь на него рукой, ноги на ширине плеч, носки развернуты в стороны до отказа, приседания на всей ступне, разводя колени в стороны и не отрывая пяток от пола с задержкой дыхания; частые прыжки вперед на двух ногах, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе «Пингвины»; выпрыгивание вверх из полуприседа с тем же и.п. ног, что и в предыдущем упражнении; держась руками за бортик, движения ногами, как при плавании брассом; лежа на груди, руками держаться за бортик, выполнять движения ногами, как при плавании брассом; лежа на груди, руки вытянуты вперед, в руках плавательная доска, отталкиваясь от дна скользить и выполнять движения ногами, как при плавании брассом; лежа на груди, руки вытянуты вперед, движения ногами брассом 2-3 цикла; тоже упражнения, но со скольжением на спине, руки у бедра; плавание с помощью движений ногами брассом, руки у бедер; плавание с помощью движения рук брассом, ноги вытянуты прямо с плавательной доской или надувным кругом между бедер.

Выполнение упражнений, направленных на совершенствование движений ног брассом. Выполнение упражнений, направленное на разучивание движений рук брассом.

Плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движения руками; плавание с помощью движения ногами, руки вытянуты вперед, руки у бедер; плавание с раздельным согласованием движений руками и ногами и со слитным согласованием; плавание с различными вариантами дыхания; плавание брассом на спине с раздельными и слитными согласованием движений руками и ногами; плавание брассом с поздним вдохом.

Плавание с полной координацией движений руками и ногами.

Техника плавания дельфином

Теоретическая часть.

Техника плавания дельфином. Краткая характеристика способа плавания дельфином. Основы правильной техники плавания дельфином.

Последовательность изучения техники плавания дельфином. Особенности дыхания во время плавания дельфином.

Практическая часть.

В скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить 3-4 упругих движения вверх-вниз расслабленными, но сомкнутыми ногами, проскользить дальше; повторить движение, но с руками, вытянутыми у бедер; в скольжении на груди , руки вытянуты вперед, выполнить гребок под себя обеими руками одновременно, затем пронести их над водой в и.п., проскользить; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движение кролем, сделать гребок до бедер двумя руками одновременно, проплыть еще немного вперед с помощью движений ногами.

Движения ногами, как при плавании дельфинов. стоя на дне бассейна на одной ноге и вытянув руки вверх, волнообразные упругие движения туловищем, тоже самое стоя на другой ноге; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, движения ногами и туловищем , как при плавании дельфином (преодолеть на задержке дыхания 3-4 м); тоже упражнения, но в скольжении на спине; на боку, нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра: тоже упражнение с ластами на ногах. Плавать с помощью движений ногами дельфином в сочетании с элементарными гребковыми движениями руками.

Выполнение упражнений при разучивании движений рук дельфином. Выполнение упражнений, направленных на разучивание движений ног дельфином. Плавание с полной координацией движений; с помощью движений руками дельфином и ногами кролем; с помощью движения ногами движений дельфином, руками кролем; плавание с помощью движения ногами дельфином и одной рукой кролем, другая вытянута вперед, у бедра; плавание с помощью движений ногами дельфином в положениях на спине, на груди, на боку с различными положениями рук; плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и одновременных гребков руками; плавание двух- и много ударным дельфином с раздельным согласованием движений руками и ногами; плавание со слитным согласованием движений рук и ног; плавание двух ударным слитным дельфином с задержкой дыхания, дыханием через 2-3 цикла, дыханием на каждый цикл движений руками.

Плавание с полной координацией движений рук и ног дельфином.

Стартовые прыжки

Теоретическая часть.

Разновидности стартов. Техника стартов. Методика и последовательность обучения. Роль старта в начале прохождения дистанции и набора стартовой скорости.

Практическая часть.

Соскоки с низкого бортика.

Техника поворотов

Теоретическая часть.

Способы поворотов. Техника и последовательность обучения. Дыхание во время поворотов. Особенности поворотов при различных способах плавания.

Практическая часть.

Учебный поворот при плавании на груди и на спине с остановкой после касания рукой поворотной стенки, вращением стоя на одной ноге на дне бассейна: имитация поворота с подходом к стенке шагом по дну; техника поворота по элементам; выполнение поворота в целостном виде.

Выполнение поворотов дельфин-спина, спина-брасс, брасс-кроль с места и в движении.

Повороты кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди; поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и дельфином; открытый и закрытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине; повороты при переходе со способа дельфин к способу на спине, от способа на спине к способу брасс, от способа брасс к способу кроль на груди.

Контрольные упражнения

Теоретическая часть.

Методика выполнения контрольных упражнений по общей и технической подготовке.

Практическая часть.

Выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей и технической (плавательной) подготовке.

Итоговое занятие

Теоретическая часть.

Подведение итогов первого. Вручение грамот, дипломов победителям и призерам соревнований. Задание на каникулярное время.

Практическая часть.

Проведение водноспортивных эстафет, спортивного праздника.

Материалы для оценки результатов программы

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе педагога дополнительного образования. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления образовательной деятельностью.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Учебно-методическое обеспечение программы

Методы обучения:

1. Методы практических упражнений (направленные преимущественно на развитие физических качеств);
2. Методы строго регламентированного упражнения (равномерный, переменный);
3. Игровой метод;
4. Словесные методы (рассказ, объяснение);
6. Наглядные методы (наблюдение, показ).

Образовательный процесс осуществляется на основе общепедагогических и ряда специфических принципов, характерных для занятий физической культурой и спортом:

- непрерывности тренировочного процесса;
- постепенного увеличения тренировочных нагрузок;
- цикличности;
- индивидуального подхода,
- доступности.

Соблюдение принципов доступности и индивидуального подхода тесно связано с принципом систематичности и последовательности обучения по программе.

Основными формами организации образовательной деятельности являются учебное занятие, контрольные занятия.

Материально-технические условия реализации программы

Успешность формирования у детей практических навыков плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдены все основные требования к организации занятий, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно-гигиенические правила:

- занятия проводятся в бассейне 25 м. х 13 м.;
- ванна бассейна оснащена удобными лестницами для спуска обучающихся в воду и подъема при выходе из воды;
- вода соответствует санитарно-гигиеническим нормам;
- имеются в наличие при бассейне душевые комнаты и раздевалки.

Необходимый инвентарь и оборудование:

- длинный шест (два по 2,5 м) для поддержки и страховки детей;
- плавательные доски на каждого;
- разделительные дорожки для ограждения места обучения и как страховую поддерживающее средство.
- Мячи для плавания на каждого;
- Гимнастические скамейки — 4 шт;
- Мяч водное поло- 2 шт;

- Мяч баскетбольный — 2 шт;
- Ласты — пара на каждого;
- Гантели - 4 комплекта.

Учебно-информационное обеспечение программы

I. Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

2. Межотраслевая программа развития школьного спорта, утвержденная приказом Минспорта России и Минпросвещения России 25 ноября 2019 г. № 970/639;

3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» и «Комплекс мер по реализации Концепции общенациональной системы выявления и развития молодых талантов на 2015- 2020 годы», утвержденного заместителем Председателя Правительства Российской Федерации 27 мая 2015 года № 3247п-П8;

4. приказ N 196 от 9 ноября 2018 года Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам Минпросвещения России».

5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242; СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41);

6. Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.1.2.1188-03 Минздрав России.

Раздел 7. Используемая и рекомендуемая литература:

1. Блайт Люсеро. Плавание: 100 лучших упражнений. «Эксмо», М. 2010
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды на воде под водой. — М., 2016.
3. Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание. — М., 2006.

4. Васильев В.С. «Обучение детей плаванию», Москва, изд-во «Физкультура и спорт», 2006.
5. Викулов. А.Д. Плавание. ООО «Издательство Владос-Пресс».2012
6. Ганчар И.Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования. — Ч. II: Учебник. — Одесса, 2006.
7. Рыбак М.В. «Плавай, как мы!» — М., Обруч. 2014
8. Карпенко Е.Н. «Плавание: игровой метод обучения». Москва, 2015.
9. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. — М., 2009.
10. Курнешова Л.Е. Модернизация физического образования в учреждениях образования Москвы. — М., 2010
11. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., «ФиС», СпортАкадемПресс, 2008.
12. Макаренко Л.П. «Плавайте на здоровье». Москва, изд-во «Физкультура и спорт», 2012.
13. Макаренко Л.П., Техника спортивного плавания М., Всероссийская федерация плавания, 2014.
14. Методическое пособие по обучению плаванию школьников. — М., 2011.
15. Педролетти М. «Основы плавания, обучения и путь к совершенству». Ростов-на-Дону, 2006.
16. Пилипенко Л.Л. Организация учебного процесса по плаванию. — М., 1996
17. Протченко Т.А.Ю.А. Семенов, Примерные программы по плаванию от 2 до 18 лет., М., Центр «Школьная книга», 2009.
18. Протченко Т.А. Прикладное плавание. — М., 2006.
19. Протченко Т.А. Учись плавать. — М., 2003.
20. Федотова Т.Н. Адаптированная программа по обучению плаванию — М., 2009.

Интернет-ресурсы:

1. www.swimming.ru
2. plavanieinfo.ru
3. <http://swimschool.by/literatura-po-plavaniyu/>
4. яндекс коллекция видео уроки плавание для начинающих.
5. <http://swim7.narod.ru/>
6. <https://infourok.ru/>
7. <http://dop.edu.ru/>

Кадровое обеспечение программы

Обучение ведут педагоги дополнительного образования, имеющие высшее или среднее профильное образование.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Раздел 8. Критерии оценки уровня выполнения технических элементов

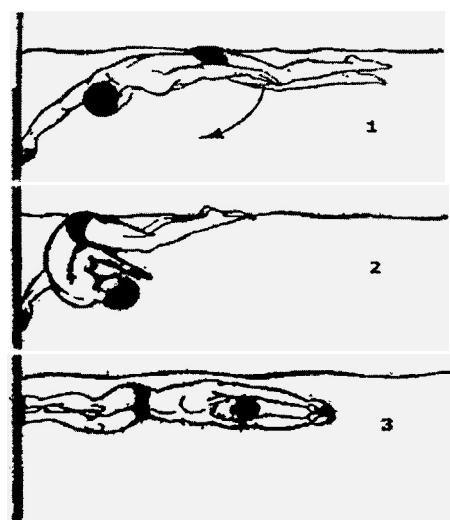
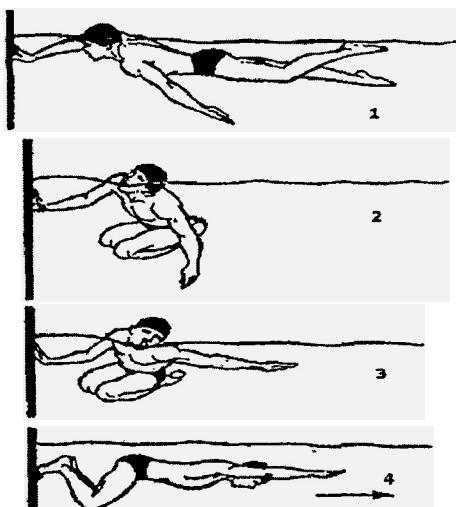
1. Поворот, критерии оценки уровня освоения.

Виды поворотов в плавании:

- Поворот маятник (используют в брассе и баттерфляе);
- Сальто поворот (кроль на груди и на спине);
- Простой закрытый поворот;
- Простой открытый поворот.

Поворот маятник:

- обучающийся (пловец) подплывает к бортику касается рукой (например, правой) напротив другого плеча (левого).
- опираясь правой рукой о стенку, делает вдох;
- далее опускает лицо в воду, повернувшись налево; приняв положение группировки, согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах; во время вращения левая рука выполняет гребок под водой по дуге направо тем самым помогая вращению тела обучающегося (пловца).



- поставить ноги на стенку бассейна, руки выпрямить, голова между ними;
далее оттолкнуться от стенки.

высокий: все фазы выражены четко, выполнены без искажений на высокой скорости;

средний: некоторые фазы плохо выражены или отсутствуют, движения скованные, скольжение короткое, вход в воду грязный (много брызг воды), слабое отталкивание от борта;

низкий: фазы не выражены, низкая скорость выполнения старта, движения рук и ног не согласованы, глубокое погружение, отсутствует скольжение, слабое отталкивание от борта.

Техника выполнения сальто поворота в кроле на груди

Представляет собой кувырок вперёд с боковым поворотом на 45 градусов. Фазы сальто поворота в кроле на груди: приближение к стенке бассейна, вращение, отталкивание скольжение, выход на поверхность.

Приближение к стенке бассейна. Видя стенку бассейна, обучающийся (пловец) должен скоординировать свои действия, чтобы не потерять скорость на повороте. Перед поворотом обучающийся (пловец) выполняет последний длинный гребок без вдоха (обычно правой рукой).

Вращение. Это сам кувырок сальто. Выполняется в конце последнего гребка, другая рука остаётся у бедра, ноги подтягиваются к животу. И дельфино образные движения помогают вытолкнуть ноги вверх для поворота.

Отталкивание. После постановки стоп на стенку бассейна, сразу же начинается фаза отталкивания.

Скольжение. Обучающийся (пловец) скользит с выпрямленными руками и ногами, голова между рук, и как только скорость достигнет соревновательной начинается работа ногами, и с первым гребком тело появляется на поверхности воды.

высокий: все фазы выражены четко, выполнены без искажений на высокой скорости

средний: некоторые фазы плохо выражены или отсутствуют, движения скованные, скольжение короткое, вход в воду грязный (много брызг воды), отмечается не согласованность движений рук и ног;

низкий: фазы не выражены, низкая скорость выполнения старта, движения рук и ног не согласованы, глубокое погружение, слабое отталкивание от борта, отсутствует скольжение.

Сальто поворот в плавании кролем на спине

Поворот в плавании на спине начинается за 2 гребка до стенки бассейна.

1. Первый из гребков (левой руки) начинается, ещё лёжа на спине. Далее совершается переворот на грудь одновременно с проносом (правой) руки и последующим вторым гребком (правой рукой), подтягивая себя к стенке бассейна.

2. Далее совершается кувырок сальто, с переносом ног, согнутых в коленном и тазобедренном суставах с постановкой стоп на стенку бассейна, руки соединяются над головой.

3. Отталкивание. Сразу после отталкивания руки и ноги выпрямляются. Отталкивание должно быть направлено вниз для лучшего скольжения и дельфино образных движений туловищем

4. Выход на поверхность воды и работа ногами. В конце скольжения по

достижении соревновательной скорости начинают работать ноги и далее с появлением над водой выполняется мощный гребок.

Уровни:

высокий: все фазы выражены четко, выполнены без искажений на высокой скорости;

средний: некоторые фазы плохо выражены или отсутствуют, движения скованные, скольжение короткое, вход в воду грязный (много брызг воды), отмечается не согласованность движений рук и ног;

низкий: фазы не выражены, низкая скорость выполнения старта, движения рук и ног не согласованы, глубокое погружение, отсутствие или слабое отталкивания от борта, низкое или отсутствует скольжение.

Простой закрытый поворот

Этот поворот используют начинающие пловцы, которые ещё не обучены повороту сальто, если речь о кроле на груди и на спине.

1. В последнем гребке перед стенкой бассейна сделать вдох, опустить голову в воду и коснуться рукой стенки бассейна.

2. Одновременно с касанием стенки бассейна подтягиваются ноги в положение группировки. Другая рука, не касаясь стенки бассейна, выполняет вращательные движения, помогающие быстро выполнить поворот.

3. После постановки стоп на стенку бассейна начинается отталкивание, руками вместе перед собой, голова между ними опущена вниз.

4. По достижению соревновательной скорости обучающийся (пловец) выходит на поверхность и начинается работа руками и ногами.

Простой открытый поворот

Открытый простой поворот похож на закрытый, но единственное отличие — это то, что голова в воду не опускается и находится над водой

высокий: выполнено без искажения техники, быстро, четко и чисто

средний: выполнено с задержками, выражены незначительные искажения техники выполнения поворота;

низкий: элемент не освоен, выражена суетность, нет фиксации касания борта, слабое отталкивание ногами, низкое скольжение

Проплытие дистанции (М) в бассейне вольным стилем (кроль на груди) без учета времени:

Юноши вольный стиль

Уровень	дистанция
Высокий	400 м
средний	200м
низкий	100м

Девушки вольный стиль

Уровень	дистанция
Высокий	300 м
средний	100 м

низкий

75 м

