

ДЕПАРТАМЕНТ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ

**СМОЛЕНСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СМОЛЕНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС – ЛИЦЕЙ-ИНТЕРНАТ «ФЕНИКС»**

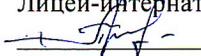
РАССМОТРЕНА

педагогическим советом СОГБОУ
«Смоленский областной
образовательный комплекс –
Лицей-интернат «Феникс»

Протокол № 1 от 31.08.2023

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по
дополнительному образованию
СОГБОУ «Смоленский областной
образовательный комплекс –
Лицей-интернат «Феникс»

 И.П. Прудникова

Протокол № 1 от 31.08.2023

УТВЕРЖДЕНА

Директор СОГБОУ
«Смоленский областной
образовательный комплекс -
Лицей-интернат «Феникс»

 А.П. Панцевич

Приказ № 85 от 31.08.2023

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Плавание 2.0»**

Направленность программы: физкультурно -
спортивная

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 7 -18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:

Ковалёва Екатерина Сергеевна,
педагог дополнительного образования

д. Мольгино, 2023 г.

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание 2.0» (далее - Программа) разработана СОГБОУ «Смоленский областной образовательный комплекс - Лицей-интернат «Феникс» (далее – Учреждение) на основе и с учетом:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)").

Направленность Программы – физкультурно-спортивная, направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Одновременно с обучением плаванию обучающимся прививаются умения и навыки самообслуживания и гигиены, что очень важно для их

всестороннего развития. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться хорошо плавать. Дети учатся осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомятся с элементарными правилами безопасного поведения.

Актуальность и педагогическая целесообразность Программы.

Занятие физической культурой в условиях плавательного бассейна имеют большое воспитательное, оздоровительное, лечебное и психоэмоциональное значение.

Воспитательное значение - содействовать воспитанию у учащихся чувства коллективизма, сознательной дисциплины, настойчивости.

Эмоциональное значение заключается в снятии психологической напряжённости у детей, создания оптимистического настроения.

Оздоровительно-гигиеническое значение состоит не только в воздействии физических упражнений на организм ребёнка, но и в благоприятном воздействии на него воды. При плавании происходит естественная разгрузка позвоночника, совершенствуется координация движений, воспитывается чувство правильной осанки. Пребывание в воде отлично тренирует механизмы, регулирующие теплоотдачу организма, повышая его устойчивость к изменению температур. Плавание является уникальным физическим упражнением, содействующим физическому развитию, закаливанию и укреплению здоровья вследствие чего происходит уменьшение количества острых респираторных заболеваний. Педагогической целесообразностью является выработка у ребёнка потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в частности – плаванием и привить навык здорового образа жизни.

Новизна и отличительные особенности данной Программы заключаются в понимании приоритетности физкультурно-спортивной работы, направленной на развитие морально-волевых и нравственных качеств, на освоение предметного содержания. Она также состоит в разработке и обосновании методики, основанной на дифференцировании тренировочных нагрузок, с учетом физической подготовленности обучающихся.

Адресат программы – обучающиеся 7-18 лет.

Уровень Программы. Объем и срок освоения Программы.

Программа реализуется на ознакомительном уровне. Срок освоения Программы - 1 год. Общий объем программы составляет 136 часов.

Форма обучения - очная.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа предусматривает групповую форму работы с обучающимися. Формы занятий: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, индивидуальные занятия, игры, соревнования.

Формы и методы работы: при обучении плаванию применяются три основные группы методов: словесные, наглядные, практические.

К словесным методам относятся рассказ, объяснение, пояснение, беседа, разбор, анализ, указания, команды, распоряжения. Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действий и др., педагог помогает ученикам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить, устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь педагога определяет успех применения этих методов.

Рассказ применяется при организации урока, игры, объяснении ее правил.

Описание создает предварительное представление об изучаемом движении. Описываются его основные, ключевые элементы, но без объяснения, почему оно выполняется так или иначе.

Объяснение должно быть кратким, образным и легким для понимания, содержать элементарные теоретические сведения и конкретные практические указания по выполнению элементов и движений в целом, т. е. дает ответ, почему именно надо делать то или иное, так или по-другому.

Пояснение позволяет уточнять непонятные моменты.

Беседа с обоюдными вопросами и ответами повышает самостоятельность и активность занимающихся, а педагог имеет обратную связь с учащимися, что дополнительно помогает ему узнать своих учеников. Разбор какого-либо упражнения или задания в целом, игры проводятся во время подведения итогов занятия.

Анализ и обсуждение ошибок направлены на коррекцию действий занимающихся. При этом необходимо уделить внимание каждому ученику индивидуально в виде поощрения или замечания.

Указания даются для предупреждения и устранения ошибок до и после выполнения упражнений. Указания заостряют внимание обучаемых на выполнении правильных исходных положений, основных ключевых моментов выполняемого движения, разъяснении условий для его правильного воспроизведения, подсказке о всевозможных ощущениях, которые возникают при этом. Например, при освоении правильно выполненного гребка рукой: «Почувствуй, как ты отталкиваешься от воды при каждом гребке». При работе с детьми указания часто даются в форме образных выражений и различных сравнений, что облегчает понимание сущности задания. Например, при обучении выдоху в воду: «Дуй на воду, как на горячий чай». Учитывая специфику плавания, все необходимые объяснения, обсуждения и другие объемные словесные методы, и приемы педагог проводит на суше

Показ включает демонстрацию специальных учебных пособий, видеоматериалов, кинофильмов: непосредственное наблюдение за техникой плавания хороших спортсменов, а также знакомство с имитационными движениями, позволяющими пловцу лучше понять изучаемый или совершенствуемый технический элемент; разучивание и совершенствование по частям движений рук, ног, одной руки, согласование движения рук и др., разучивание и совершенствование движений в целом; устранение ошибок в технике прямым или косвенным путем.

Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Особенно велика роль наглядного восприятия при обучении детей. Сильно выраженная склонность к подражанию, особенно у младших школьников, делает наглядность наиболее эффективной формой обучения движениям в целостном виде, так и с разделением движения на части (замедленным его выполнением, остановками в главных фазах).

К практическим методам относятся: метод практических упражнений, соревновательный метод, игровой метод.

Метод практических упражнений может быть: преимущественно направленным на освоение техники; преимущественно направленным на развитие физических качеств. Обе группы практических упражнений тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга на всех этапах. Обучение технике движений может вестись двумя методами: методом целостно-конструктивного упражнения (целостного) и методом расчленённо-конструктивного упражнения (по частям).

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

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

Помимо всех вышеперечисленных методов в практике плавания применяется и метод непосредственной помощи, который используется в том случае, если после объяснения и показа задания новичок все же не может его

выполнить. Педагог берет руки (ноги) занимающегося в свои руки и помогает ему несколько раз правильно воспроизвести движение.

Режим занятий. Периодичность и продолжительность занятий.

Общее количество часов в год - 144 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах - 45 минут. Между занятиями установлены 5 и 10 - минутные перемены. Недельная нагрузка - 4 часа.

Цель и задачи Программы .

Цель данной Программы - способствовать оздоровлению детей посредством поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. В Программе выделены оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания, которые решаются на основе приобретения нового социального опыта – освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка.

Задачи:

- воспитательные: воспитывать нравственно - волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли; формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
- образовательные: формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства; учить плавательным навыкам и умениям; расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- оздоровительные: укрепить здоровье детей; содействовать их гармоничному психофизическому развитию; содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма; совершенствовать опорно-двигательный аппарат; формирование правильной осанки; повышение работоспособности организма.
- развивающие: общее физическое развитие; выработка двигательных навыков (ловкости, быстроты, выносливости) и совершенствование двигательных способностей; развитие творческого самовыражения в игровых действиях в воде.

Содержание Программы.

Раздел 1. Правила поведения в бассейне во время урока, меры безопасности на воде.

Теория. Порядок прибытия на занятие, первоначальное построение, порядок в раздевалке, в душе и в бассейне. Требования к порядку и дисциплине детей в раздевалке, душе и бассейне. Нормы поведения на уроке. Техника безопасности при проведении занятий в бассейне. Травматизм в спорте и меры его профилактики. Пользование электрофенами для сушки волос.

Раздел 2. Гигиенические требования к занятиям плаванием.

Теория. Требование к одежде пловца. Наличие принадлежностей и порядок помывки в душе до начала и после окончания занятий. Гигиенические требования к пловцам в бассейне.

Раздел 3. Упражнения на суше.

Теория. Понятие ОФП и СФП. Функции ОФП и СФП. Техника выполнения ОФП и СФП.

Практика.

Комплекс № 1

1. Ходьба и бег на месте с высоким подниманием бедра.
2. Круговые вращения руками вперед, назад.
3. Упражнение «стрела» фиксировать у стены 4 сек., повторить 5-6 раз.
4. Исходное положение, сидя на бортике, упор руками сзади, ноги вытянуты, носки «внутри». Движение ногами кролем.
5. Исходное положение ноги врозь, руки за голову. Наклоны туловища вперед с касанием пола руками.
6. Исходное положение - стоя ноги врозь, правая рука вверх, левая прижата к бедру. Имитация гребковых движений руками при плавании кролем на груди.
7. Исходное положение - стоя в наклоне, выполнение гребковых движений руками в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди.
8. Бег на месте с высоким подниманием бедра.

Комплекс № 2

1. Ходьба и бег с высоким подниманием бедра.
2. Упражнение «стрела» фиксировать у стены 4 сек., повторить 5-6 раз
3. Круговые движения рук вперед, назад.
4. Ноги врозь, руки за головой - круговые движения туловищем.
5. Исходное положение - стоя ноги врозь руки за голову. Повороты туловища в сторону, руки в сторону.
6. Сидя на полу - работа ног кролем, то же - лежа.
7. Выпрыгивания вверх, с переходом в ускорение или ходьбу.

Раздел № 4. Дыхание в воде.

Практика.

1. «Умывание». Побрызгать себе в лицо водой, делая в этот момент выдох.
2. Исходное положение - стоя лицом к бортику, опускаясь в воду с головой, постепенно погружаясь все ниже и ниже под воду, сделать под водой продолжительный выдох.
3. Исходное положение - стоя на дне или опускаясь ниже на дно, держась за бортик, лицо левой щекой лежит на воде. Вдох и выдох с поворотом головы в воду.
4. Игры и игровые упражнения: «У кого вода закипит сильнее», «Поезд идет в тоннель», «Насос».
5. Задержка дыхания с постепенным увеличением времени.

Раздел 5. Базовые упражнения в воде.

Практика. Упражнения для освоения в воде. Выполняя их, занимающиеся учатся погружаться с головой в воду и открывать глаза, всплывать и принимать правильное положение пловца на воде («Стрела»), делать выдох в

воду, скользнуть по поверхности, сохраняя горизонтальное положение тела. Большинство упражнений выполняется с задержкой дыхания на вдохе.

1. Упражнение «Полоскание белья».

2. Исходное положение - стоя на дне или держась за бортик руками, делать поочередные движения ногами способом кроль.

Погружение в воду с головой и открывание глаз.

1. «Умывание». Исходное положение - стоя на дне или держась за бортик одной рукой, наклониться вперед, побрызгать себе в лицо водой, не вытирая глаза руками. Затем сделать вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду на 3 сек.

2. Исходное положение - стоя лицом к бортику, руками держаться за край бортика. Погружаться с головой в воду и открыть глаза на 5 сек., затем 7 - 10 сек.

3. Исходное положение - стоя на дне, руки впереди. Сделать вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду, открыть глаза, сосчитать до 5.

4. Исходное положение - сидя на бортике бассейна. По команде прыгнуть в воду ногами вниз, затем погрузиться с головой под воду.

Всплывание и лежание на поверхности воды. Эти упражнения позволяют детям почувствовать состояние невесомости и научиться лежать в горизонтальном положении на поверхности воды.

1. «Поплавок». Исходное положение - стоя в воде, сделать глубокий вдох, задержать дыхание и приседая погрузиться в воду с головой, принять группировку, всплыть на поверхность. В этом положении лежать на воде 10-15 сек., затем вернуться в исходное положение.

2. «Медуза». Сделав вдох, задержать дыхание, лечь на воду, опустить лицо и руки в воду. Чуть согнуться в пояснице и расслабить руки и ноги, "повиснуть" в воде на 10 - 12 сек. Затем встать ногами на дно.

3. «Звезда». Сначала выполнить «поплавок», затем на счет 4-5 выпрямить руки и ноги, лечь на воду горизонтально, голова опущена в воду, руки и ноги слегка развести в стороны - держать 10 сек.

4. «Звезда» выполнить в положении на спине.

5. «Стрела» (положение пловца на воде). Стоя спиной к бортику, присесть так, чтобы подбородок лежал на воде, руки вытянуты вперед, положить на воду. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду, отталкиваясь ногами от дна, лечь на воду строго горизонтально, спина прямая, ноги вытянуты, руки впереди - держать 10 сек.

6. «Стрела» выполнить в положении на спине.

Скольжения. Скольжения на груди и на спине с различным положением рук, помогают освоить рабочую позу пловца - равновесие, обтекаемое положение тела, умение максимально «проскальзывать» вперед после каждого гребка, что является основой и показателем хорошей техники плавания.

1. «Буксир». Лечь на воду с плавательной доской и калабашкой в ногах, и принять положение «Стрела». Партнер берет за доску и везет по воде

выполняя роль буксира. После этого упражнение выполняется с калабашкой, затем без поддерживающих предметов.

гребки руками с дыханием.

2. Широкое применение игр на воде, игровых и соревновательных упражнений - обязательное методическое требование к учебно-тренировочному занятию по плаванию. При помощи игр решаются задачи повторения и закрепления разученных упражнений на воде, воспитание самостоятельности, инициативы, развитие творческих способностей детей, улучшение эмоционального фона занятий.

3. Скольжение «Стрелы» без предметов.

4. Скольжение на груди с различным Исходное положение рук с выдохом в воду.

5. Скольжение на спине с доской.

6. Скольжение на спине без предметов и с различных Исходное положение рук.

7. Скольжение на груди с элементарными гребками руками.

8. Скольжение на спине с элементарными гребками руками.

9. Игры «Буксир», «Скользящие стрелы», «Кто дальше», «Кто быстрее».

Раздел № 6. Погружения в воду, ныряния.

Грамотное погружение в воду позволяет сократить скорость погружения на нужную глубину и задать погружению необходимый вектор. Погружаться в воду можно из опорного (край бассейна) и безопорного положения (погружение происходит с поверхности воды).

Упражнение № 1. Из положения, стоя на дне выполнять движения под водой прямыми руками наружу и вовнутрь, вниз и вверх. Движения руками нужно делать ладонью вперед или ребром ладони. Возникающее при этом разное сопротивление воды создает у занимающегося представление, что при определенном положении кисти о воду можно опираться, от нее можно отталкиваться.

Упражнение № 2. Из положения, стоя на дне и держа в руках плавающее средство, выполнять ходьбу по дну бассейна.

Упражнение № 3. Из положения, стоя на дне выполнять ходьбу по дну бассейна с подгребающими движениями рук, помогающими удерживать тело в вертикальном положении.

Упражнение № 4. Стоя на дне, выполнять приседания до касания подбородком воды, с выпрыгиванием толчком от дна. При этом при приседании и выпрыгивании туловище должно находиться в вертикальном положении.

Упражнение № 5. Стоя на дне и держась руками за бортик бассейна, выполнять погружение под воду. Для страдающих водобоязнью, погружение нужно делать вначале до подбородка, затем — до носа, до глаз и только после этого — до полного погружения. При выполнении погружения голову следует держать вертикально, и погружение выполнять медленно, равномерно опускаясь под воду и также поднимаясь вверх. Выполняя

погружение, человек должен, в первую очередь, поверить в то, что при погружении головы вода не попадет в нос, уши, не проникнет в рот, что для этого необходимо лишь держать голову вертикально. После того, как занимающийся научится погружаться с головой под воду, упражнения усложняют. Сначала дается задание погружаться, держась за неподвижную опору одной рукой, а затем — не держась за опору. Если занимающегося не покидает состояние страха, вызываемого погружением всей головы, нужно дать ему в руки подвижное плавающее средство.

Игры: погружение под воду и поднимание со дна бассейна различных предметов.

Раздел № 7. Кроль на груди.

Теория. Выдающиеся кролисты России. Общие понятия техники плавания способом «кроль на груди». Специальные упражнения на суше и в воде. Разбор техники по отдельности ноги и руки. Согласование движений рук, ног и дыхания.

Практика. Упражнения на суше:

1. Исходное положение - сидя на полу, упор руками сзади на предплечья, ноги выпрямить, носки оттянуты, слегка повернуты внутрь. Движения ногами кролем.
2. Имитация положения пловца на воде («Стрела»). Вначале выполнить стоя у стены, затем стоя в одном шаге от стены с фиксацией правильного положения тела в течение 4-6 сек., затем «Стрела» в положении лежа.
3. Исходное положение - лежа на груди, на гимнастической скамейке в положении «Стрела», ноги свободно свешены, движение ногами кролем.
4. Исходное положение - то же, но левую руку вперед, правую прижать к бедру. Имитация дыхания в воде с поворотом головы.
5. То же, но в сочетании с движениями ногами.
6. Элементарные гребки руками.
7. Движение руками кролем в положении стоя с наклоном вперед. Вначале разучивается движение одной правой, затем левой рукой, затем правой рукой в сочетании с дыханием, наконец, гребковые движения руками в согласовании с дыханием.
8. Упражнения на гребном тренажере.

Упражнения в воде:

1. Скольжение на груди с различным исходным положением рук, а также в сочетании с элементарными гребками руками.
2. Движения ногами кролем в положении лежа на спине, руки за головой прямые.
3. Скольжение на груди с движением ногами кролем и различным исходным положением рук.
4. Упражнения для изучения дыхания в воде, начиная с простейших и заканчивая упражнениями «вдох и выдох» в воду с поворотом головы.

5. Плавание с доской при помощи движений ногами кролем, левая рука лежит на доске, правая к бедру. Вдох и выдох в воду с поворотом головы, затем это же упражнение, но уже без доски.
6. Движения руками кролем. Вначале упражнения выполняются стоя на дне бассейна, затем с продвижением по дну.
7. Гребковые движения руками в скольжении на груди с задержкой дыхания.
8. Плавание кролем на груди с задержкой дыхания.
9. Гребок правой (левой) рукой - вдох. Вначале упражнение выполняется на месте, затем с продвижением по дну вперед, затем в скольжении на груди.
10. Плавание при помощи работы ног кролем, одна рука вытянута вперед, другая прижата к бедру (вдох в сторону).
11. Согласование гребковых движений руками с дыханием. Вначале упражнение выполняется на месте, затем с продвижением ногами по дну бассейна, затем в скольжении.
12. Согласование движений руками, ногами и дыхания. Плавание кролем на груди с полной координацией движений с постепенным увеличением расстояния.
13. Плавание способом «кроль на груди» с использованием вспомогательного инвентаря (лопатки, колобашки, ласты).
14. Финиш кролем на груди.

Раздел № 8. Кроль на спине.

Теория. Выдающиеся спинисты России. Общие понятия техники способом «кроль на спине». Специальные упражнения на суше и в воде. Разбор техники по отдельности ноги и руки. Соединение движений рук и ног.

Практика. Упражнения на суше:

1. Исходное положение - лежа на гимнастической скамейке, принять положение «Стрела».
2. Лежа на спине, на гимнастической скамейке, ноги свободно свисают, движения ногами кролем.
3. Выполнять движения руками «мельница» назад.
4. Разучить гребки руками по очереди, стоя в одном шаге от стены.
5. Лежа на гимнастической скамейке, движения ногами кролем в сочетании поочередными гребками руками.
6. Стоя в одном шаге от стены, гребковые движения руками «Мельница» назад в согласовании с движением ног.
7. Лежа на гимнастической скамейке, одну руку вытянуть вперед, другая прижата к бедру. Движения ногами кролем и согласовании с гребковыми движениями руками «Мельница». Вначале выполнить упражнение на сцепление, затем движения ногами, руками и дыханием в полной координации.
8. Упражнения на гребном тренажере.

Упражнения в воде:

1. Скольжение на спине с различным исходным положением рук.
2. Скольжение на спине с элементарными гребками руками.

3. Сидя на бортике бассейна, опустить прямые ноги в воду, носки оттянуть и слегка повернуть внутрь. Движения ногами кролем.
4. Плавание с доской на спине - ноги кролем.
5. Плавание на спине - ноги кролем, с различным исходным положением рук.
6. Плавание на спине - ноги кролем, поочередные гребки руками.
7. Плавание на спине - при помощи движений ногами кролем и гребковыми движениями руками «Мельница» на сцепление.
8. Плавание на спине с полной координацией движений, постепенно увеличивая дистанцию.
9. Плавание на спине - при помощи движений ногами кролем и гребковыми движениями руками «Мельница» на сцепление.
10. Плавание на спине с полной координацией движений, постепенно увеличивая дистанцию.
11. Плавание способом «кроль на спине» с использованием вспомогательного инвентаря (лопатки, колобашки, ласты).
12. Финиш кролем на спине.

Раздел № 9. Повороты и старты.

Практика. Поворот:

1. Прыжок в обтекаемом положении.
2. Прыжок и кувырок.
3. Отталкивание от стенки бассейна и кувырок
4. Кувырок из положения с вытянутой рукой.
5. Поворот + работа ног
6. Работа ног + 3 гребка + выпрямиться на 3 счета
7. Поворот «маятник».
8. Поворот из вольного стиля на спину
9. Толчок «штопор» вольным стилем.
10. Поворот в плавании вольным стилем.
11. Поворот в плавании на спине.

Старты:

1. Из исходного положение - сидя на бортике бассейна, опираясь на руку, спрыгнуть в воду ногами вниз с поворотом на 90° в сторону опорной руки, коснувшись дна ногами, присесть с головой под воду.
2. Этот же прыжок, но из Исходное положение упор присев.
3. Из упора присев махом рук вперед соскок в воду ногами вниз с последующим приседанием с головой под воду.
4. Исходное положение – основная стойка, приседая отвести руки вниз - назад, махом рук вперед - прыжок в воду ногами вниз с последующим погружением с головой под воду.
5. Исходное положение – основная стойка. Шагом вперед, прыжок в воду ногами вниз «солдатином».
6. Исходное положение - сидя на бортике руки вытянуты вверх и зажать голову. Наклоняясь вперед, выполнить спад-вход в воду руками.

7. Исходное положение - упор присев на бортике бассейна. Спад вперед с последующим скольжением в положении «Стрела».

8. Исходное положение - основная стойка, руки вытянуты вверх, за голову. Приседая и наклоняясь вперед, выполнить спад и скольжение на груди в положении «Стрела».

9. Прыжок с тумбы; прыжок с тумбы в обтекаемом положении; прыжок с тумбы в обтекаемом положении с вспомогательными устройствами.

10. нырок с бортика; нырок с бортика с вспомогательным устройством

11. Стойка на тумбе, нырок с тумбы; нырок в обтекаемом положении и со вспомогательными устройствами.

12. Кроль на груди – старт.

Из положения основная стойка, большими пальцами ног зацепиться за край бортика бассейна, руки вверх, «зажать» голову. Приседая наклониться вперед - вниз, грудью лечь на колени и выполнить спад вперед, вход в воду с прямыми руками и следующим скольжением вперед в положении «Стрела».

13. Кроль на спине старт

При плавании на спине старт выполняется из воды. По команде «занять места» пловцы прыгают в воду по своим дорожкам, поворачиваются лицом к стартовым тумбочкам и по команде «На старт!» пловцы руками берутся за ручку тумбочки, согнутыми ногами упираются в стенку бассейна. По команде «Марш!» - выполняют мах руками через стороны вверх и назад, одновременно отталкиваясь ногами от стенки и прогибаясь. После отталкивания вытягивают руки за голову прямые, входят в воду. После скольжения ногами под водой, подключаются руки и плывут на спине в полной координации.

Промежуточная аттестация.

Раздел № 10. Брасс.

Теория. Понятие «брасс». История развития. Выдающиеся «бассисты» страны. Общие понятия техники способом «брасс». Специальные упражнения на суше и в воде. Разбор техники по отдельности ноги и руки. Соединение движений рук и ног. Дыхание. ОФП при плавании брассом.

Практика. Упражнения на суше.

1. Исходное положение - стоя боком к стенке и опираясь на нее рукой (другая на поясе), ноги на ширине плеч, носки развернуты в стороны на максимум. Приседания, разводя колени в стороны, и не отрывая пяток от пола.

2. Предыдущее упражнение, но вместо приседаний выполнять выпрыгивания вверх из полуприседа.

3. Исходное положение - сидя на краю скамейки с опорой руками сзади, движения ногами как при плавании брассом, медленно подтянуть ноги, сгибая их разводить колени в стороны, волоча пятки по полу, развернуть носки в стороны, описывая стопами полукруг, соединить ноги и вытянуть их.

4. Исходное положение - лежа на груди, на скамейке. Движения ногами, как при плавании брассом с помощью педагога. Подтягивание ног ученик выполняет самостоятельно. В момент разведения носков в стороны

преподаватель берет руками стопы и помогает принять нужное исходное положение перед отталкиванием, затем, не выпуская ног, помогает ему правильно воспроизвести гребковое движение и соединить ноги вместе. Следить за плавным сгибанием ног и быстрым разворотом стоп носками в стороны, энергичным разгибанием и сведением ног.

5. Исходное положение - стоя в наклоне, руки вперед ладонями вниз, смотреть на кисти. Развести руки в стороны - вниз чуть больше ширины плеч, согнуть руки в локтевых суставах, направляя локти вниз - внутрь под подбородок, и соединяя кисти вновь вместе, выпрямить руки вперед в Исходное положение и выдержать в этом положении небольшую паузу.

6. Упражнения 1,2, но в сочетании с дыханием, во время захвата (вторая половина гребка) вдох, во время выведения рук вперед - выдох.

Упражнения в воде:

1. Исходное положение - стоя в воде. Упражнения 1,2, которые выполнялись на суше.

2. Передвижение по дну бассейна прыжками, пятки вместе, носки развернуты в стороны «пингвины».

3. Исходное положение - лежа на груди (на спине) с опорой рук о бортик. Движения ногами брассом. Следить за ровным положением тела (таз у поверхности воды, четким разведением стоп носками в стороны, разведением колен в стороны, немного шире таза, энергичным отталкиванием стопами по дугам назад, паузой после отталкивания ногами).

4. В скольжении на груди, руки впереди - движения ногами брасс, выполнять 2,3 цикла движений.

5. Предыдущее упражнение, но в скольжении на спине, руки у бедер.

6. Плавание ноги - брасс, руки впереди, с плавательной доской в руках и без нее.

7. Плавание брассом с отдельным согласованием движений руками и ногами.

8. Плавание брассом в полной координации (от последовательного согласования движений руками и ногами к слитному их согласованию).

Раздел № 11. Баттерфляй

Теория. Понятие «баттерфляй». История развития. Выдающиеся пловцы способом «баттерфляй». Общие понятия техники способом «баттерфляй». Специальные упражнения на суше и в воде. Разбор техники по отдельности ноги и руки. Согласование движений рук, ног и дыхания. ОФП при плавании баттерфляем.

Практика. Упражнения на суше:

1. Исходное положение - стоя в упоре на коленях, выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой («злая кошка»).

2. Исходное положение - лежа в упоре сзади, упругие движения тазом вверх-вниз.

3. Исходное положение - стоя на одной ноге к стенке опираясь на руку, другая вверх, волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.

4. Волнообразные движения туловищем, руки у бедра.

Упражнения на воде:

1. В скольжении на груди, руки у бедер, волнообразные движения ногами и туловищем.

2. То же, но скольжение на спине.

3. Плавание с помощью работы ног дельфином, руки вытянуты вперед.

4. Предыдущее упражнение, но с доской в руках.

5. Ныряние с помощью движений ногами дельфином, на отрезках не более 5м.

Разучивание движений руками и дыхания (на суше):

1. Исходное положение - стоя в наклоне, руки вперед на ширине плеч, ладони вниз, голова слегка приподнята, смотреть на кисти рук. Круговые движения руками вперед.

2. Предыдущее упражнение, но лицо опущено вниз.

При разучивании разрешается немного задерживать руки у бедер к моменту вдоха. Вначале вдох можно выполнять через 3-4 цикла, а затем на каждый цикл движений руками.

Упражнения в воде:

1. Стоя в воде в наклоне, круговые движения руками вперед, лицо опущено вниз.

2. Плавание с помощью движений руками дельфин, с калабашкой между ног и с задержкой дыхания.

3. Предыдущее упражнение, но в согласовании с дыханием (вдох через 2 -3 цикла движений руками, затем на каждый цикл).

4. Плавание руками дельфином, но без калабашки.

5. Плавание дельфином на задержке дыхания, с помощью движений рук и легких поддерживающих движений ног.

6. Плавание двух ударным дельфином на задержке дыхания.

7. Предыдущее упражнение, но с дыханием через два, три цикла движений рук, затем на каждый цикл движений.

Раздел № 12. Эстафетное плавание.

Практика:

1. Переплывание поперек бассейна с преодолением препятствий.

2. Эстафетное плавание с передачей различных предметов.

3. Эстафетное плавание с нырянием и поднятием со дна различных предметов.

4. Эстафетное плавание со стартом с тумбы.

5. Эстафетное плавание каждым способом отдельно.

6. Комбинированная эстафета.

Раздел № 13. Развитие выносливости и скорости.

Практика:

1. Плавание под водой с увеличением расстояния.
2. Плавание в полной координации с использованием тормозного пояса.
3. Плавание в полной координации с увеличением расстояния.
4. Преодоление расстояния разными способами плавания за определенное количество времени.
5. Игры на развитие дыхательной выносливости («сокровища», «водоросли», «салки»).
6. Преодоление различных расстояний на время (25 м, 50 м, 100 м)
7. 25 м кролем на груди/на спине/брассом/баттерфляем на время
8. 50 м кролем на груди/на спине/ брассом/баттерфляем на время
9. 50 – 200 м кролем на груди/спине на технику.

Раздел № 14. Преодоление различных расстояний на время.

1. 25, 50 метров на время любым стилем.
2. 100, 200, 400 метров на время любым стилем.

Раздел № 15. Плавание с увеличением расстояния без учета времени.

Непрерывное плавание 50 м – 1 км.

Раздел № 16. Контрольные задания.

25 - 50 м на время (в соответствии с нормами ГТО).

Практика:

1 ступень (6-7 лет)

Преодоление расстояния без учета времени:

девочки: золото – 25 м, серебро – 18 м, бронза – 12 м; мальчики: золото – 25 м, серебро – 18 м, бронза – 12 м).

2 ступень (8-9 лет)

25 м (мин, с) - (девочки: золото – 2.27, серебро – 2.36, бронза – 3.05; мальчики: золото – 2.27, серебро – 2.36, бронза – 3.05).

3 ступень (10-11 лет)

50 м (мин, с) - (девочки: золото – 2.20, серебро – 2.30, бронза – 3.00; мальчики: золото – 2.18, серебро – 2.27, бронза – 3.00).

4 ступень (12-13 лет)

50 м (мин, с) - (девочки: золото – 1.03, серебро – 1.23, бронза – 1.38; мальчики: золото – 0.58, серебро – 1.18, бронза – 1.33).

5 ступень (14-15 лет)

50 м (мин, с) - (девочки: золото – 1.01, серебро – 1.18, бронза – 1.32; мальчики: золото – 0.54, серебро – 1.13, бронза – 1.27).

6 ступень (16-17 лет)

50 м (мин, с) - (девочки: золото – 1.00, серебро – 1.18, бронза – 1.45; мальчики: золото – 0.49, серебро – 1.05, бронза – 1.20).

Учебный план

№ п/ п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Правила поведения в	2	-	2	Педагогическое

	бассейне во время урока, меры безопасности на воде.				наблюдение, беседа.
2.	Гигиенические требования к занятиям плаванием.	2	-	2	Педагогическое наблюдение, беседа.
3.	Упражнения на суше.	2	6	8	Педагогическое наблюдение, беседа.
4.	Дыхание в воде.	-	8	8	Педагогическое наблюдение
5.	Базовые упражнения в воде.	-	8	8	Педагогическое наблюдение
6.	Погружения в воду, ныряния.	-	8	8	Педагогическое наблюдение
7.	Кроль на груди.	2	12	14	Педагогическое наблюдение, беседа.
8.	Кроль на спине.	2	12	14	Педагогическое наблюдение, беседа.
9.	Повороты и старты.	-	10	10	Педагогическое наблюдение, промежуточная аттестация.
10.	Брасс.	2	14	16	Педагогическое наблюдение, беседа.
11.	Баттерфляй.	2	14	16	Педагогическое наблюдение, беседа.
12.	Эстафетное плавание.	-	4	4	Педагогическое наблюдение
13.	Развитие выносливости и скорости.	-	8	8	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога.
14.	Преодоление различных расстояний на время.	-	6	6	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий

					педагога.
15.	Плавание с увеличением расстояния без учета времени.	-	8	8	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога.
16.	Итоговый контроль.	-	4	4	Опрос, выполнение контрольных нормативов по СФП согласно нормам ГТО.
Итого:		14 ч	122 ч	136 ч	

Планируемые результаты освоения Программы.

Личностными результатами освоения учащимися содержания Программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания Программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
 - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
 - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- Предметными результатами освоения учащимися содержания Программы являются следующие умения:
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
 - представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
 - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
 - бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
 - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 - выполнять плавательные движения на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
 - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
 - формирование знаний о плавании, его роли в укреплении здоровья;
 - умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;
 - овладение учащимися навыков основных способов плавания, привлечение к систематическим занятиям плавания детей и подростков;
 - повышение уровня общей и специальной физической подготовленности детей и подростков;
 - овладения навыками здорового образа жизни детьми, активное участие в общественной жизни;
 - знания правил техники безопасности на занятиях по плаванию;
 - теоретические знания: влияние плавания на физические качества, роль плавания в жизни человека;
 - практические знания, умения и навыки: дальнейшее совершенствование техники плавания изученными способами.
 - подвижные игры в воде и эстафеты.

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

Условия реализации Программы.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, обладающий необходимым уровнем квалификации и имеющий образование в области физической культуры и спорта. Для организации плавания детей в бассейне созданы определенные условия и включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная очистка (фильтрация) воды;
- текущая и генеральная уборка помещений;
- анализ качества воды контролируется санэпидстанцией.

Материально-техническое обеспечение: занятия проходят в плавательном бассейне, который включает в себя:

- чашу с водой размерами 11х25 м, с лестницами для входа/выхода из воды;
- раздевалки с душевыми для мальчиков и девочек;
- фены для сушки волос;
- 4 дорожки, оборудованные разделительными полосами;
- спасательный инвентарь;
- инвентарь для обучения плаванию.

Формы аттестации.

Проверка уровня освоения Программы проводится в форме промежуточной и итоговой аттестаций, которые проводятся в конце I и II полугодия в виде теоретического теста по изученному материалу и выполнения контрольных нормативов, согласно нормам ГТО (по ступени соответствующей возрасту обучающегося).

Оценочные материалы.

Диагностическая карта, протоколы промежуточных и итоговых аттестаций.

Методический материал.

Программа ориентирована на плавательную подготовку учащихся лица. Основная форма организации занятий плаванием – урок. Уроки проводятся так же, как и по другим дисциплинам, с использованием фронтального, группового, поточного и других методов, но с учетом специфических условий. Выбор зависит от поставленных задач, подготовки учащихся, их количества в группе.

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи. К предстоящей учебной работе педагогу необходимо психологически подготовить учеников, учитывая их состояние здоровья, стимулируя и мотивируя их деятельность.

Урок состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Вводная часть проводится на суше и включает объяснение задач, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. Выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление на суше с теми элементами

техники движений, которые дети затем будут делать в воде. Все это создает благоприятные условия для функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает учеников к выполнению задач основной части урока. В основной части урока решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника различных стилей плавания, и индивидуальных корректирующих упражнений, а также проводятся восстановительные дыхательные упражнения. В заключительной части необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце урока дети спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения. Заканчивается урок подведением итогов, организованным выходом из воды.

При обучении школьников, особенно младших классов, большое внимание следует уделять играм в воде. Правильно подобранные игры помогут детям, не умеющим плавать, быстрее освоиться в воде, а плавающим – с успехом закрепить пройденное. На занятиях с детьми не умеющими плавать играм в воде отводится значительное место.

Игры в воде можно условно разделить на игры:

- для освоения с водой и игры, способствующие изучению плавательных движений;
- совершенствование в техники.

В старших классах также проводятся эстафеты с предметами и без. Изучение техники плавания проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается отдельно в следующем порядке:

1. Положение тела.
2. Дыхание.
3. Движения ногами.
4. Движения руками.
5. Общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше. Проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;
- изучение движений в воде с неподвижной опорой. При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде; изучение движений в воде с подвижной опорой. При изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде;
- изучение движений в воде без опоры. Все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

- движения ногами с дыханием;
- движения руками с дыханием;
- движения ногами и руками с дыханием;
- плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на начальном этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом - насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания рекомендуется метод целостного выполнения техники. С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);
- проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
- в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

- разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;
- умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;
- формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

- сознательности и активности;
- наглядности;
- доступности и индивидуальности;
- систематичности и постепенности в повышении требований.

Планирование учебного материала: распределение часов на отдельные темы программы не является универсальным. Оно строго индивидуально для каждого ребенка. Овладение программным материалом каждым ребенком зависит отряда причин: состояния здоровья, физической подготовленности, типологических и антропологических особенностей.

Список литературы:

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999 г.
2. Велитченко В.К. Как научиться плавать. М. Терра-Спорт, 2000 г.
3. Гузман Р.: Плавание. Упражнения для обучения и улучшения техники, 2018.

4. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. Москва «ВАКО», 2004. Ковалько В.И. Здоровье сберегающие технологии. Издательство «ВАКО», 2004. Дусовицкий А.К., Воспитывая интерес. – М., 2005.
5. Зданевич А.А., Лях В.И., «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов», 2007 г.
6. Кондратьева М.М., «Звонок на урок здоровья». М. Просвещение, 1991.
7. Коробейников Н.К., Физическое воспитание. – М., 1989.
8. Коротков ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ, Подвижные игры в занятиях спортом. – М.,1991.
9. Лях В.И. «Тесты в физическом воспитании школьников». Пособие для учителя.
10. Лях В.М., Кофман Л.Б, Мейксон Г.Б. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», 2008 г.
- Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. АСТ Арстель Москва, 2003. Ломейко В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры. Минск, 1990.
11. Мухортова Е.Ю. Обучение плаванию. М Ф и С, 2008 г.
12. Протченко Т.А., Семёнов Ю.А. Примерные программы по плаванию от 2 до 18 лет. М. Центр «Школьная книга», 2009 г.
13. Федеральный компонент Государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденный приказом Минобразования России от 05. 03. 2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».
14. Янсон Ю.А.: Физическая культура в школе, книга для педагога, 2009.