


**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №199  
Приморского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТА**

Решением  
Педагогического совета  
ГБОУ школа №199  
Приморского района  
Санкт-Петербурга  
 О.В. Протасова  
Протокол № 1 от 29.08.2023

**СОГЛАСОВАНА**


заведующим отделением  
дополнительного образования  
детей



Н.А. Кузнецова



**УТВЕРЖДЕНА**

Врио директора  
ГБОУ школы №199  
Приморского района  
Санкт-Петербурга  
 О.В. Протасова  
Приказ №65/1 от 29.08.2023

Дополнительная общеразвивающая программа  
**«Учебно-тренировочная подготовка по плаванию»**

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: от 7 до 11 лет

Разработчик программы:  
Рябова А.И.,  
педагог дополнительного образования

## **Нормативно-правовые основания проектирования и реализации дополнительной общеразвивающей программы «Учебно-тренировочная подготовка по плаванию»**

Программа разработана в соответствии с направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами федерального и регионального уровня в сфере образования, Уставом образовательного учреждения, а также локальными нормативными актами учреждения.

### *Федеральный уровень*

- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2021
- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023; с изм. и доп., вст. в силу 28.02.2023);
- внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся // Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ
- Об утверждении Порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Приказ Мин. просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 - отменяет действие пр. № 196
- образования детей // Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467
- Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 (до 01.09.2023)
- Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых // Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652-н
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи // Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20
- Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (рзд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи) // Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р

### *Региональный уровень*

- Концепция воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы "Петербургские перспективы" // Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 16.01.2020 № 105-р
- Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга // Распоряжение Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р
- Об утверждении Правил проведения независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, планируемых к реализации в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Санкт-Петербурге // Распоряжение Комитета по образованию от 05.09.2022 № 1779-р.

### *Уровень учреждения*

- Изменения в Устав ГБОУ школы №199 Приморского района Санкт-Петербурга утвержденный распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.06.2022 № 1094-р.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

**Актуальность** определяется запросом со стороны детей младшего школьного возраста и их родителей на программу физкультурно-спортивной направленности, на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают также физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений; они также своевременно формируют «мышечный корсет», способствует выработке хорошей осанки, предупреждая искривления позвоночника, устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц — особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног, устраняют возбудимость и раздражительность. Так же плавание — одно из эффективных средств закаливания человека, способствующее формированию стойких гигиенических навыков.

В результате деятельности по Программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма, происходит развитие специальной выносливости и комплексное развитие двигательных качеств.

**Адресат** данная программа предназначена для детей в возрасте от 7 до 11 лет с начальным уровнем плавательной подготовки. На занятия допускаются желающие по заявлению от родителей или законных представителей при наличии справки о допуске к занятиям в бассейне.

Обучающиеся 3 группы здоровья, предоставляют дополнительную справку от специалиста об отсутствии противопоказаний занятий данным видом спорта.

Основанием для зачисления в группу является заявление родителей, справка от врача о допуске к занятиям, приказ о зачислении ОУ.

**Уровень освоения:** общекультурный.

**Объем и срок освоения:** программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество часов в составляет 72 часа. Группа формируется в составе 15 человек.

**Отличительные особенности программы** является то, что она реализуется в условиях бассейна с разной глубиной. На мелком месте маленькие дети могут становиться ногами на дно, что облегчает освоение с водой и помогает преодолеть страх.

Максимальная глубина чаши – 1,5 м и это условие помогает в дальнейшем обучении: ученик, научившийся проплывать на мелком месте, продолжает обучение на глубине.

Программа предполагает обучение как спортивным, так и облегченным, неспортивным способам плавания, поворотам, нырянию, учебным прыжкам в воду, играм в воде и начальной тренировке.

Использование в обучении различных поддерживающих средств позволяет ускорить формирование навыка плавания у детей младшего возраста. Индивидуальный

подход в обучении детей позволяет выявить двигательные предпочтения обучающегося и определить способ, наиболее удобный для обучаемого.

Большое количество освоенных простых движений и их сочетаний делает навык плавания более прочным и в дальнейшем обеспечивает качественное освоение спортивных способов плавания.

По мере овладения навыком плавания, увеличиваются (индивидуально, в зависимости от возраста) проплываемые отрезки, меняется интенсивность и продолжительность нагрузок. Это способствует улучшению плавательного навыка. Программа по плаванию ориентирована на применение широкого комплекса упражнений, которые способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаляют организм. В процессе обучения плаванию детей необходимо обращать внимание на моторную плотность занятия.

Необходимо отметить, что образовательная деятельность осуществляется на протяжении всего времени нахождения обучающегося в образовательной организации: совместная (партнерская) деятельность педагога с детьми; организованная образовательная деятельность; самостоятельная деятельность детей; социально- коммуникативное развитие; познавательное развитие; эстетическое развитие; физическое развитие.

**Цель** - создание благоприятных условий для закаливания и укрепления детского организма, гармоничного физического развития, удовлетворения потребности в двигательной активности, а также обучить занимающихся основам техники спортивного плавания.

#### ***Задачи обучения:***

*обучающие:*

- обучать основам способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- формировать здоровый образ жизни;
- обучать технике основных стилей спортивного плавания – кроль на груди и на спине;
- обучить учащихся основным правилам безопасного поведения на воде.

*развивающие:*

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке.

*воспитательные:*

- сформировать желание в выборе здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- восполнение дефицита общения и двигательной активности;
- воспитывать морально-волевые качества (учить детей преодолевать трудности, владеть собой, принимать правильные решения в экстренных ситуациях на воде);
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры и спортом;
- положительный интерес к упражнениям в воде и овладению жизненнонеобходимыми навыками плавания;
- воспитать взаимопомощь, трудолюбие;
- сформировать представление о влиянии физических нагрузок на организм.

#### **Планируемые результаты**

### **Личностные результаты**

- Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- Принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **Метапредметные результаты**

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

### **Предметные результаты**

- Теоретические и практические основы освоения водного пространства, правила безопасного поведения на воде;
- Основы знаний о здоровом образе жизни и способах укрепления здоровья посредством спортивного плавания;
- Основы знаний о укреплении здоровья и закаливании, профилактике вредных привычек; устранении недостатков физического развития (ортопедия, неврология, дыхательная и сердечно-сосудистая системы);
- Правила и способы формирования правильной осанки, совершенствования опорно-двигательной системы организма, повышение работоспособности организма;
- Укрепление здоровья учащихся, снижение заболеваемости;
- Расширение адаптивных возможностей детского организма; повышение показателей физического развития учащихся;
- Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде.

## ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

### Язык реализации

В соответствии со ст.14 ФЗ-273 образовательная деятельность осуществляется на государственном языке РФ (программа реализуется на русском языке.)

**Форма обучения** – очная.

### Особенности реализации

Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимообусловлены друг с другом, объединяясь в одну общую. Содержание занятий строится в порядке возрастающей трудности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся.

### Условия набора и формирования групп

Для зачисления в группу обучающиеся проходят сдачу нормативов, чтобы выявить плавательную подготовку, для зачисления в группу в соответствии навыков плавательной подготовки. В группу входят обучающиеся мальчики и девочки от 7 до 11 лет. Формирование групп детей для занятий плаванием осуществляется на основе учёта индивидуальных и возрастных особенностей, состояния их здоровья и уровня освоения плавательных умений и навыков.

Группы формируются разновозрастные. Для зачисления в группу обучающиеся проходят просмотр. Допускается, дополнительный набор обучающихся в течении учебного года, на второй и последующие годы обучения на основе тестирования.

Данные о посещаемости обещающихся ведутся в электронном журнале

### Формы организации и проведения занятий

Используются групповая и индивидуальная форма, а также работа в малых группах.

Программа реализуется 2 раза в неделю по 1 академическому часу. Один академический час равен 45 минут. Программа включает в себя теоретические и практические занятия. Формы и методы организации деятельности ориентированы на индивидуальные и возрастные особенности обучающихся.

Ведущими методами обучения являются:

- **словесные методы**, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.;
- **наглядные методы** – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- **практические методы**: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям;
- **игровой и соревновательный методы** применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки двигательных действий.

**Формы организации деятельности учащихся на занятии**: фронтальная, групповая.

### Материально-техническое оснащение

Программа реализуется в бассейне. Внутреннее помещение бассейна спроектировано в соответствии с принципом поточности: раздевалка – душ – ножные ванны – чаша бассейна. В раздевалках имеется туалет.

**Кадровое обеспечение:** Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, обладающий квалификацией, умениями, знаниями, определенными Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. № 652н).

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Раздел 1. Инструктаж</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	
1.1	Техника безопасности на воде. Гигиенические требования и закаливание организма. Оказание первой помощи при проблемах на воде.	1	1		Вводный
<b>Раздел 2. Ознакомление с водой</b>		<b>10</b>	<b>2,5</b>	<b>7,5</b>	
2.1	Обучение погружению с головой под воду, всплыванию и лежанию на воде .	1		1	Текущий
2.2	Изучение техники лежания и скольжения на груди с задержкой дыхания.	1,5	0,5	1	Текущий
2.3	Техника работы ног кролем на груди у неподвижной опоры с выдохом в воду.	1,5	0,5	1	Текущий
2.4	Техника работы ног кролем на груди с подвижной опорой и выдохом в воду.	2,5	0,5	2	Текущий
2.5	Техника работы рук кролем на спине у неподвижной опоры	1	0,5	0,5	Текущий
2.6	Техника работы рук кролем на спине с подвижной опорой	2,5	0,5	2	Текущий
<b>Раздел 3. Обучение стилю плавания кролем на спине</b>		<b>20,5</b>	<b>3</b>	<b>17,5</b>	
3.1	Техника работы ног кролем на спине	4	0,5	3,5	Текущий
3.2	Техника работы рук кролем на спине	5	1	4	Текущий
3.3	Упражнения на согласование работы ног и рук кролем на спине	5	1	4	Текущий
3.4	Плавание кролем на спине в полной координации	5,5	0,5	5	Текущий
3.5	Зачетное занятие (курсовка)	1		1	Текущий
<b>Раздел 4. Обучение стилю плавания кролем на груди</b>		<b>24,5</b>	<b>3,5</b>	<b>21</b>	



4.1	Плавание ногами кролем на груди с подвижной опорой	5	1	4	Текущий
4.2	Техника работы рук кролем на груди	5	1	4	Текущий
4.3	Техника работы рук кролем на груди в согласовании с дыханием	5	1	4	Текущий
4.4	Упражнения на согласование работы ног и рук с дыханием кролем на груди	4,5	0,5	4	Текущий
4.5	Плавание кролем на груди в полной координации	4		4	Текущий
4.6	Зачетное занятие (курсовка)	1		1	Текущий
<b>Раздел 5. Обучение стилю плавания дельфином</b>		<b>6</b>	<b>1,5</b>	<b>4,5</b>	
5.1	Плавание ногами дельфином с подвижной опорой	2	0,5	1,5	Текущий
5.2	Техника работы рук дельфином	1	0,5	1,5	Текущий
5.3	Техника работы рук дельфином в согласовании с дыханием	1	0,5	1,5	Текущий
<b>Раздел 6. Специальная плавательная подготовка и игры на воде</b>		<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	
6.1	Старт с воды и поворот «маятником»	3	0,5	2,5	Текущий
6.2	Старты с тумбочки	3	0,5	2,5	Текущий
6.3	Итоговое занятие. Веселые эстафеты	2		2	Контрольный
6.4	Игры на воде.	2		2	Текущий
<b>Итого:</b>		<b>72 ч</b>	<b>12,5</b>	<b>59,5</b>	



**УТВЕРЖДЕН**

Врио директора ГБОУ школы №199

Приморского района Санкт-Петербурга

О.В. Протасова

Приказ №65/1 от 29.08.2023

**Календарный учебный график  
реализации дополнительной общеразвивающей программы  
«Учебно-тренировочная подготовка по плаванию»**

**Педагог: Рябова А. И.**

**Голикова О. Х.**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	10 сентября	31 мая	36	36	72	2 раза по 1 ак. часу (1 ак. час= 45мин)

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Цель** - создание благоприятных условий для закаливания и укрепления детского организма, гармоничного физического развития, удовлетворения потребности в двигательной активности, а также обучить занимающихся основам техники спортивного плавания.

### **Задачи обучения:**

*обучающие:*

- обучать основам способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- формировать здоровый образ жизни;
- обучать технике основных стилей спортивного плавания – кроль на груди и на спине;
- обучить учащихся основным правилам безопасного поведения на воде.

*развивающие:*

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке.

*воспитательные:*

- сформировать желание в выборе здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- восполнение дефицита общения и двигательной активности;
- воспитывать морально-волевые качества (учить детей преодолевать трудности, владеть собой, принимать правильные решения в экстренных ситуациях на воде);
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры и спортом;
- положительный интерес к упражнениям в воде и овладению жизненно необходимыми навыками плавания;
- воспитать взаимопомощь, трудолюбие;
- сформировать представление о влиянии физических нагрузок на организм.

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные результаты**

- Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- Принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **Метапредметные результаты**

- Владение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

### **Предметные результаты**

- Теоретические и практические основы освоения водного пространства, правила безопасного поведения на воде;
- Основы знаний о здоровом образе жизни и способах укрепления здоровья посредством спортивного плавания;
- Основы знаний о укреплении здоровья и закаливании, профилактике вредных привычек; устранении недостатков физического развития (ортопедия, неврология, дыхательная и сердечно-сосудистая системы);
- Правила и способы формирования правильной осанки, совершенствования опорно-двигательной системы организма, повышение работоспособности организма;
- Укрепление здоровья учащихся, снижение заболеваемости;
- Расширение адаптивных возможностей детского организма; повышение показателей физического развития учащихся;
- Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Тренировка на воде 2 раза в неделю**

#### **Раздел 1. Название: Инструктаж (1 час)**

**Тема раздела № 1.1** Техника безопасности на воде. Гигиенические требования и закаливание организма. Оказание первой помощи при проблемах на воде.

**Теория:** Правила поведения и меры безопасности в бассейне. Требования к занятиям.

#### **Раздел 2. Название: Ознакомление с водой (10 часов)**

**Тема раздела № 2.1** Обучение погружению с головой под воду, всплыванию и лежанию на воде . (1 час)

**Практика:** Доставания игрушек со дна бассейна. Проплывание под водой через обруч. Лежание на воде у неподвижной опоры.

**Тема раздела № 2.2** Изучение техники лежания и скольжения на груди с задержкой дыхания. (1,5 часов)

**Теория:** Знать и уметь лежать на воде в положение «Стрелочка».

**Практика:** Скольжение на спине и на груди, работая ногами кролем, руки в положении «Стрелочка». Плавание на груди на задержке дыхания.

**Тема раздела № 2.3** Техника работы ног кролем на груди у неподвижной опоры с выдохом в воду. (1,5 часов)

**Теория:** Знать и уметь работать ногами кролем на груди.

**Практика:** Работа ногами кролем на груди у не подвижной опоры в быстром и спокойном темпе. Работа ногами кролем на груди у не подвижной опоры в быстром и спокойном темпе с вдохом-выдохом в воду.

**Тема раздела № 2.4** Техника работы ног кролем на груди с подвижной опорой и выдохом в воду. (2,5 часа)

**Теория:** Знать и уметь работать ногами кролем на груди.

**Практика:** Работа ногами кролем на груди с досочкой в быстром и спокойном темпе. Работа ногами кролем на груди с досочкой в быстром и спокойном темпе с вдохом-выдохом в воду.

**Тема раздела № 2.5** Техника работы рук кролем на спине у неподвижной опоры с выдохом в воду. (1 час)

**Теория:** Знать и уметь работать ногами кролем на спине.

**Практика:** Работа ногами кролем на груди у не подвижной опоры в быстром и спокойном темпе.

**Тема раздела № 2.6** Техника работы рук кролем на спине с подвижной опорой. (2,5 часа)

**Теория:** Знать и уметь работать ногами кролем на спине.

**Практика:** Работа ногами кролем на груди с досочкой в быстром и спокойном темпе.

### **Раздел 3. Название: Обучение стилю плавания кролем на спине (20,5 часов)**

**Тема раздела № 3.1** Техника работы ног кролем на спине (4 часа)

**Теория:** Изучения техники работы ног в плавания кролем на спине. Показ, рассказ, объяснение техники. Напоминать правила движения по дорожке.

**Практика:** Упражнения с досочками. Упражнения на качественное выполнения задания.

**Тема раздела № 3.2** Техника работы рук кролем на спине (5 часов)

**Теория:** Изучения техники работы рук в плавания кролем на спине. Показ, рассказ, объяснение

**Практика:** Упражнения колобашками в руках и ногах. Упражнения на качественное выполнения задания.

**Тема раздела № 3.3** Упражнения на согласование работы ног и рук кролем на спине. (5 часов)

**Теория:** Изучения техники работы рук и ног в согласовании в плавания кролем на спине. Показ, рассказ, объяснение

**Практика:** Упражнения с колобашками в руках и ногах. Упражнения на качественное выполнения задания.

**Тема раздела № 3.4** Плавание кролем на спине в полной координации. (5,5 часов)

**Теория:** Изучения техники в плавания кролем на спине в полной координации. Показ, рассказ, объяснение

**Практика:** Плавание на скорость, выносливость, на качество выполнения техники.

**Тема раздела № 3.5** Зачетное занятие (курсовка). (1 час)

**Теория:** Знание техники старта при проплывании кролем на спине в полной координации. Показ, рассказ, объяснение.

**Практика:** Плавание на время, на результат.

#### **Раздел 4. Название: Обучение стилю плавания кролем на груди (24,5 часа)**

**Тема раздела № 4.1** Плавание ногами кролем на груди с подвижной опорой. (5 часов)

**Теория:** Изучения техники работы ног в плавания кролем на груди. Показ, рассказ, объяснение техники. Напоминать правила движения по дорожке.

**Практика:** Упражнения с досочками. Упражнения на качественное выполнения задания.

**Тема раздела № 4.2** Техника работы рук кролем на груди (5 часов)

**Теория:** Изучения техники работы рук в плавания кролем на груди. Показ, рассказ, объяснение

**Практика:** Упражнения с колобашками в руках и ногах. Упражнения на качественное выполнения задания.

**Тема раздела № 4.3** Техника работы рук кролем на груди в согласовании с дыханием (5 часов)

**Теория:** Изучения техники работы рук в плавания кролем на груди. Показ, рассказ, объяснение

**Практика:** Плавание с досочкой и колобашкой. Упражнения на качественное выполнения задания.

**Тема раздела № 4.4** Упражнения на согласование работы ног и рук с дыханием кролем на груди (4,5 часов)

**Теория:** Изучения техники работы рук и ног в согласовании в плавания кролем на груди. Показ, рассказ, объяснение

**Практика:** Упражнения с колобашками в руках и ногах. Упражнения на качественное выполнения задания.

**Тема раздела № 4.5** Плавание кролем на груди в полной координации. (4 часа)

**Теория:** Изучения техники в плавания кролем на груди в полной координации. Показ, рассказ, объяснение

**Практика:** Плавание на скорость, выносливость, на качество выполнения техники.

**Тема раздела № 4.6** Зачетное занятие (курсовка). (1 час)

**Теория:** Знание техники старта при проплывании кролем на груди в полной координации. Показ, рассказ, объяснение.

**Практика:** Плавание на время, на результат.

#### **Раздел 5. Название: Обучение стилю плавания дельфином (6 час)**

**Тема раздела № 5.1** Плавание ногами дельфином с подвижной опорой (2 часа)

**Теория:** Изучения техники работы ног в плавания дельфином. Показ, рассказ, объяснение

**Практика:** Плавание с досочкой в руках. Упражнения на качественное выполнения задания.

**Тема раздела № 5.2** Техника работы рук дельфином (1 час)

**Теория:** Изучения техники работы рук в плавания дельфином. Показ, рассказ, объяснение

**Практика:** Плавание упражнений дельфином в упрощённой методике. Упражнения на качественное выполнения задания.

**Тема раздела № 5.3** Техника работы рук дельфином в согласовании с дыханием (1 час)

**Теория:** Изучения техники работы вдоха-выдоха в плавании дельфином. Показ, рассказ, объяснение

**Практика:** Плавание с дочечкой в руках. Упражнения на качественное выполнения задания. Плавание упражнений на вдох-выдох в воду, работая ногами дельфин.

#### **Раздел 6. Название: Специальная плавательная подготовка и игры на воде (10 часов)**

**Теория:** Изучения правило игры в водное поло. Рассказ и объяснения плавания эстафеты. Рассказ правила и техники безопасности на свободном плавании.

**Тема раздела № 6.1** Старт с воды и поворот «маятником». (3 часа)

**Теория:** Показ, рассказ, объяснение

**Практика:** Подводящие упражнения для выполнения «Маятник» поворотов при плавании кролем на спине.

**Тема раздела № 6.2** Старты с тумбочки. (3 часа)

**Теория:** Показ, рассказ, объяснение

**Практика:** Подводящие упражнения для выполнения «Скоростных» поворотов при плавании кролем на спине и кролем на груди. Старты с боковых бортиков. Старты с тумбочки.

**Тема раздела № 6.3** Итоговое занятие. Веселые эстафеты. (2 часа)

**Практика:** Плавание эстафеты по 25 и 50 метров. Плавание эстафеты с воды. Плавание эстафеты с тумбочки. Плавание эстафеты в игровой форме.

**Тема раздела № 6.4** Игры на воде: (2 часа)

**Практика:** Водный баскетбол. Водное поло.

## Календарно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы «Учебно-тренировочная подготовка по плаванию»

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_

Группа № 1.1, 1.2, 1.3

№ п/п	дата	Форма занятия		Количес- тво часов	Тема занятия	Форма контроля
		Теория	Практика			
1.	Сентябрь	0,5	1	1	Т.Б. на занятиях плаванием. Гигиенические требования. Обучение погружению с головой под воду, всплыванию и лежанию на воде.	Текущая
2.	Сентябрь		1	1	Изучение техники лежания и скольжения на груди с задержкой дыхания	Текущая
3.	Сентябрь	0,5	1	1	Техника работы ног кролем на груди у неподвижной опоры с выдохом в воду	Текущая
4.	Сентябрь	0,5	1	1	Техника работы ног кролем на груди с подвижной опорой и выдохом в воду	Текущая
5.	Сентябрь	0,5	1	1	Техника работы ног кролем на спине с подвижной опорой	Текущая
6.	Сентябрь		1	1	Техника работы ног кролем на спине с поплавком	Текущая
7.	Сентябрь		1	1	Техника работы ног кролем на спине с доской	Текущая
8.	Сентябрь	0,5	1	1	Техника работы рук кролем на спине у неподвижной опоры	Текущая
9.	Октябрь		1	1	Техника работы рук кролем на спине с подвижной опорой	Текущая
10.	Октябрь		1	1	Техника работы рук кролем на спине с доской	Текущая
11.	Октябрь		1	1	Техника работы рук кролем на спине с поплавком	Текущая
12.	Октябрь		1	1	Техника работы рук кролем на спине на скорость	Текущая
13.	Октябрь		1	1	Техника работы рук кролем на спине	Текущая
14.	Октябрь	0,5	1	1	Упражнения на согласование работы ног и рук кролем на спине с подвижной опорой	Текущая
15.	Октябрь		1	1	Упражнения на согласование работы ног и рук кролем на спине с поплавком	Текущая
16.	Октябрь		1	1	Упражнения на согласование работы ног и рук кролем на спине	Текущая
17.	Ноябрь		1	1	Упражнения на согласование работы ног и рук кролем на спине с поплавком	Текущая
18.	Ноябрь	0,5	1	1	Плавание кролем на спине в полной координации на технику	Текущая
19.	Ноябрь		1	1	Плавание кролем на спине в полной координации на скорость	Текущая
20.	Ноябрь		1	1	Плавание кролем на спине в полной координации на выносливость	Текущая
21.	Ноябрь		1	1	Плавание кролем на спине в полной координации	Текущая
22.	Ноябрь	0,5	1	1	Плавание с подводными упражнениями при стартах и поворотах кролем на спине	Текущая
23.	Ноябрь		1	1	Обучение старта с воды при плавании кролем на спине	Текущая
24.	Ноябрь	0,5	1	1	Обучение поворота «Маятник» при плавании кролем на спине	Текущая
25.	Декабрь	0,5	1	1	Плавание кролем на спине в полной координации со старта	Текущая
26.	Декабрь		1	1	Плавание кролем на спине в полной координации с поворотом «Маятник»	Текущая
27.	Декабрь	0,5	1	1	Зачетное занятие (отгалкивание от бортика, скольжение на спине, руки в «стрелочке»)	Промежуточный
28.	Декабрь		1	1	Зачетное занятие (погружение под воду с заданием поднять со дна бассейна несколько небольших предметов)	Промежуточный



29.	Декабрь	0,5	1	1	Отталкивание и скольжение под водой на груди без работы ног	Текущая
30.	Декабрь		1	1	Отталкивание и скольжение на груди с работы ног	Текущая
31.	Декабрь	0,5	1	1	Плавание ногами кролем на груди с подвижной опорой	Текущая
32.	Декабрь		1	1	Плавание ногами кролем на груди с доской	Текущая
33.	Январь		1	1	Плавание ногами кролем на груди с поплавком	Текущая
34.	Январь	0,5	1	1	Игры на воде.	Игровая
35.	Январь	0,5	1	1	Т.Б. на занятиях плаванием. Оказание первой помощи при проблемах на воде. Техника работы рук кролем на груди с доской	Текущая
36.	Январь	0,5	1	1	Техника работы рук кролем на груди с поплавком	Текущая
37.	Январь		1	1	Техника работы рук кролем на груди.	Текущая
38.	Январь	0,5	1	1	Техника работы рук кролем на груди в согласовании с дыханием с доской	Текущая
39.	Январь		1	1	Техника работы рук кролем на груди в согласовании с дыханием с поплавком	Текущая
40.	Январь		1	1	Техника работы рук кролем на груди в согласовании с дыханием	Текущая
41.	Февраль		1	1	Техника работы рук кролем на груди на задержке дыхания	Текущая
42.	Февраль	0,5	1	1	Упражнения на согласование работы ног и рук с дыханием кролем на груди с доской	Текущая
43.	Февраль		1	1	Упражнения на согласование работы ног и рук с дыханием кролем на груди с поплавком	Текущая
44.	Февраль		1	1	Упражнения на согласование работы ног и рук с дыханием кролем на груди на технику	Текущая
45.	Февраль		1	1	Упражнения на согласование работы ног и рук с дыханием кролем на груди	Текущая
46.	Февраль	0,5	1	1	Плавание кролем на груди в полной координации на технику	Текущая
47.	Февраль		1	1	Плавание кролем на груди в полной координации на скорость	Текущая
48.	Февраль		1	1	Плавание кролем на груди в полной координации на выносливость	Текущая
49.	Март		1	1	Плавание кролем на груди в полной координации.	Текущая
50.	Март	0,5	1	1	Плавание с подводными упражнениями при поворотах кролем на груди	Текущая
51.	Март		1	1	Обучение старта с тумбочки при плавании кролем на груди	Текущая
52.	Март		1	1	Старт с тумбочки при плавании кролем на груди на технику	Текущая
53.	Март	0,5	1	1	Плавание кролем на груди в полной координации со старта	Текущая
54.	Март		1	1	Зачетное занятие (курсовка)	Итоговая
55.	Март	0,5	1	1	Плавание ногами дельфином с подвижной опорой	Текущая
56.	Март		1	1	Плавание ногами дельфином с доской	Текущая
57.	Апрель		1	1	Плавание ногами дельфином с поплавком	Текущая
58.	Апрель		1	1	Плавание ногами дельфином на спине с поплавком	Текущая
59.	Апрель		1	1	Плавание ногами дельфином на спине	Текущая

60.	Апрель	0,5	1	1	Техника работы рук дельфином с доской	Текущая
61.	Апрель		1	1	Техника работы рук дельфином с поплавком	Текущая
62.	Апрель		1	1	Техника работы рук дельфином с поплавком на технику	Текущая
63.	Апрель		1	1	Техника работы рук дельфином в согласовании с дыханием с доской	Текущая
64.	Апрель		1	1	Техника работы рук дельфином в согласовании с дыханием с поплавком	Текущая
65.	Май		1	1	Техника работы рук дельфином в согласовании с дыханием	Текущая
66.	Май	0,5	1	1	Зачётное занятие (старт с тумбочки)	Итоговая
67.	Май	0,5	1	1	Зачётное занятие (25 метров кроль на спине в полной координации без учёта времени)	Итоговая
68.	Май		1	1	Зачётное занятие (25 метров кроль на груди в полной координации без учёта времени)	Итоговая
69.	Май		1	1	Игры на воде с элементами водного поло	Текущая
70.	Май		1	1	Игры на воде	Текущая
71.	Май		1	1	Веселые эстафеты	Текущая
72.	Май		1	1	Итоговое занятие.	Итоговая
<b>Итого:</b>		<b>12,5</b>	<b>59,5</b>	<b>72</b>		

## МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Принципы обучения

1. *Систематичность.* Занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе, что дает больший эффект, чем эпизодические.
2. *Доступность.* Упражнения и задания в воде, а также физическая нагрузка должны быть доступными детям дошкольного возраста.
3. *Активность.* Разнообразие занятий, повышение активности детей за счет включения в образовательный процесс игровых элементов, что будет делать процесс обучения интересным.
4. *Наглядность.* Объяснение, сопровождающееся показом упражнений, а также применение наглядных пособий – схем, плакатов и т.д.
5. *Последовательность и постепенность.* Простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным. Не следует форсировать разучивание большого количества новых движений. К ним следует приступать только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих.

### Методы обучения

К основным методам обучения технике плавания относятся:

- *Словесные методы.* Рассказ, беседа, описание, объяснение, разбор, команды – содержат разнообразные способы и приемы изложения, которые помогают детям понять и осознать отдельные движения или их согласование и тем самым лучше их воспроизвести.
- *Наглядные методы.* Показ отдельного упражнения и техники плавания, жестикуляция, применение дополнительных ориентиров используются для развития наблюдательности, повышения внимания. Их использование помогает создать у детей конкретные представления об изучаемом движении, что особенно важно при обучении технике плавания.

В структуре занятия по плаванию демонстрация новых упражнений проводится на суше, так как здесь лучше слышна речь инструктора и дети не замерзают без движений.

Занятия в бассейне проходят в условиях повышенного шума, возникающего при выполнении упражнений в воде, затрудняется восприятие команд и указаний во время выполнения упражнений, в связи с чем применяется большое количество условных сигналов и жестов. Они могут не только заменить команды инструктора, но и внести уточнения в технику выполнения отдельных движений, дополнить объяснение, предупредить и исправлять ошибки.

- *Практические методы.* Основным практическим методом является метод упражнения. Метод упражнения характеризуется многократным повторением упражнений, способствующих освоению, закреплению и дальнейшему совершенствованию техники изучаемого способа спортивного плавания, а также развитию и совершенствованию двигательных качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости).

- *Метод раздельного и целостного изучения техники плавания* (показ упражнения и отдельных его элементов).

## **Средства обучения**

Основными средствами обучения являются упражнения. В зависимости от задач, которые решаются при помощи этих упражнений, они делятся на следующие группы:

1. Упражнения, знакомящие детей с водой и её свойствами;
2. Игры в воде;
3. Упражнения для разучивания техники плавания;
4. Простейшие спады и прыжки в воду;
5. Общеразвивающие и специальные упражнения (выполняются на суше).

Упражнения и игры принято разделить на:

- передвижение по дну, и простейшие действия по дну
- погружение в воду (в том числе с головой в воду)
- вдох – выдох в воду
- открывание глаз в воде
- всплывание и лежание на поверхности воды
- скольжение по поверхности воды

Овладеть всеми подготовительными к плаванию действиями помогают игры.

**ИГРЫ** - используются с самых первых занятий для освоения детей с водой. Плескаясь и играя, занимающиеся безболезненно преодолевают чувство неуверенности и страха, быстро адаптируются в воде, привыкают смело входить и погружаться в воду, передвигаться уверенно и без напряжения.

В последующей работе игры используются для повторения, закрепления и совершенствования отдельных движений, для достижения устойчивости и гибкости навыков.

Игры и развлечения в воде способствуют воспитанию у детей смелости, решительности, уверенности в своих силах, инициативности.

При освоении интересного с водой используются самые разнообразные формы:

- ✓ Игровые упражнения
- ✓ Игры – забавы
- ✓ Сюжетные
- ✓ Игры с элементами соревнований
- ✓ Эстафеты

Выбирая игры и методические приёмы учитывается: возраст; количество детей; физическая подготовленность; степень владения каждым навыком предлагаемых движений; соответствие определённой воспитательно – образовательной задаче; условия проведения занятий.

Движения должны быть очень простые, доступные или уже известные детям. Чем прохладнее вода, тем короче и оживлённой должна быть игра, тем энергичнее должны быть движения в воде. Важно, чтобы в игре участвовали одновременно все дети, находящиеся в воде.

Для более эффективной организации занятий проведение различных упражнений и игр широко используются поддерживающие средства и игрушки:

- ✓ Плавательные доски
- ✓ Надувные игрушки (резиновые круги и мячи)

- ✓ Мелкие игрушки из плотной резины (тонущие)

Игрушки позволяют разнообразить упражнения, повышают их эмоциональную насыщенность. Они должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к занятиям и играм в воде.

### Оценочные материалы

*Цель контроля* заключается в анализе полученных результатов, их соответствие поставленным целям, а также в прогнозировании дальнейших перспектив развития личности учащихся.

#### *Задачи контроля:*

- Определение уровня подготовки и степени сформированности умений и навыков учащихся;
- Соотнесение планируемых и реальных результатов образовательной деятельности;
- Выявление причин, которые способствуют или препятствуют полноценной реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- Внесение необходимых изменений в содержание и методику образовательной деятельности.

#### **Виды контроля и сроки проведения**

- **Входящий контроль.** Проводится при наборе, на начальном этапе формирования группы. Проводится с целью выявления образовательного уровня и интересов учащегося.
- **Текущий контроль.** Проводится в течение учебного года.
- **Промежуточный контроль.** Проводится 1 раз в год: в конце первого полугодия (декабрь-январь). Контроль нацелен на изучение динамики освоения предметного содержания обучающихся, метапредметных результатов, личностного развития и взаимоотношений в коллективе.
- **Итоговый контроль.** Проводится в конце учебного года по дополнительной общеразвивающей программе (апрель-май). Данный контроль нацелен на проверку освоения программы, учет изменений качеств личности каждого обучающегося.

### Критерии оценивания обучающихся

Упражнения	Входящий контроль	Промежуточный контроль	Итоговый контроль
25 метров кролем на спине в полной координации	зачёт/не зачёт	1.20.25	1.10.25
25 метров кролем на груди в полной координации	зачёт/не зачёт	1.15.25	0.57.25
Старт с тумбочки	-----	зачёт/не зачёт	зачёт/не зачёт

### Приложение 1

#### Оценка физической подготовленности

#### Результаты контроля в объединении «Плавание. Учебно-тренировочная подготовка»

#### 25 метров кролем на спине в полной координации

Группа № \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

№ п/п	Фамилия, имя	Входящий контроль	Промежуточный контроль	Итоговый контроль	Примечание
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_

**Оценка физической подготовленности**

**Результаты контроля в объединении «Плавание. Учебно-тренировочная подготовка»**

**25 метров кролем на груди в полной координации**

Группа № \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

№ п/п	Фамилия, имя	Входящий контроль	Промежуточный контроль	Итоговый контроль	Примечание
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_

**Оценка физической подготовленности**

**Результаты контроля в объединении «Плавание. Учебно-тренировочная подготовка»**

**Старт с тумбочки.**

Группа № \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

<b>№ п/п</b>	<b>Фамилия, имя</b>	<b>Входящий контроль</b>	<b>Промежуточный контроль</b>	<b>Итоговый контроль</b>	<b>Примечание</b>
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_



## **Список литературы:**

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. М.: Физкультура и спорт, 1999.
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. М.: Физкультура и спорт, 2000.
3. Викулов А.Д. Плавание. М.: Владос-пресс, 2003.
4. Дорошенко И.В. «Учись плавать», М., «Советский спорт»- 2009.
5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1970
6. Зубков, В.А. Система мониторинга уровня физической и интегральной подготовленности школьников группы (основная группа): метод. пособие / В.А. Зубков, Л.Л. Рыбкина; отв. ред. П.В. Игнатъев; МАОУ № 186 «Авторская академическая школа». - Н. Новгород: ННГУ, 2020.
7. Литвинов А.А., Теория и методика обучения плаванию. – Академия, 2014.
8. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М., 1988.
9. Страшко А.Н. «Безопасность плавания». СПб: ГМА им. Макарова, 2002.
10. Фомиченко Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.

## **Интернет-ресурсы:**

1. Министерство спорта Российской Федерации [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. Олимпийский комитет России [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
3. Всероссийская федерация плавания <http://www.russwimming.ru>
4. Международная федерация плавания <http://www.fina.org>
5. Федерация плавания Нижегородской области [swim-nn.ru](http://swim-nn.ru)
6. Спорт и здоровье [www.sportizdorove.ru](http://www.sportizdorove.ru)

## **Литература для учащихся и родителей:**

1. Булгакова Н.Ж. «Первые шаги. Плавание», Москва «Айрис Пресс» 2003.
1. Дорошенко И.В. «Учись плавать», М., «Советский спорт»- 2009.
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Москва, Астрель, 2003.