

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
«СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ»**

**ПРИНЯТА**

на заседании педагогического  
(тренерского) совета АНО ДО СШ  
«СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ»

Протокол № 5 от 20.12. 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Заместитель директора по финансам  
АНО ДО СШ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ»

Гагай А.Г.

2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ПЛАВАНИЕ»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Категория и возраст обучающихся: 7-17 лет

Объем часов: 24 академических часа (18 астрономических часов)

Разработчик программы: начальник отдела реализации программ  
дополнительного образования, организации и проведения мероприятий  
Совмиз Джульетта Адамовна

Краснодар, 2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	3
2.	График учебного процесса .....	5
3.	Содержание программы.....	6
	3.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Плавание» .....	6
	3.2. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Плавание» .....	8
4.	Планируемые результаты освоения программы .....	9
5.	Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Плавание» .....	11
	5.1 Финансовое обеспечение .....	12
	5.2 Материально-техническое обеспечение .....	12
	5.3 Кадровое обеспечение .....	12
	5.4 Формы контроля .....	13
	5.5 Методические материалы .....	14
	5.6 Рекомендуемая литература .....	17
	Приложение 1. Дидактический материал .....	20

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» (далее – Программа) разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорта в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ;

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ (с учетом изменений);

- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);

- Постановление Правительства Российской Федерации от 18 сентября 2020 г. № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности» (вместе с «Положением о лицензировании образовательной деятельности»);

- Постановление Правительства РФ от 30.11.2021 № 2124 «О внесении изменений в постановление Правительства Российской Федерации от 18 сентября 2020 г. № 1490 и постановление Правительства Российской Федерации от 28 июля 2021 г. № 1270»;

- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 № 70226);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Минобрнауки России, департамент государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 18 ноября 2015 года № 09-3242);

- Устав организации, иные локальные акты организации.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» образовательная в области физической культуры и спорта по плаванию (далее - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на:

- укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие;

- овладение основами техники способов плавания (кроль на груди, кроль на спине);

- привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- развитие физических качеств.

#### **Актуальность программы**

Программа направлена на создание системы спортивно-оздоровительной деятельности обучающихся, овладение ими жизненно важными умениями и навыками плавания, а также служит эффективным способом физического развития и укрепления здоровья.

#### **Отличительная особенность и новизна программы**

Особенность программы состоит в организации занятий с использованием современных средств обучения, сочетание учебно-тренировочных занятий в бассейне и на суше (сухое плавание).

**Педагогическая целесообразность Программы** обусловлена тем, что плавание является одним из звеньев в физическом воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

В Программе заложен дифференцированный подход к обучению с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, уровнем развития способностей в области физической культуры. Необходимость того или иного раздела программы в составе учебно-тренировочного занятия определяется тренером-преподавателем в зависимости от возможностей и способностей детей. Учебный материал варьируется от занятия к занятию в зависимости от усвоения его детьми.

#### **Адресат программы**

Программа адресована лицам в возрасте от 7-17 лет (лицо, желающее заниматься плаванием, должно достичь установленный возраст в календарный год зачисления). К физкультурно-спортивной подготовке допускаются лица, желающие заниматься плаванием и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие допуск врача).

Наполняемость группы составляет не более 24 человек. Группы комплектуются независимо от уровня подготовленности обучающихся. В одной группе могут заниматься дети с разным уровнем подготовленности.

Допустимо одновременное проведение занятий с двумя группами у одного тренера-преподавателя. Общая наполняемость групп - не более 24 человек.

**Уровень программы:** базовый.

**Объём программы:** 24 академических часа (18 астрономических часов).

**Форма обучения:** очная.

**Количество занятий в неделю:** не более 3.

**Продолжительность одного занятия:** не более 60 минут.

**Недельная нагрузка на одну группу:** не более 4 академических часов (3 астрономических часа).

**Цель программы:** является овладение обучающимися основами техники спортивного плавания.

Для достижения указанной цели решаются следующие задачи:

*Обучающие:*

- изучение техники плавания и овладение основными навыками плавания;
- знакомство с правилами безопасности на воде;
- изучение простейших способов контроля за физической нагрузкой;
- освоение технических элементов плавания;
- формирование общих представлений о плавании, его значении в жизни человека;

*Развивающие:*

- преодоление водобоязни;
- развитие и совершенствование физических качеств (сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость);
- развитие интереса к самостоятельным занятиям плаванием;
- укрепление здоровья, закаливание организма обучающихся.
- развитие двигательной активности детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке (водной среде);
- формировать представление о водных видах спорта.

*Воспитательные:*

- прививать необходимые для занятий качества: выносливость, концентрацию внимания, трудолюбие и достижение поставленных целей;
- формирование стойкого положительного отношения к физической культуре в целом и к плаванию в частности.
- воспитание положительного отношения к здоровому образу жизни и ответственному отношению к своему здоровью;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

## **2. ГРАФИК УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

Программа рассчитана на 2,5 месяца обучения (с учетом праздничных дней). Срок и график обучения может быть изменен.

Продолжительность занятий: продолжительность одного занятия не более 60 минут. Возможно, спаренное проведение занятий с обязательным перерывом 10 минут.

Режим занятий: согласно расписанию занятий.

В графике учебного процесса (таблица 1) указывается продолжительность периода освоения Программы и недельный режим учебно-тренировочного процесса.

**ГРАФИК УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА  
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ  
«ПЛАВАНИЕ»**

Количество недель	Количество часов в неделю	Количество астрономических часов за весь период обучения	Количество академических часов за весь период
10	2	18	24

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Плавание»

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Плавание» представлен в таблице 2.

Общее количество часов по Программе составляет 24 академических часа (18 астрономических часов) и ориентирована на: приобщение к воде; подготовительные упражнения в воде (освоение дыхания, элементарных гребковых движений руками и ногами, скольжения, соскоков в воду); общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше. Знакомство с техникой безопасности в спортивном зале и в бассейне, с гигиеническими требованиями посещения бассейна, обучение правильному выдоху в воду, скольжению на груди и на спине, скольжению на груди в сочетании с работой ног. Разучивание общеразвивающих упражнений, упражнений на развитие гибкости, координации движений, скоростных качеств и силовых качеств, гимнастические упражнения, упражнения для развития гибкости рук и упражнения для ног, разучивание техники плавания кроль на груди, спадов вперед с низкого бортика.

Данная программа рассчитана на занятия в бассейнах 25 м и/или 50 м (спады в воду из приседа с низкого бортика выполняются в бассейне глубиной не менее 120 см, спады в воду из положения стоя — в бассейне глубиной не менее 180 см).

Учебный план Программы предусматривает следующие формы занятий:

#### *1. Теоретические занятия.*

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, включающих инструктаж по технике безопасности в бассейне и спортивном зале (тренажерном зале, зале сухого плавания, зале подготовительных занятий и т.д.).

## 2. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (далее - ОФП) направлена на разностороннее развитие организма, укрепление здоровья, развитие и совершенствование двигательных, физических качеств и способностей.

3. Освоение Программы в области избранного вида спорта включает в себя:

- овладение основами техники плавания вольным стилем;
- повышение уровня функциональной подготовленности (ОФП и специальной физической подготовки (далее – СФП)).

Таблица 2

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ПЛАВАНИЕ»

№	Тема занятия	Количество часов (ак.)			Форма контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности в зале и в бассейне	1	1	-	Беседа, опрос
2.	Общеразвивающие и имитационные упражнения на суше	3	-	3	Наблюдение, беседа. Выполнение заданий и упражнений на отработку нового материала
3.	Имитационные упражнения в воде	1	-	1	
4.	Обучение выполнению упражнений «Звёздочка», «Поплавок»	1	-	1	Наблюдение, беседа. Выполнение заданий и упражнений на отработку нового материала
5.	Техника спортивного плавания (кроль на груди):	17	-	17	Наблюдение, беседа. Выполнение заданий и упражнений на отработку нового материала
5.1.	Вход в воду: – с помощью; – прыжком (ознакомление); спад в воду	1	-	1	
5.2.	Выдохи в воду	1	-	1	
5.3.	Освоение техники движения ногами	2	-	2	
5.4.	Скольжение на груди	1	-	1	
5.5.	Скольжение с различным положением рук	2	-	2	

№	Тема занятия	Количество часов (ак.)			Форма контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
5.6.	Освоение техники движения рук с предметами и без	2	-	2	
5.7.	Освоение техники дыхания в движении	2	-	2	
5.8.	Согласование движений рук и ног с дыханием в полной координации	5	-	5	
5.9.	Изучение старта и финиша в плавании способом кроль на груди	1	-	1	
6.	Итоговое занятие	1	-	1	Проплывание контрольных отрезков в полной координации способом кроль на груди
<b>ВСЕГО по Программе:</b>		<b>24</b>	<b>1</b>	<b>23</b>	

### 3.2. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Плавание»

*Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности в зале и в бассейне*

Знакомство с техникой безопасности в спортивном зале и в бассейне, с гигиеническими требованиями посещения бассейна.

*Тема 2. Общеразвивающие и имитационные упражнения в воде*

Выполнение комплекса имитационных упражнений на суше (в спортивном зале (зале групповых занятий, зале сухого плавания) или на бортике бассейна).

*Тема 3. Имитационные упражнения на суше*

Выполнение комплекса имитационных упражнений в воде, держась за бортик бассейна.

*Тема 4. Обучение выполнению упражнений «Звездочка», «Поплавок»*

Отработка техники выполнения упражнения «Звездочка», «Поплавок».

*Тема 5. Техника спортивного плавания (кроль на груди)*

Освоение техники правильного входа в воду, выдохи в воду, освоение техники движения ногами, руками, согласованных движений руками и ногами, скольжений и т.д.



### Итоговое занятие

Проплывание контрольных отрезков в полной координации способом кроль на груди на технику.

Таблица 5

### Критерии оценивания сформированных компетенций обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Плавание»

№ п/п	Плавательные движения	Баллы		
		3	2	1
1.	Плавание способом кроль на груди с доской в руках	Без ошибок	Ноги согнуты	Нет согласования движений ног и дыхания
2.	Плавание способом кроль на груди с колабашкой между ног	Без ошибок	Руки согнуты	Нет согласования движений рук и дыхания
3.	Плавание способом кроль на груди в полной координации	Без ошибок	Руки и ноги согнуты	Нет согласования движений рук, ног и дыхания

### 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Результатом освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Плавание» является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

#### Образовательные (предметные):

Обучающиеся должны **знать**:

- основные элементы техники плавания;
- основные термины, используемые в плавании;
- правила личной гигиены пловца;
- правила безопасного поведения на воде и помещениях бассейна;
- роль и значение плавания в жизни человека.

Обучающиеся должны **уметь**:

- выполнять плавательные движения без существенных ошибок;
- выполнять общеразвивающие, и имитационные упражнения на суше;
- выполнять погружения в воду с головой;
- выполнять дыхательные упражнения;
- выполнять скольжения без работы ног на груди;

- выполнять скольжения с работой ног на груди;
- описывать технику плавания вольным стилем;
- соблюдать правила техники безопасности на воде;
- следовать устным инструкциям тренера-преподавателя;

#### **Метапредметные:**

##### **Обучающиеся должны уметь:**

- находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;
- 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;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия техники плавания, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Личностные:**

##### **Обучающиеся должны уметь:**

- организовать совместную деятельность и учебное сотрудничество с тренером-преподавателем и сверстниками;
- разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех участников;
- 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.

## **5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ПЛАВАНИЕ»**

Зачисление в автономную некоммерческую организацию дополнительного образования спортивная школа «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» (далее – Организация) на обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Плавание» осуществляется по заявлению о приеме граждан (родителей или законных представителей несовершеннолетних граждан), желающих освоить Программу, при условии предоставления в администрацию Организации следующих документов:

- медицинской справки об отсутствии противопоказаний для занятий физической культурой (с указанием группы здоровья) или медицинского заключения в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Основанием для отказа гражданину (родителю (законному представителю) гражданина) в приеме заявления является:

1. Отсутствие медицинской справки об отсутствии противопоказаний для занятий плаванием или медицинского заключения.
2. Противопоказания врача к занятиям плаванием.
3. Отсутствие вакантных мест по количеству утверждённых Организацией мест.

Основания для отчисления обучающегося в период реализации Программы:

1. Нарушение обучающимся правил внутреннего распорядка Организации.
2. Нарушение обучающимся правил пользования спортивным сооружением.
3. Нахождение обучающегося в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения.
4. Нарушение техники безопасности непосредственно в период процесса обучения (первое нарушение – предупреждение, повторное нарушение — отчисление обучающегося).
5. Предоставление заявления об отчислении из Организации от обучающегося (родителя (законного представителя) обучающегося).

**В случае пропусков занятий в течение двух недель без предоставления оправдательного документа (объяснительная записка обучающегося (родителя (законного представителя) с объяснениями причин отсутствия, медицинская справка) обучающийся может быть отчислен из Организации, на основании рапорта тренера-преподавателя. Отчисление обучающегося осуществляется на основании приказа директора Организации.**

В случае пропуска занятий по уважительной причине с предъявлением оправдательного документа (объяснительная записка обучающегося (родителя (законного представителя) обучающегося) с объяснениями причин отсутствия, медицинская справка), обучающийся считается освоившим Программу.

В течение периода освоения Программы на место выбывших обучающихся (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и т.п.) могут зачисляться новые обучающиеся.

### **5.1. Финансовое обеспечение**

Основными источниками финансирования реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Плавание» являются средства бюджета Краснодарского края, выделяемых в рамках субсидии.

### **5.2. Материально-техническое обеспечение**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» реализуется в условиях специально оборудованного помещения и необходимого инвентаря:

*плавательный бассейн 25 м и/или 50 м:*

- ласты;
- пояса для обучения плаванию;
- доски для плавания;
- секундомеры;
- шкаф-стеллаж для плавательного инвентаря;

*тренировочный зал (зал сухого плавания, зал групповых занятий).*

### **5.3. Кадровое обеспечение**

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Плавание» обеспечивается квалифицированными педагогическими работниками из числа специалистов, направление деятельности которых соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), или

профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

#### **5.4. Формы контроля**

Оценка качества реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Плавание» включает в себя текущий контроль успеваемости и итоговую аттестацию обучающихся.

**Текущий контроль** ведется в течение всего срока обучения на занятиях в форме наблюдения, выполнения практических заданий, тестов, мини-опросов, получения обратной связи от обучающихся и т.д.

**Итоговый контроль** осуществляется на заключительном занятии в форме проплывания контрольных отрезков в полной координации способом кроль на груди. Для оценки освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Плавание» применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 2-х модулей.

Уровень освоения программы ниже среднего – обучающийся овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, плохо переключаются с одного вида физической деятельности на другой, алгоритм упражнений забывается. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке. Необходимы все виды помощи: значительная - в начале изучения нового физического упражнения, элемента, задания, затем – на каждом этапе работы.

Средний уровень освоения программы – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%; умения и навыки сформированы, но не достаточно закреплены на практике. Двигательные упражнения выполняются, но с ошибками. Не достаточно объясняют выполняемые действия. Обучающийся способен оценить движения других детей, способен организовать подвижные игры и упражнения с небольшой подгруппой сверстников. Может придумать и выполнить несложные физические упражнения. Нуждаются как в активизирующей, так и в организующей помощи педагога.

Уровень освоения программы выше среднего – обучающийся овладел на 70-100% предусмотренным программой учебным планом; умения и навыки сформированы, знания не теряются, обучающийся может применить

их для выполнения аналогичных заданий и двигательных упражнений на практике. Обучающиеся движениями овладевают быстро, требуется незначительная активизирующая помощь педагога. Проявляет элементы творчества в двигательной активности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.

Оценить успешность обучающихся можно, если знать их уровень в начале года, в середине года и в конце года.

В начале учебного периода проводится *входной контроль*, середине учебного периода проводится текущий контроль, в конце - итоговый контроль, проверяется уровень усвоения программы, изученной за период обучения.

#### **Формы контроля качества образовательного процесса:**

- беседа;
- наблюдение;
- практическое занятие;
- контрольные испытания по физической подготовке.

### **5.5. Методические материалы**

Основной формой занятий является *групповое обучение*. Теоретические сведения даются в процессе каждого занятия. Каждое занятие условно делится на 3 части:

- подготовительную (вводную);
- основную;
- заключительную.

*Подготовительная часть занятия*, начинается на суше и продолжается в воде. Такая последовательность позволяет в первой части лучше организовать группу, сообщить задачи предстоящего занятия и некоторые теоретические сведения, выполнять общеразвивающие, специальные и подготовительные упражнения.

В *основной части*, проводимой в воде, дети обучаются плаванию, выполняют комплексы подготовительных подводящих и специальных упражнений; совершенствуют полученные навыки, осваивают технику плавания.

В *заключительной части*, проводятся подвижные игры в воде, подводятся итоги, дается задание на дом.

#### **Основные методы и принципы организации учебного процесса:**

При обучении по данной программе используются 3 основных группы методов: словесные, наглядные и практические.

*Словесные методы*: описание, объяснение, рассказ, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет и др.

*Методические указания* на занятиях плавания даются для предупреждения и устранения ошибок перед выполнением каждого упражнения, во время и после него. Указания уточняют отдельные моменты

в выполнении упражнения, разъясняют условия для правильного его воспроизведения, подсказывают ощущения, которые должны возникать при этом. Команды и распоряжения применяются для управления группой и процессом обучения. Занятия по плаванию, как на суше, так и в воде проводился под команду педагога. Команды и распоряжения подаются громко, четко и в повелительном тоне.

*Наглядные методы:* показ упражнений и техники плавания, использование учебных наглядных пособий, кинограмм и применение жестикуляции. Использование наглядных методов помогает создать у обучающихся конкретные представления об изучаемом движении, что особенно важно при обучении технике плавания. Просмотр изучаемого движения с одновременным воспроизведением темпа или ритма создают представление о форме и характере его воспроизведения.

*Практические методы:*

*Метод упражнений:* Этот метод характеризуется многократным выполнением движения в целом и по частям с учетом величины физической нагрузки, которая регулируется путем изменения количества выполняемых упражнений на занятии, их сложности, количества повторений, темпа выполнения, продолжительности отдыха между упражнениями и др. Изучение техники плавания проводится путем многократного выполнения отдельных ее элементов, направленного на овладение способом плавания в целом, т.е. применяются два метода разучивания – по частям и в целом.

*Метод разучивания по частям.* Основу метода разучивания по частям составляет система подводящих упражнений, последовательное изучение которых ведет в конечном итоге к освоению способа плавания в целом. В процессе обучения применяется большое количество подводящих упражнений, которые по структуре сходны с движениями изучаемого способа плавания. Разучивание по частям на начальных этапах обучения плаванию психологически мотивировано, так как освоение простейших движений приносит моральное удовлетворение, воспитывает уверенность в своих силах, что особенно важно на первых шагах обучения.

*Метод разучивания в целом.* Сюда входит плавание с полной координацией движений, а также плавание с помощью движений ног и рук с различными вариантами сочетания этих движений. Этот метод применяется на завершающих этапах освоения техники способа плавания после изучения ее элементов по частям.

*Игровой метод обучения* является основным. Игра помогает воспитанию чувства товарищества, выдержки, сознательной дисциплины, умения подчинять свои желания интересам коллектива. Игра, как и соревнование, повышает эмоциональность занятий плаванием, являясь хорошим средством переключения с однообразных, монотонных движений, характерных для плавания.

*Используемые педагогические технологии и методы* при освоении разделов программы и осуществлении учебно-воспитательного процесса представлены в таблице 6.

Таблица 6

**Педагогические технологии и методы при освоении  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Плавание»**

№ п/п	Темы программы	Цель	Методы, приемы технологии освоения программы
1.	Привыкание к воде	Приучить обучающихся не бояться воды	Игры, объяснение, рассматривание плакатов
2.	Техника дыхания	Освоение техники дыхания	Показ инструктора, объяснение, игровые упражнения
3.	Комплексы упражнений на развитие координации, мелкой моторики и основных групп мышц	Развить у обучающихся координацию, мелкую моторику	Показ, объяснение, музыкальное сопровождение, упражнения, использование предметов (мячи, нудлсы, аквагантели и др.)
4.	Плавание способом кроль на груди	Сформировать навыки плавания способом кроль на груди	Показ инструктора, объяснение, рассматривание плакатов, игровые упражнения, упражнения
5.	Итоговое занятие	Контроль освоения плавательной подготовки	Мониторинг, тестирование

Таблица 7

**Этапы педагогического контроля по дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей программе «Плавание»**

№ п/п	Разделы (темы) программы	Цель контроля	Метод контроля	Форма контроля	Уровни оценочных критериев (баллы)
1.	Техника дыхания	Проверить правильность выполнения дыхания	Наблюдение	Индивидуальная	16-Низкий 26-Средний 36-Высокий
2.	Плавание способом кроль на груди	Проверить правильность выполнения избранного способа плавания	Наблюдение	Индивидуальная	16-Низкий 26-Средний 36-Высокий



**Качественная оценка техники выполнения плавательных упражнений  
и плавания спортивными способами**

№ п/п	Плавательные движения	Баллы		
		3	2	1
1.	Скольжение на груди	Без ошибок	Кисти рук не соединены. Ноги врозь. Носки не оттянуты	Чрезмерное прогибание туловища (высокий подъем головы и плеч)
2.	Движения ногами при плавании кролем на груди	Практически без ошибок. Имеются нарушения в ритме движений ногами	Неправильное положение тела на воде	Сильное сгибание ног, стопы не повернуты внутрь.
3.	Плавание способом кроль на груди в полной координации	Практически без ошибок	Неправильное положение тела на воде	Отсутствие согласования дыхания с движениями рук и ног

### 5.6. Рекомендуемая литература

#### для тренера-преподавателя:

1. Авдиенко В.Б., Солопов И.Н. Искусство тренировки пловца. Книга тренера – ИТРК, 2019.

2. Агеева, Г. Ф. Плавание : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 64 с. — ISBN 978-5-507-47480-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/382304> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Булгакова, Н. Ж. Игры на воде для обучения и развлечения. Методические рекомендации / Н.Ж. Булгакова. - Спорт, 2016.

4. Булгакова, Н. Ж. Плавание с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 344 с.

5. Булгакова, Н. Ж. Плавание: учебник для вузов / В. З. Афанасьев [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 344 с.

6. Гузман, Р. Плавание. Упражнения для обучения и улучшения техники / Гузман Р. – Попурри, 2018.

7. Дробинская, А. О. Анатомия и возрастная физиология : учебник для вузов / А. О. Дробинская. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва :

Издательство Юрайт, 2024. — 421 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08679-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535588>

8. Кабанов, Н. А. Анатомия человека : учебник для вузов / Н. А. Кабанов. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 464 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09075-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/541523>

9. Морозов, В. О. Теория и методика преподавания плавания : учебно-методическое пособие / В. О. Морозов. - 2-е изд., стер. - Москва : Флинта, 2022. - 118 с. - ISBN 978-5-9765-5143-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1906155>

10. Плавание с методикой преподавания : учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/541028>

11. Плавание : учебник для вузов / В. З. Афанасьев [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07939-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540920>

12. Плавание : учебник для вузов / В. З. Афанасьев [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07939-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540920>

13. Плавание. Кроль на груди : учебное пособие / М. В. Зуева, С. Н. Герасимов, А. К. Зырянова, П. Б. Гречанов. - Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2020. - 86 с. - ISBN 978-5-7782-4123-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1866291>

14. Чертов, Н. В. Комплекс тестовых заданий по теории и методике избранного вида спорта (плавание): учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 136 с. ISBN 978-5-9275-1044-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/551002>

**для обучающихся:**

1. Плавание: 100 лучших упражнений / Блайт Люсеро – М.: Эскмо, 2010 – 280 с.

2. Платонов, В. Н. Сильнейшие пловцы мира. (Методика спортивной тренировки.)/ В.Н. Платонов, С.Л. Фесенко// – М.: Физкультура и спорт, 1990 – 304 о., ил.

3. Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998.

**для родителей:**

1. Блайт Лгосеро, Плавание. 100 лучших упражнений, «Эксмо».М, 2010.
2. Булгакова, Н. Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
3. Викулов, А. Д. Плавание. ООО «Издательство Владос-Пресс», 2006.
4. Дзбби Лоуренс. Аквааэробика. Упражнения в воде. М., «Гранд», 2000.
5. Еремеева, Л. Ф. Научите ребенка плавать. – С-П.: Детство-Пресс, 2005.
6. Ермолаев, Ю. А. Возрастная физиология «СпортАкадемПресс». М, 2001.
7. Колмогоров, С. В. Особенности обучения детей плаванию в период адаптации к водной среде Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания М. Всероссийская федерация плавания, 2000.

**Интернет-ресурсы:**

1. Всероссийская федерация плавания. – URL: <https://russwimming.ru>
2. Сайт о плавании. – URL: <http://plavaem.info/>

## ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

### 1. Игры на воде

#### 1. Пятнашки с поплавком

*Задача:* совершенствование навыков всплывания и лежания на воде.

*Описание игры:* водящий («пятнашка») старается догнать кого-нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавка». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, тот становится «пятнашкой». В зависимости от подготовленности участников вместо «поплавка» можно принять положение «медузы» или любое другое, известное играющим

#### 2. Кто быстрее спрячется под водой?

*Задача:* ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды.

*Описание игры:* играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу быстро прячутся - так, чтобы голова скрылась под водой.

*Методические указания:* перед погружением в воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать подъемную силу воды, а также убедиться в том, что достать дно практически невозможно.

#### 3. Поплавок

*Задача:* ознакомление с подъемной силой воды, ощущением состояния невесомости.

*Описание игры:* сделав глубокий вдох и задержав дыхание, присесть и, обхватив колени руками, всплыть на поверхность. В этом положении стараться продержаться на воде до счета «десять».

*Методические указания.* Перед выполнением «поплавка» дается команда сделать глубокий вдох и задержать дыхание на выдохе.

#### 4. Медуза

*Задача:* ознакомление с подъемной силой воды, ощущением состояния невесомости.

*Описание игры:* играющие по команде ведущего, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, приседают под воду и, наклонившись вперед, всплывают на поверхность. При этом тело согнуто в пояснице, руки и ноги полусогнуты и расслабленно свешиваются вниз.

## **5. Звезда**

*Задача:* выработка равновесия и умения лежать на поверхности воды.

*Описание игры:* сделав глубокий вдох и задержав дыхание, лечь на спину на поверхность воды: руки и ноги разведены в стороны, голова слегка откинута назад.

*Методические указания:* перед выполнением «звезды» необходимо объяснить, что лежать на воде в положении на спине возможно только при одном условии: не сгибать ноги в тазобедренных суставах и не прогибаться в пояснице.

## **6. Винт**

*Задача:* совершенствование умения произвольно изменять положение тела в воде.

*Описание игры:* играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем (в зависимости от дальнейшей команды) поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т.д. Выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде.

*Методические указания:* при выполнении поворотов можно помогать себе гребковыми движениями руками.

## **7. Слушай сигнал!**

*Задача:* совершенствование навыков всплывания и лежания на воде.

*Описание игры:* играющие соревнуются в правильном выполнении упражнений «Поплавок», «Медуза», лежание на спине и на груди, «Винт». Каждое из них 2 выполняется после соответствующего условного сигнала (значение сигналов оговаривается до начала игры). Побеждает тот, кто ни разу не ошибся или сделал минимум ошибок.

*Методические указания:* условные сигналы должны быть короткими и выразительными. Перед подачей очередного сигнала должен быть промежуток времени, достаточный для отдыха.

## **8. Нырни в обруч**

*Задача:* учить погружаться в воду с открыванием глаз и скольжением.

*Описание игры:* в воду вертикально опускаются обруч с грузами. Дети встают в колонну по одному, передвигаются вдоль бортика к обручу. Затем по очереди погружаются в воду, проходят сквозь обруч, выныривают на поверхность с другой стороны и двигаются дальше. Когда все пройдут сквозь обруч, игра повторяется.

*Правила:* идти друг за другом. Нельзя наталкиваться, хватать, топить друг друга.

*Методические указания:* преподаватель следит за правильностью выполнения задания, подбадривает робких детей.

## 2. Обучение технике плавания в стиле кроль на груди

### Упражнения для изучения техники движений кроль на груди

#### На суше:

1. Лёжа на животе, руки под подбородком, носки ног оттянуты. Выполнять движения ногами кролем: попеременное поднятие ног вверх, вниз, (движения выполнять в частом темпе и от бедра);

2. Стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперед, смотреть прямо перед собой, одна рука впереди, другая сзади у бедра. Выполнять круговые движения руками вперед (мельница);

3. Тоже упражнение, но с остановкой в начале, середине и конце гребка;

4. Стоя ноги на ширине плеч, наклон корпуса вперед, опереться одной рукой в колено, другая у бедра (конец гребка), поворот головы в сторону руки вытянутой назад у бедра и посмотреть на нее. В этом положении сделать вдох и начать движение рукой с одновременным выдохом. Следующий вдох выполняется тогда, когда рука заканчивает гребок в положении у бедра;

5. Стоя ноги на ширине плеч, наклон туловища вперед, руки вверх. Правой рукой сделать гребок, одновременно поворот головы в сторону движения руки, вдох. Тоже левой рукой;

6. Тоже упражнение, но из исходного положения стойка на ширине плеч, руки вверх над головой;

7. Имитация движений руками, как при плавании кролем на груди. Лёжа на пляже, загребая кистью (во время гребка) песок, подтянуть его под грудь, затем оттолкнуть его назад к ногам;

8. Лёжа на животе, руки вытянуты вверх над головой, носки оттянуты. Попеременное движение ног вверх, вниз. Имитация движений ног как при плавании кроль на груди. Обучение технике плавания в стиле кроль на спине.