

Департамент образования, культуры и спорта
Ненецкого автономного округа

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования Ненецкого автономного округа
«Дворец спорта «Норд»

Принята на заседании методического
(педагогического) совета

от «28» мая 20 25 г.

Протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ
Исполняющий обязанности директора
ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»


В. В. Рочев
«19» июня 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
«Плавание»**

Возраст обучающихся: 6-18 лет

Срок реализации: 3 года

ID – номер программы в Навигаторе: 126

Разработчик:
Гербова Евгения Юрьевна,
педагог дополнительного образования

г. Нарьян-Мар

2025 год

СОДЕРЖАНИЕ

№	Название раздела/пункта	Номер страницы
1.	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи программы	7
1.3	Учебный план	8
1.4	Содержание программы	9
1.5	Планируемые результаты	16
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	17
2.1	Календарный учебный график	17
2.2	Условия реализации программы	18
2.3	Формы аттестации	19
2.4	Оценочные материалы	20
2.5	Методические материалы	22
	Список литературы и электронных информационных ресурсов	23

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Настоящая программа предназначена для подготовки пловцов в спортивно-оздоровительных группах ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»».

Нормативно-правовые основания для реализации ДООП

Программа по плаванию разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, в соответствии с:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» с изменениями и дополнениями от: 2 февраля 2021г., 21 апреля 2023 г.;

Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. № 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242);

Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41, с изменениями на 27.10.2020 г. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству содержания и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14»;

Устав государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Ненецкого автономного округа «Дворец спорта «Норд»;

Локальные акты учреждения.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» имеет физкультурно-спортивную направленность. Она позволяет целенаправленно и эффективно воздействовать на все компоненты физического состояния ребенка, включая разнообразные физические качества, двигательные

способности, телосложение, здоровье, а также формировать связанные с этой деятельностью знания, умения, интересы, потребности, ценностные ориентации.

Для современных детей независимо от возраста характерны ограничения двигательной активности, ухудшение физических качеств. Работа за партой и у компьютера в режиме ближнего видения, с большими зрительными и умственными нагрузками негативно сказывается на качестве учебного процесса и здоровье детей. Ситуация усугубляется низким уровнем культуры здорового образа жизни школьников. Растущий дефицит гуманности в кризисном обществе, социальная напряженность, деформация семей отрицательно влияют на нравственное и физическое здоровье подрастающего поколения. В сложившихся условиях одним из эффективных средств, которые помогли бы ребенку справиться с возросшей нагрузкой и остаться здоровым, являются физкультурно-спортивные занятия.

Эмоциональная привлекательность, относительная доступность делают их притягательной силой для детей и подростков.

Актуальность

Актуальность данной программы предполагает использование физического воспитания в решении социально-культурных и психологических задач в процессе обучения и развития детей.

Плавание является наиболее эффективной формой физического воспитания детей, так как развиваются почти все группы мышц. Программа «Плавание» призвана оберегать жизнь и здоровье детей, через обучение их и закрепление полученных навыков и знаний. Программа соответствует интересам и потребностям детей, направлена на развитие мотивации личности ребенка к самопознанию и творчеству. Важную роль играет и в формировании разнообразных психических качеств и способностей детей, выступая как "школа воли", "школа эмоций", "школа характера", поскольку вся физкультурно-спортивная деятельность предъявляет высокие требования к проявлению волевых качеств. Развитие рефлексии и саморегуляции, создание условий для самоопределения, самореализации, самоутверждения в процессе занятий физической культурой способствует созданию целостной, органично развитой личности. Обладая активной жизненной позицией, личность станет полноценной составляющей общества и выйдет на более высокий уровень готовности в решении жизненно важных для нее задач и проблем. *Воспитательное значение* во многом зависит от организации процесса. Систематические занятия содействуют воспитанию у обучающихся чувства коллективизма, сознательной дисциплины, настойчивости и уверенности в своих силах. Разнообразные упражнения на занятиях способствуют совершенствованию двигательных и функциональных способностей детей.

Эмоциональное значение заключается в снятии психологической напряженности у детей, создании оптимистического настроения.

Оздоровительно-гигиеническое значение состоит не только в воздействии физических упражнений на организм ребенка, но и в благоприятном воздействии на него воды. Вода очищает и укрепляет кожу, оказывает положительное влияние на нервную систему, активизирует обмен веществ, улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Давление воды на грудную клетку вызывает усиленную деятельность мускулатуры. Ритмичное и глубокое дыхание при плавании способствует повышению подвижности грудной клетки и увеличению жизненной емкости легких.

Лечебное значение плавания особенно наглядно прослеживается в комплексном

лечении сколиоза у детей. При плавании происходит естественная разгрузка позвоночника, исчезает асимметричная работа межпозвонковых мышц, восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков. Самовытяжение позвоночника во время скольжения дополняет разгрузку зон роста. Одновременно укрепляются мышцы позвоночника и всего скелета, совершенствуется координация движений, воспитывается чувство правильной осанки. Плавание широко используется как средство закаливания и профилактики простудных заболеваний. Вследствие повышенной теплоотдачи в воде активизируется обмен веществ в организме, расход энергии повышается. Это способствует достижению оптимального веса, оптимального соотношения жировой и мышечной тканей. Давление воды на грудную клетку стимулирует развитие дыхательных мышц, подвижности грудной клетки, увеличение ее размеров, увеличение жизненной емкости легких. Занятие плаванием гармонически развивает физические качества – силу, ловкость, выносливость.

Отличительные особенности данной ДООП от существующих программ

Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицированная и адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения.

Данная программа ориентирована на применении широкого комплекса форм и методов проведения занятий. В процессе занятий используются: групповые, командные и индивидуальные формы организации детей, игровые, развлекательные, а так же занятия с участием родителей (открытые уроки). В структуру программы входят: теория, практика и соревновательная деятельность.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» разработана для детей в возрасте 7-18 лет, с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей в данной направленности. Программа предусматривает занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития. Данная программа определяет оптимальное соотношение разносторонней физкультурно-оздоровительной и спортивной подготовки.

Уровень программы, объём и сроки реализации ДООП

Уровень программы – базовый. Общий объем программы 666 часов, программа рассчитана на 3 года обучения – 222 часа в год. Программа реализуется в течение учебного года с сентября по май – 37 учебных недель. К спортивно-оздоровительной подготовке допускаются все лица, указанного возраста, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Язык реализации ДООП

Обучение по данной программе реализуется на русском языке.

Формы обучения

Форма обучения осуществляется в очном режиме. Возможна дистанционная форма обучения (при возникновении условий временного ограничения (приостановки) для учащихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и/или другим основаниям).

Режим занятий

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с программой. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Академический час – 40 мин, с перерывом в 10 минут. Выполнение нормативного объема учебного времени

достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность.

Особенности организации образовательного процесса

Состав группы - постоянный, занятия - групповые. Виды занятий по программе групповые, командные, игровые, развлекательные и т.д.

Воспитательная работа

Воспитательная работа включает в себя информирование о вреде употребления алкоголя, пользе здорового питания, важности физической активности и общения со сверстниками. Приобщение к основам здорового и трезвого образа жизни необходимо для формирования соответствующих навыков. Работа по профилактике алкогольной зависимости заключается в систематическом объяснении негативных последствий употребления алкоголя, укреплении моральных принципов и самосознания детей.

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы – создание условий для повышения эффективности оздоровления и укрепления детского организма, гармоничного психофизического развития с помощью одной из форм дополнительного образования по плаванию; овладение обучающимися жизне- и здоровьесберегающим навыком плавания.

Основные задачи занятий в спортивно-оздоровительных группах по плаванию:

Обучающие:

- обучать основам техники всех видов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- обучать детей основным правилам безопасного поведения на воде.

Развивающие:

- развивать двигательную активность детей;
- развивать физические качества (выносливость, быстроту, скорость, силовые возможности);
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета.

Воспитательные:

- формировать мотивацию к тренировочным занятиям плаванием, осознанную заинтересованность в ведении здорового образа жизни;
- воспитание морально – этических и волевых качеств;
- формирование черт спортивного характера.

1.3 Учебный план

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап		
		1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения
1.	Теоретическая подготовка	6	4	4
2.	Общая физическая подготовка, общая специальная подготовка	84	84	84
3.	Общая плавательная подготовка	60	60	60
4.	Техническая подготовка	50	52	52
5.	Игры на воде	16	16	16
6.	Контрольные испытания	3	3	3
7.	Соревнования	2	2	2
8.	Медицинское обследование	1	1	1
Итого часов		222	222	222

План составлен с расчетом 37 недель занятий непосредственно в условиях учреждения.

1.4 Содержание программы

Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм.

1. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности. Правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях.

2. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний. Личная гигиена занимающихся в бассейне и при занятиях спортом. Необходимость закаливания для повышения устойчивости к простудным заболеваниям. Организация режима дня, позволяющая совмещать занятия физическими упражнениями и спортом с учебой и досугом.

3. Укрепление ценностей здорового образа жизни. Принципы ведения здорового образа жизни и преимущества ведения трезвого образа жизни в целях закрепления этих принципов у детей, подростков и молодежи.

4. Влияние физических упражнений на организм человека. Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий плаванием. Оздоровительно-реабилитационное и кондиционное плавание.

5. Основы техники плавания и методики тренировки. Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Общие понятия о принципах, средствах, методах спортивной тренировки. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

6. Правила, организация и проведение соревнований. Требования правил соревнований, предъявляемые к технике способов плавания и прохождения дистанции, стартов и поворотов.

Физическая подготовка

Физическая подготовка пловца ориентирована на всестороннее развитие организма, укрепление здоровья, улучшение физических свойств и тем самым на создание прочной функциональной базы для спортивной специализации.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения, ходьба и бег: построение в шеренгу и колонну; расчет по порядку и на первый второй; перестроения: из одной шеренги в две; из колонны по одному в круг, в колонну по два и т.д. размыкания и смыкания; передвижения шагом и бегом; ходьба и бег противоходом и по диагонали; ходьба обычная и на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы с различными положениями рук (в том числе руки вытянуты вверх ладонями вперед); бег на носках, чередование бега с ходьбой и т.д.

Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координированность, расслабление); упражнения для укрепления мышц,

участвующих в гребковых движениях пловца; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах; упражнения имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов.

Общая плавательная подготовка

Подготовительные упражнения по освоению с водой. Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх и т.д.); передвижение с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.). Движение руками и ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками. Погружение в воду на задержанном вдохе и открывание глаз под водой.

Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду). Умение задерживать дыхание на вдохе и выполнять выдох в воду является основой для постановки ритмичного дыхания при плавании.

Лежание и скольжение. Скольжения на груди и спине с различными положениями рук помогают освоить рабочую позу пловца - равновесие, обтекаемое положение тела, умение максимально выскользывать вперед после каждого гребка, что является показателем хорошей техники плавания.

1. Скольжение на груди. Стоя по грудь в воде, наклониться так, чтобы подбородок коснулся воды. Вытянуть руки вперед, соединив большие пальцы. Сделать вдох, плавно лечь на воду лицом вниз и, оттолкнувшись ногами от дна или бортика бассейна, принять горизонтальное положение. Скользить с вытянутыми ногами и руками по поверхности воды.

2. Скольжение на спине. Встать спиной к берегу, руки вдоль туловища. Сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, слегка оттолкнувшись ногами, лечь на спину. Поднять выше живот и прижать подбородок к груди. Не садиться (следует помнить, что устойчивому положению на спине помогают легкие гребковые движения кистями около туловища; ладони обращены вниз).

3. Скольжение на груди с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, у бедер.

4. Скольжение на спине с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, вдоль тела.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Кроль: на груди - (упражнения для изучения движений ногами и дыхания, упражнения для изучения движения руками и дыхания, упражнения на общее согласования движений, в полной координации). Движения ног. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох. Скольжение с доской, без доски, с движением ног. Гребковые движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, без работы ног, с работой ног. Согласование движений рук с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног. Скольжение на груди с движением рук, проплывание отрезков с задержкой дыхания, плавание с дыханием через 2 гребка, через 3 гребка, плавание с помощью ног и гребков одной рукой: с различными положениями другой руки, вдох в сторону прижатой руки. Плавание в полной координации;

Кроль: на спине - (упражнения для изучения движений ногами и дыхания, упражнения для изучения движения руками и дыхания, упражнения на общее согласования движений, в полной координации) Скольжение на спине. Скольжение с

последующим движением ног; то же с движением рук, плавание с помощью ног, то же с помощью рук, проплывание отрезков в полной координации. Старт из воды.

Брасс: (упражнения для изучения движений ногами и дыхания, упражнения для изучения движения руками и дыхания, упражнения на общее согласования движений, в полной координации). Движения ног. Выдохи в воду с вытяжением на воде. Скольжение с доской, без доски, с движением ног. Гребковые движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, без работы ног, с работой ног. Согласование движений рук с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног. Скольжение на груди с движением рук, проплывание отрезков с задержкой дыхания, Плавание в полной координации.

Баттерфляй: движение ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

Повороты: простые открытые и закрытые при плавании кролем на груди, брассом, баттерфляем и на спине. Когда занимающиеся освоят технику плавания каким-либо способом и смогут проплыть 25 м и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы поворота разучиваются в следующей последовательности: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание; группировка, вращение и постановка ног на щит; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой. Затем поворот выполняется в целостном виде.

Стартовый прыжок: с низкого бортика и тумбочки. Старт из воды при плавании на спине начинают разучивать сразу после освоения скольжения.

Учебные прыжки: соскок в воду с низкого бортика; спад в воду из положения приседа или седа на бортике; спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки, совершенствование техники дыхания. Совершенствование техники дыхания и поворотов.

Подвижные игры и развлечения на воде. Обучая плаванию детей, необходимо включать в занятия игры и развлечения на воде. Они помогают понять характер ребенка, приучают его к самостоятельности, инициативе, взаимовыручке, товариществу. Кроме того, игры проводятся с целью повторения и совершенствования элементов техники плавания. На занятиях по плаванию используются игры трех типов: простейшие, игры с сюжетом и командные. Простейшие игры включают элемент соревнования и не требуют предварительного объяснения. Это игры типа «Кто быстрее спрячется под воду?», «У кого больше пузырей?», «Кто дальше проскользит?» и т. д. Соревновательный элемент пробуждает у ребят стремление лучше выполнить задание, делает занятия более эмоциональными, повышает интерес к плаванию.

Игры с сюжетом - основной учебный материал на занятиях по плаванию для детей младшего школьного возраста. Их обычно включают после того, как дети освоились с водой. Если игра с сюжетом имеет сложные правила, ее нужно предварительно объяснить и разыграть на суше. Объясняя игру, нужно рассказать об ее содержании, правилах, выбрать водящего и разделить играющих на группы, равные по силам.

Командные игры обычно проводятся на занятиях с детьми среднего школьного возраста. Сюда относятся почти все игры: «Мяч своему тренеру», «Водное поло» и др., а также командные эстафеты. Во время борьбы двух команд важно следить за правилами игры и дисциплиной ее участников. Педагог должен немедленно

пресекать грубость, нарушение правил, нетоварищеское поведение. После окончания игры он объявляет результаты, называет победителей и проигравших и обязательно отмечает участников, проявивших себя с лучшей стороны.

Игры и развлечения на воде проводятся в конце основной и в заключительной частях занятия, в течение 10-15 мин. Выбор игры зависит от задач занятия, глубины и температуры воды, количества, возраста и подготовленности занимающихся. В каждой игре должны участвовать все занимающиеся. В игру необходимо включать только те упражнения, которые известны детям.

Игры с преодолением сопротивления воды: «Кто выше?» - стоя в воде, присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть как можно выше из воды; «Переправа» - ходьба с помощью гребков руками; «Кто быстрее?» - бег в воде с помощью гребков руками; «Море волнуется» - стоя в одной шеренге, играющие по команде «Море волнуется» расходятся в любом направлении (их разогнал ветер). По команде «На море тихо» быстро занимают свои места. При этом педагог считает: «Раз, два, три - на место встали мы». Опоздавший лишается права продолжать игру; «Волны на море» - играющие выстраиваются в шеренгу. Затем берутся за руки и, присев, опускают их на воду. Выполняют движения обеими руками вправо-влево, поднимая волны; «Рыбы и сеть» - выбирают двух водящих. Остальные играющие разбегаются. Водящие, держась за руки («сеть»), стараются поймать «рыбу» - для этого им нужно замкнуть руки вокруг пойманного игрока. Пойманный игрок присоединяется к водящим, образуя с ними «сеть». Игра кончается, когда все «рыбы» пойманы.

Игры с погружением в воду: «Кто быстрее спрячется под воду?» - по сигналу педагога дети приседают и погружаются в воду; «Хоровод» - играющие берутся за руки и идут по кругу. Сосчитав вслух до десяти, они делают вдох и погружаются в воду. Затем встают, и хоровод движется в противоположную сторону; «Поезд и тоннель» - играющие выстраиваются в колонну и кладут руки на пояс друг другу, образуя «поезд». Двое играющих становятся лицом друг к другу, взявшись за руки (руки опускают на поверхность воды), — это «тоннель». Чтобы «поезд» прошел через «тоннель», его «вагоны» поочередно подныривают. После того как весь «поезд» прошел «тоннель», изображающие «тоннель» заменяются ребятами из «поезда»; «Сядь на дно» - по команде педагога дети садятся на дно, погружаясь с головой в воду; «Насос» - играющие стоят парами лицом друг к другу и держатся за руки. Поочередно они погружаются с головой в воду: как только один появляется из воды, другой приседает и скрывается под водой; «Лягушата» - играющие встают в круг. По команде «Щука!» «лягушата» подпрыгивают вверх, по команде «Утка!» — прячутся под воду. Неверно выполнивший команду выходит на середину круга и продолжает игру вместе со всеми.

Игры на всплытие и лежание на воде: «Поплавок», «Медуза», «Пятнашки с поплавком». «Пятнашка» старается осалить кого-нибудь из играющих. Спасаясь от «пятнашки», они принимают положение «поплавок». Если «пятнашка» дотронется до играющего раньше, чем он принял это положение, они меняются местами.

Игры с выдохом в воду: «У кого больше пузырей» - играющие погружаются в воду и делают длинный выдох. Педагог определяет победителя по количеству пузырей на поверхности воды; «Ванька-встанька» - играющие делятся на две шеренги, встают друг против друга и попарно берутся за руки. По первому сигналу педагога игроки одной шеренги опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу в воду погружаются игроки второй шеренги.

Игры с открыванием глаз в воде: «Найди клад» - педагог бросает на дно какой-нибудь предмет. По его команде играющие погружаются в воду и пытаются найти и достать этот предмет; «Морской бой» - играющие делятся на две шеренги и встают лицом друг к другу на расстоянии 1 м. По сигналу педагога они начинают брызгать водой друг другу в лицо. Выигрывают те, кто не отворачивался и не закрывал глаза. Во время игры нельзя сближаться и касаться друг друга руками; «Брод» - играющие поочередно передвигаются по дну бассейна в заданном направлении. Ориентиром движения могут быть полоса, идущая по середине бассейна, или предметы, разложенные на дне. Чтобы не сбиться с пути и лучше разглядеть ориентир, играющие опускают голову в воду.

Игры со скольжением и плаванием: «Скользи вперед» - играющие встают в шеренгу и выполняют скольжение на груди и на спине; «Торпеды» - играющие по команде педагога, выполняют скольжение на груди с движением ногами кролем; «Кто победит?» - плавание (при помощи рук) на груди; «Эстафета» - в игре участвуют две команды. Играющие могут плыть любым способом. Если они освоили все спортивные способы плавания, педагог проводит комбинированные эстафеты, где участники плывут разными способами при помощи ног.

Игры с мячом: «Борьба за мяч» - играющих делят на две команды. Игроки одной команды, плавая в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу. Игроки второй команды стараются отнять мяч. Как только мяч будет пойман, команды меняются местами; Волейбол в воде» - играющие располагаются по кругу и, ударяя по мячу, передают его друг другу. При этом они стараются, чтобы мяч как можно дольше не падал в воду; «Мяч тренеру» - в игре участвуют две команды. Первая выстраивается по одну сторону бассейна, вторая - по другую. У каждой команды - тренер. Он участвует в игре, стоя на противоположном от своей команды бортике бассейна. Игроки стремятся завладеть мячом, находящимся в центре поля, и, перебрасывая его двумя руками, стараются отдать мяч в руки своему тренеру. Выигрывает команда, которой удалось сделать это большее количество раз. Развлечения в воде: «Кто найдет брошенный на дно предмет?»; «Кто проскользит по поверхности воды 5 (6) м?»; «Мяч по кругу» - играющие стоят на дне и перебрасывают мяч друг другу; «Чехарда» - играющие встают в колонну по одному на расстоянии 2 м друг от друга и наклоняются вперед. Игрок, стоящий последним, перепрыгивает через каждого, стоящего впереди; «Кто перетянет?» - двое игроков, захватив друг друга ногами, гребут что есть силы руками, стараясь, протащить за собой партнера; «Летающий дельфин» - стоя на дне, играющие выпрыгивают из воды вверх-вперед и, выбросив руки вперед, снова входят в воду. При этом они стараются выпрямить тело и проскользить вперед.

Техническая подготовка.

Совершенствование техники плавания: способами кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй: плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одной руки, другая вытянута вперед или прижата к туловищу (только для способов кроль на груди и кроль на спине); плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук; плавание с полной координацией движений; совершенствование техники дыхания. Совершенствование техники дыхания и поворотов.

Проплывание: кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. Повторное

проплывание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100 метров.

Эстафетное плавание с использованием спортивных способов (с полной координацией движений, с помощью движений одними руками и одними ногами).

Организационно-методические указания по проведению учебно-тренировочных занятий.

Для освоения курса применяются в сочетании различные методы: словесный, наглядный, практический и т.д.

Для разучивания нового движения рекомендуется сначала объяснить и показать имитацию на суше, затем выполнение имитационного упражнения на суше, затем показ упражнения в воде (при помощи подготовленного пловца или с использованием видеоматериалов) и только потом предоставить детям возможность выполнения нового упражнения в воде.

Изучение техники спортивного способа 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:

1. 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;

2. 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;

3. 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 с поддержкой партнером;

4. 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 этом этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом – насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

Внутри групп педагог при выдаче заданий и определении нагрузки осуществляет дифференцированный подход к учащимся, регламентирует им индивидуальную нагрузку, в зависимости от успешности или неуспешности их действий.

Психологическая подготовка

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по плаванию, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия в бассейне или зале пловец должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели. Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого обучающегося. Воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий.

1.5 Планируемые результаты

Предметные результаты:

- будут знать о влиянии занятий физическими упражнениями на организм;
- получат навыки техники основных стилей спортивного плавания;
- овладеют умениями выполнять специальные упражнения пловцов;
- будут уметь правильно распределять свою физическую нагрузку;
- получат навыки проведения соревнований;
- будут соблюдать технику безопасности, поведения на воде.

Личностные результаты:

- овладеют основами техники плавания различными видами;
- обучатся основам судейства в плавании;
- будет развита потребность систематическим занятиям физической культурой и спортом в целом и к плаванию в частности;
- разовьют потребность в саморазвитии, личностном росте через создание ситуации успеха, участие в соревнованиях;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам; повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера.

Метапредметные результаты:

- воспитание высоких нравственных качеств: чувства коллективизма, взаимопомощи, дружбы, товарищества, дисциплинированности, воли к победе;
- будет сформирована потребность в двигательной активности как основы здорового образа жизни;
- будут воспитаны морально-волевые качества, сформированы ценностные ориентации и установки на спортивное совершенствование.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Плавание» (1 года обучения)

В соответствии с данным календарным учебным графиком составляются графики 2-ого и 3-ого года обучения.

№	содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	всего
		теоретическая подготовка									
1	Правила поведения в бассейне	1				1					2
2	Правила, организация и проведения соревнований			1							1
3	Гигиена физических упражнений		1								1
4	Влияние физических упражнений на организм человека				1						1
5	Основы техники плавания и методики тренировки	1									1
		практические занятия									
1	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	54
2	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	4	4	4	3	30
3	Общая плавательная подготовка	7	7	7	7	6	7	7	6	6	60
4	Техническая подготовка	5	5	6	6	6	6	6	5	5	50
5	Игры на воде	2	2	2	2	2	2	2	1	1	16
6	Контрольные испытания	1								2	3
7	Участие в соревнованиях			1					1		2
8	Медицинское обследование	1									1
	ВСЕГО ЧАСОВ:	27	24	26	25	24	25	25	23	23	222

2.2 Условия реализации программы

Учебное помещение ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд» соответствует требованиям санитарных норм и правил, установленных СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014г. № 41.

Материально-техническое обеспечение.

Реализация ДООП «Плавание» проходит в учебном помещении, которое имеет два плавательных бассейна. Большой бассейн (525,5 кв. м.) состоит из 4 дорожек по 25 метром. Детский бассейн (244.8 кв.м.). В каждом бассейне имеется две раздевалки с душем (мужская и женская).

Для организации учебных занятий предоставляется спортивный зал для подготовки к занятиям (зал сухого плавания). Так же в бассейне имеется гидромассажная ванна для расслабления.

Перечень оборудования учебного помещения, спортивное оборудование и инвентарь: колобашки, ласты, лопатки, мячи, обручи, сетка для водного волейбола.

Требования к специальной одежде обучающихся: спортивная форма, купальный костюм (плавки спортивные), шапочка для плавания (резиновая), очки, шлепки, мыльные принадлежности, полотенце.

Кадровое обеспечение: педагоги дополнительного образования, имеющие среднее и высшее, специальное образование, имеющие опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями вида спорта «плавание», стремящиеся к профессиональному росту.

2.3 Формы аттестации

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Плавание» предусматривает:

Промежуточную аттестацию - тестирование обучающихся: оценку уровня плавательной подготовки, технической подготовки, физической подготовленности учащихся. Учащиеся сдают контрольное тестирование для данной возрастной группы.

Формы промежуточной аттестации:

- контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке;

- контрольные нормативы по технической и плавательной подготовке.

Результаты диагностики фиксируются в протоколе.

2.4 Оценочные материалы

Оценка уровня знаний по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке, технической подготовке, сдачу нормативов по общей физической подготовке.

Методические указания по организации промежуточной аттестации обучающихся.

При проведении промежуточной аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Форма проведения промежуточной аттестации определяется образовательной организацией.

Промежуточная аттестация обучающихся предусматривается два раза в год: в декабре месяце и в мае месяце учебного года.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки группы СОГ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,8 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,3 м)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,5 с)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад	Выкрут прямых рук вперед-назад
	Наклон вперед, стоя на возвышении	Наклон вперед, стоя на возвышении

При оценке технической (плавательной) подготовленности обучающегося учитываются следующие компоненты:

- обтекаемость (длина скольжения);
- оценка плавучести (уровень воды при равновесии в воде в вертикальном положении с вытянутыми вверх руками на полном вдохе);
- интегральная экспертная оценка включает в себя оценку чувства воды при проплывании дистанций, особенности телосложения, оценку педагогом мотивации к дальнейшим занятиям спортом, регулярность посещения занятий в течение года и др.;
- техника плавания всеми способами: с помощью одних ног; с помощью одних рук; в полной координации;
- оценка темпа и шага на соревновательной скорости.

Нормативы технической и плавательной подготовки группы СОГ

Техническая и плавательная подготовка		
Наименование компонента	юноши	девушки
Обтекаемость (длина скольжения)	6 метров	6 метров
Техника плавания всеми способами:		
25 м с помощью одних ног	+	+
25 м с помощью одних рук	+	+
25 м в полной координации	+	+

Перевод обучающихся производится решением педагогического совета на основании выполнения контрольно-нормативных показателей по общей физической и спортивно-технической подготовке и оформляется приказом директора. При невыполнении нормативов учащиеся могут пройти обучение повторно, но не более одного раза на данном году обучения.

2.5 Методические материалы

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий. Для повышения интереса занимающихся к занятиям плавания и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач используются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

1) Методы обучения:

- словесный: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели педагог использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания;
- наглядный: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у воспитанников конкретные представления об изучаемых действиях;
- практический: метод повтора упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки.

Главным из них является метод повтора упражнений, который предусматривает многократное повторение движений, для выработки устойчивого навыка. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки плавания.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах. Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

2) Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.

3) Педагогические технологии: индивидуального обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения, разноуровневого обучения, дистанционного обучения (на сайте ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд» <https://sportnord.ru> создана вкладка «дистанционное обучение», где размещены материалы педагогов для самостоятельной работы в домашних условиях), игровой деятельности.

4) Описание форм учебных занятий: теоретические занятия, практические занятия, занятия по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков.

5) Перечень дидактических материалов: задания, упражнения.

6) Алгоритм занятия:

Подготовка к занятию: проход обучающихся в раздевалку бассейна, проведение гигиенических процедур.

Вводная часть на суше: разминка, ОФП и СФП.

Подготовительная часть: специальные подготовительные упражнения в воде.

Основная часть: решение поставленных задач на занятии, выполнение основных упражнений.

Заключительная часть: игры и развлечение на воде, индивидуальная работа.

Окончание занятия: выход из бассейна в раздевалку, проведение гигиенических процедур, сушка, переодевание, выход из раздевалки.

Список литературы и электронных информационных ресурсов

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды на воде под водой. - М., 2016.
2. Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание. - М., 2006.
3. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. - М., Физкультура и спорт, 2006.
4. Викулов. А.Д. Плавание. - М., Владос-Пресс, 2012.
5. Ганчар И.Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования. - Одесса, 2006.
6. Горбунов Г.Д., Гогунев Е.Н. Психология физической культуры и спорта. - М.: Академия, 2009.
7. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
8. Карпенко Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. - М., 2015.
9. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. - М., 2009.
10. Макаренко Л.П. Плавайте на здоровье. - М., Физкультура и спорт, 2012.
11. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М., СпортАкадемПресс, 2008.
12. Педролетти М. Основы плавания, обучения и путь к совершенству. - Ростов-на-Дону, 2006.
13. Пилипенко Л.Л. Организация учебного процесса по плаванию. - М., 1996.
14. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва/ под общ. ред. А.В. Козлова. – М., 1993.
15. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004.
16. Протченко Т.А. Учись плавать. - М., 2003.
17. www.swimming.ru
18. plavanieinfo.ru
19. <http://swimschool.by/literatura-po-plavaniyu/>
20. <http://swim7.narod.ru/>
21. <https://infourok.ru/>

