

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АЛЬМЕТЬЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА»  
АЛЬМЕТЬЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «28» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУ ДО «ЦДЮТ»

Т.Р.Садыков

Приказ №171

от «28» августа 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«В царстве Нептуна»**

*Направленность: физкультурно-спортивная*

*Возраст учащихся: 7-14 лет*

*Срок реализации: 1 год*

*Автор - составитель:*

Байбатарова Яна Ришатовна,

Манеева Юлия Марсовна,

Тютюгина Любовь Алексеевна,

\* Тютюгин Иван Андреевич,

Такташева Равза Гиясовна,

Хасанова Альфия Мирзаевна,

Цивинскене Алсу Закарияновна,

педагоги дополнительного образования

## Информационная карта образовательной программы

|           |   |  |
|-----------|---|--|
| <b>1.</b> | <b>Образовательная организация</b>  | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детско-юношеского творчества»  |
| <b>2.</b> | <b>Полное название программы</b>  | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «В царстве Нептуна»   |
| <b>3.</b> | <b>Направленность программы</b>   | Физкультурно-спортивная  |
| <b>4.</b> | <b>Сведения о разработчике</b>  | Тютюгина Л.А., ст.методист<br>ПДО Манеева Юлия Марсовна,<br>Хасанова Альфия Мирзаевна,<br>Цивинскене Алсу Закарияновна,<br>Байбатарова Яна Ришатовна.  |
| <b>5.</b> | <b>Сведения о программе:</b>  |  |
| 5.1.      | Срок реализации   | 1 год обучения   |
| 5.2.      | Возраст учащихся  | 7 -14 лет  |
| 5.3.      | Характеристика программы:<br>- тип программы<br>- вид программы                             | Дополнительная<br>общеобразовательная<br>общеразвивающая<br>разноуровневая   |
| 5.4.      | Цель программы  | Создание условий для укрепления здоровья и всестороннего физического развития учащихся, привлечение учащихся к систематическим занятиям плаванием.   |
| <b>6.</b> | <b>Формы образовательной деятельности</b><br><br><b>Методы образовательной деятельности</b> | Групповые, индивидуальные, практические, выполнение самостоятельной работы, соревнования.<br><br>Практический, равномерный, переменный, интервальный, повторный, комбинированный, контрольно-соревновательный.                                   |
| <b>7.</b> | <b>Формы мониторинга результативности</b>   | Проведение мониторинга:<br>- <u>первичный</u> : «Уровень физической подготовленности»<br>- <u>промежуточный</u> : «Контрольные проплывания определенных дистанций, различных стилей плавания»<br>- <u>итоговый</u> : «Соревнования»              |
| <b>8.</b> | <b>Результативность реализации программы</b>  | 1. Развитие физических качеств:<br>- выносливость (общая и специальная);<br>- гибкость;<br>- ловкость;<br>- координация;<br>- сила;<br>- скорость;<br>2. Овладение практическими приемами и способами самореализации, самооценки и саморазвития. |

|            |   |  |
|------------|---|--|
|            |   | 3. Формирование умений и навыков двигательной активности выполнения физических упражнений. Овладение способами спортивного и прикладного плавания. |
| <b>9.</b>  | <b>Дата утверждения и последней корректировки программы</b> |  |
| <b>10.</b> | <b>Рецензенты</b>   |  |

## Оглавление

|  |    |
|--|----|
| 1. Пояснительная записка .....                                       | 5  |
| 1.1. Цель, задачи, направление программы.....                        | 7  |
| 1.2. Объем программы и виды учебной работы .....                     | 11 |
| 1.3. Формы организации образовательного процесса .....               | 11 |
| 1.4. Формы подведение итогов реализации программы.....               | 13 |
| 1.5. Содержание программы.....                                       | 15 |
| 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....               | 27 |
| 2.1. Организационно-педагогические условия реализации программы..... | 27 |
| 2.2 Формы контроля.....  | 27 |
| 2.3. Оценочные материалы.....  | 29 |
| 2.4. Учебно-тематический план.....                                   | 30 |
| 2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....  | 33 |
| Приложение №1 .....  | 36 |
| Приложение №2 .....  | 46 |
| Приложение №3 .....  | 63 |
| Приложение №4 .....  | 81 |

## 1. Пояснительная записка

Плавание — одно из эффективных средств закаливания человека, способствующее формированию стойких гигиенических навыков. Купание и плавание повышают сопротивление воздействию температурных колебаний, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям. Если плавание проводится в естественном водоеме, то закаливающий эффект оказывают и естественные факторы природы — солнце и воздух. Занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопия, гармонично развивают почти все группы мышц — особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног. Плавание отлично тренирует деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем.

Занятия плаванием укрепляют аппарат внешнего дыхания, вырабатывают правильный ритм дыхания. Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство.

Особенно велико оздоровляющее «укрепляющее» воздействие плавания на детский организм. 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 возбудимость и раздражительность.

**Актуальность.** Умение плавать относится к числу жизненно-необходимых навыков. Плавание является универсальным средством разностороннего воздействия на организм человека. Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей.

Правильное физическое воспитание ребенка немыслимо без закаливания его организма. Наиболее действенным является закаливание водой. В

настоящее время перед нашим государством достаточно остро стоят проблемы здоровья подрастающего поколения, воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни, здоровом досуге. Среди других массовых видов спорта на наш взгляд, плавание сочетает возможность гармоничного развития организма, ярко выраженную оздоровительную направленность, важное прикладное значение, эмоциональную притягательность водной среды.

**Новизна.** Разработанная программа включает в себя не только обучение технике плавания, но и является лучшим средством профилактики простудных заболеваний, способствует воспитанию силы воли и физической выносливости. Во время плавания совершенствуется механизм терморегуляции, улучшаются иммунологические свойства, повышается адаптация к разнообразным условиям внешней среды, помогает похудеть и вообще умение плавать порой спасает нашу жизнь.

**Адресат программы:** дети от 7 до 14 лет.

В группу по плаванию зачисляется каждый желающий ребенок, не имеющий медицинских противопоказаний, при наличии письменного разрешения врача.

Основными формами учебной работы являются: фронтальные и индивидуальные занятия, выполнение контрольных нормативов; участие в соревнованиях; теоретические занятия (беседы, лекции и т.п.); культурно-массовые мероприятия.

**Сетевое взаимодействие.** С целью активного развития и укрепления сотрудничества спортивных связей, организации и проведения соревнований, обобщения и распространения передового педагогического опыта тренеров-преподавателей и педагогов дополнительного образования. Спортивно-оздоровительный отдел Центра детско-юношеского творчества активно сотрудничает с Федерацией плавания города Альметьевск и Альметьевского района.

## **1.1. Цель, задачи, направление программы**

**Цель** - создание условий для укрепления здоровья и всестороннего физического развития учащихся, привлечение учащихся к систематическим занятиям плаванием.

### **Задачи:**

#### **а) обучающие:**

- обеспечить овладение всеми жизненно необходимыми навыками плавания;
- обеспечить обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- привлечение максимально возможного числа детей к занятиям плаванием;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни.

#### **б) воспитывающие:**

- воспитание чувства коллективизма, сознательной дисциплины, настойчивости и уверенности в своих силах;
- формирование эстетического вкуса, чувство гармонии;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей;

#### **в) развивающие:**

- улучшение состояния здоровья и закаливания;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- развитие познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- устранение недостатков в уровне физического развития.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами ПДО:

- Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями)

- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

- Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.)

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления



образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 года № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (если программа реализуется в сетевой форме);

- СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;

- Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения от 31 января 2022 года № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций») (если программа реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий);

- **Конвенция** о правах ребенка, одобренная Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989;

- **Конституция** Российской Федерации;

- Концепция развития дополнительного образования РФ от 4.09.2014 № 1726-р.;

- Модельный стандарт качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в многопрофильных

организациях дополнительного образования. **Приказ МО и Н РТ от 20 марта 2014 г. N 1465/14;**

- Приказ Министерства посвящения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- **Закон** Республики Татарстан от 22.07.2013 N 68-ЗРТ «Об образовании»;

- «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (Приложение к письму департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей МО и Н РФ от 11.12.2006 №06-1844)

- Устав МБУ ДО «ЦДЮТ»;

- Локальные акты МБУ ДО «ЦДЮТ», регламентирующие образовательную деятельность.

## **1.2. Объем программы и виды учебной работы**

Продолжительность освоения программы рассчитана на 1 учебный год.

Группы учащихся формируются по плавательным умениям и навыкам.

## **1.3. Формы организации образовательного процесса**

### **Организация и проведения занятий:**

Учебное занятие условно делится на три части: подготовительная, основная, заключительная.

**Подготовительная** включает в себя построение, приветствие, переключку, сообщение задач занятий, теоретический материал, подготовительные упражнения на суши и в воде. В этой части занятия помимо

организационной функции решается задачи подготовки организма ребенка к предстоящей физической нагрузке.

**Основная** задача занятия, изучается новый материал, закрепляются навыки и умения, приобретенные на предыдущих занятиях, развиваются физические качества.

**Заключительная** решает задачу восстановления функциональных систем организма ребенка после нагрузки. В ней используются упражнения на дыхание, расслабление, игры малой интенсивности, самостоятельное плавание. В заключительной части занятий проводится переключка, подведение итогов занятия, объявление оценок.

Формы организации деятельности: занятия по плаванию, беседы, соревнования, контрольные занятия, подвижные игры.

#### **Методы занятий.**

**Равномерный.** Предусматривает непрерывное плавание. Метод применяется на протяжении тренировки, помогает выработать технику движений, осуществлять чередование нагрузки и расслабления мышц.

**Переменный.** Предусматривает чередование нагрузок и упражнений.

**Интервальный.** Многократные повторения работы.

**Повторные.** Проплавание отрезков с максимальной интенсивностью.

**Комбинированный.** Имеет элементы вышеперечисленных методов.

**Контрольно-соревновательный.** Предусматривает проплавание на время определенного отрезка, дистанции.

#### **Методы обучения.**

**Словесный** - объяснение, рассказ, беседа, замечания, указания, громкие команды, краткие напоминания.

**Наглядный** – показ упражнений педагогом и ребёнком, сигналы жестами.

**Практический** - упражнения, многократные повторения, игры.

*Игровой* - используются игры решающие определенные задачи обучения.

*Соревновательный* - соперничество, состязание, борьба за первенство или высокие достижения.

*Строго регламентированного упражнения* - твёрдо предписанная программа движений, точное нормирование нагрузки и интервалов отдыха.

### **Средства обучения:**

При обучении плаванию используются следующие средства:

- а) общеразвивающие упражнения;
- б) подготовительные упражнения;
- в) специальные упражнения;
- г) игры и развлечения на воде;
- д) упражнения для изучения и совершенствования техники разных способов плавания.

Указанные средства используются на суше и в воде.

На занятиях по плаванию необходимо создать атмосферу радости, используя различные способы поощрения: положительная оценка действий ребёнка, похвала, просьба продемонстрировать упражнение в качестве образца. Это важно для поднятия жизненного тонуса у детей, что положительно влияет на процесс обучения.

## **1.4. Формы подведение итогов реализации программы**

### **Прием контрольных нормативов стартового уровня**

Общеразвивающие упражнения в воде:

- упражнение «звездочка» на груди;
- упражнение «звездочка» на спине;

- скольжение на груди «стрелочка» с движением ног кролем;
- скольжение на спине «стрелочка» с движением ног кролем;
- проплывание кролем на груди, кролем на спине дистанции 10м;
- проплывание кролем на груди, кролем на спине на дистанции 25м;

### **Прием контрольных нормативов базового уровня**

Специальная физическая подготовленность на суше:

- подвижность в плечевых суставах («выкрут»).
- подвижность позвоночного столба (наклон вперед).
- подвижность в голеностопном суставе.
- техническая (плавательная) подготовленность.

В воде:

- техника плавания кроль на груди: проплывание в полную координацию (25м, 50м);
- техника плавания кроль на спине: проплывание в полную координацию (25м, 50м);
- техника плавания брасс: движение ног; движение рук; движение ног и дыхание; движение рук и дыхание; движение ног, рук и дыхание.
- стартовый прыжок;
- повороты.

### **Прием контрольных нормативов продвинутого уровня**

- проплывание дистанции кроль на груди - 100м;
- проплывание дистанции кроль на спине - 100м;
- проплывание дистанции брасс – 50м; 100м;
- техника плавания баттерфляй;

- выполнение техники стартов и поворотов.
- тестирование ОФП и СФП.

## **1.5. Содержание программы**

### **Содержание программы стартового уровня**

#### **Задачи:**

- обучать основам техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине;
- формировать устойчивого интереса к занятиям плаванием и здоровому образу жизни;
- ознакомить с правилами поведения в бассейне и техникой безопасности;
- воспитывать морально-этические качества.

#### **Вводное занятие.**

##### *Тема №1 Правила поведения в бассейне.*

Порядок прибытия на занятия, первоначальное построение, порядок в раздевалке, в душе и в бассейне. Требования к порядку и дисциплине детей в раздевалке, душе, бассейне.

##### *Тема №2 Меры безопасности в бассейне.*

Передвижение в бассейне шагом. Поведение в бассейне до начала занятий по плаванию и после окончания занятий. Пользование электрофенами для сушки волос.

##### *Тема №3 Личная гигиена пловца. Требования к одежде пловца.*

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

*Тема №4 Плавание-важное средство закаливания и укрепления здоровья детей.*

Требования к закаливанию организма на занятиях по плаванию. Элементы закаливания в домашних условиях. Совершенствование иммунной системы человека важный фактор предупреждения простудных заболеваний. Влияние плавания на развитие и совершенствование сердечно - сосудистой, дыхательной и др. систем организма.

### **Общеразвивающие и специальные физические упражнения.**

К основным средствам обучения плаванию относятся общеразвивающие, подготовительные и специальные физические упражнения. Подготовительные упражнения способствуют развитию тех физических качеств, которые необходимы для изучения навыка плавания и овладения отдельными элементами техники.

### **Упражнения для освоения с водой.**

Упражнения для освоения в воде выполняются в течении 10-12 занятий. Выполняя их, занимающиеся учатся погружаться с головой в воду и открывать глаза, всплывать и принимать правильное положение пловца на воде («Стрела»), делать выдох в воду, скользить по поверхности, сохраняя горизонтальное положение тела. Большинство упражнений выполняется с задержкой дыхания на вдохе.

Упражнения, знакомящие с плотностью и сопротивлением воды.

Передвижение в воде по дну шагом, бегом, грудью, спиной, левым и правым боком вперед, передвижение в воде с выполнением руками гребковых движений (см. приложение №1).

### **Техника плавания кроль на груди, кроль на спине.**

**Основание техники плавания кролем на груди:**

- техника работы ног;

- техника работы рук;
- техника выполнения дыхания;
- техника согласования ног со вторым типом дыхания;
- техника согласования работы ног и рук;
- техника согласования работы ног, рук и дыхания.

### **Основание техники плавания кролем на спине:**

- техника работы ног;
- техника работы рук;
- техника выполнения дыхания;
- техника согласования ног со вторым типом дыхания;
- техника согласования работы ног и рук;
- техника согласования работы ног, рук и дыхания (см.приложение №3)

### **Игры на воде.**

Игры занимает особое место в развитии ребенка школьного возраста. Игры способствуют закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений. Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений и самое главное, благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей. Сознательное и активное отношение детей к упражнениям и играм имеет большое значение для достижения положительных результатов при обучении плаванию (см. приложение № 2).

### **Содержание программы базового уровня**

#### **Задачи:**

- обучать технике плавания способом брасс;
- совершенствовать технику плавания способом кроль на груди, кроль на спине;



- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности (развитие выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- формировать интерес к занятиям плаванием и здоровому образу жизни;
- воспитывать чувство коллективизма.

### **Вводное занятие.**

Предупреждение травм и несчастных случаев на воде. Обеспечение безопасности на занятиях плаванием: соблюдение дисциплины, регулярные медицинские осмотры; предупреждение чрезмерного переохлаждения и перегрева, наблюдение за нагрузкой (переутомление).

### **Общая и специальная физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка направлена на разностороннее комплексное воздействие, на организм ребенка с некоторым учетом специфики, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, ловкости для создания функциональной базы необходимой при достижении высоких результатов. Обще развивающие физические упражнения, укрепляя мышцы туловища, вырабатывают правильную осанку, развивают силу рук и ног, что очень важно для пловца.

Специальная физическая подготовка — это подготовительные упражнения с предметами и без предметов для укрепления мышц участвующих в гребковых движениях. Вращение рук вправо и назад одновременно и попеременно. Имитационные упражнения на суше.

### **Совершенствование техники кроль на груди, кроль на спине.**

- Дыхание.
- Положение туловища.
- Движение и работа ног в различном положении с использованием инвентаря и утяжелителей.

- Движение и работа рук с использованием специального инвентаря.
- Согласованная работа рук, ног, дыхания в различных упражнениях и скоростью выполнения.
- Проплывание различных отрезков, в различном темпе и движением рук, ног, дыхания (1:3, 1:5, 1:7, 1:9)
- Плавание в полную координацию.

Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений.

### **Техника плавания способом брасс.**

Техника изучается отдельно в следующем порядке:

- положение тела,
- дыхание,
- движения ногами,
- движения руками,
- движения ногами с дыханием;
- движения руками с дыханием;
- движения ногами и руками с дыханием;
- общее согласование движений.
- плавание в полной координации (см. приложение №3)

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.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. Поэтому на каждом занятии соотношение плавания в полной координации и плавания по элементам с помощью движений руками и ногами должно быть 1:1.

## **Прыжки в воду. Старты и повороты.**

В спортивном плавании, старт - имеет важное значение. Вовремя взятый и отлично выполненный старт позволяет спортсмену начать соревнование с оптимальной скоростью плавания и (при прочих равных условиях с другими спортсменами) показать наилучший результат.

При плавании кролем на груди, брассом, дельфином старт выполняется прыжком с тумбочки, при плавании на спине - из воды, толчком от стенки бассейна. Старт с тумбочки выполняется в таком порядке: по первой предварительной команде (свистку или команде «Занять места!») спортсмен становится на тумбочку, по второй предварительной команде (свистку или команде «На старт!») принимает неподвижное исходное положение для старта и по исполнительной команде (выстрелу или команде «Марш!») выполняет старт с тумбочки. При старте из воды по первой предварительной команде (свистку или команде «Войти в воду!») спортсмен произвольно спрыгивает в воду, по второй предварительной команде (свистку или команде «На старт!») принимает исходное положение, а по исполнительной команде выполняет старт из воды.

*Технику старта с тумбочки и из воды* можно условно разделить на следующие элементы: исходное положение, подготовительные движения, толчок, полет в воздухе, вход в воду и скольжение, начало плавательных движений и выход на поверхность.

## **Техника поворотов.**

В связи с тем, что соревнования по плаванию проводятся в бассейнах стандартных размеров (25 и 50м), а длина разыгрываемых дистанций колеблется от 50 до 1500м, каждый пловец должен уметь выполнять повороты. Хорошо выполненный поворот позволяет спортсмену продолжать движение по дистанции, сохраняя принятый до поворота ритм и темп движений, а также

экономить силы и улучшить время преодоления дистанции. Количество поворотов определяется размером дистанции.

Все повороты объединяются в две группы: первая - открытые повороты, вторая - закрытые повороты. Открытым поворотом называется такой, при котором вдох производится во время вращения пловца у стенки бассейна. При закрытом повороте вращение у стенки бассейна осуществляется с опущенной в воду головой без выполнения вдоха. Условно техника поворотов разделяется на следующие элементы: подплывание к стенке, вращение, толчок и скольжение, начало плавательных движений и выход на поверхность.

### **Игры на воде.**

- Игры на развитие двигательных качеств.
- Эстафеты с элементами техники плавания кролем на груди и на спине используемые на повторение и закрепление пройденного материала.
- Спортивные праздники.

### **Содержание программы продвинутого уровня**

#### **Задачи:**

- обучать технике плавания способом баттерфляй;
- совершенствовать технику плавания способом кроль на груди, кроль на спине, брасс;
- совершенствовать техникой стартов и поворотов;
- повышать уровень общей и специальной физической подготовленности;
- воспитывать морально-этические и волевые качества.

### **Вводное занятие.**

- Личная гигиена занимающихся в бассейне и на занятиях спортом.

- Необходимость закаливания для повышения устойчивости к простудным заболеваниям.
- Организация режима дня, позволяющая совмещать занятия физическими упражнениями с учебой и досугом.

### **Правила организации и проведения соревнований.**

Требования правил соревнований, предъявляемые к технике способов плавания и прохождения дистанции, стартов и поворотов.

### **Общая и специальная физическая подготовка.**

*ОФП* пловца направлена на разностороннее комплексное воздействие, на организм спортсмена с некоторым учетом специфики плавания и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
- оздоровление пловцов, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур.

*СФП* имитационные упражнения помогают младшим школьникам правильно освоить двигательную структуру движения в целом и отдельных его фаз. Главное при использовании имитационных движений - это многократное повторение плавательного движения. Если у детей есть возможность ежедневно понемногу повторять такие движения, это может дать возможность быстро и правильно освоить плавательную технику, натренировать мышцы рук, туловища, нижних конечностей, которые больше всего участвуют в плавании.

## Совершенствование техники плавания.

- кроль на груди и на спине;
- брасс;

Техническая подготовка направлена на непрерывное совершенствование движений пловца во время различных режимов работы, которые изменяются в зависимости от развития двигательных и волевых качеств, функциональной подготовленности. Конечной целью этой подготовки является формирование и совершенствование стиля пловца.

Основными задачами технической подготовки пловца являются:

- а) развитие двигательной ориентировки в воде и способности управлять своими движениями;
- б) выявление и исправление ошибок;
- в) формирование и совершенствование стиля пловца.

Средствами развития двигательной ориентировки могут быть любые плавательные движения циклического типа. Наилучшим образом эти движения представлены в комплексном плавании: пловец лежит в воде на груди и на спине, движения конечностями выполняются одновременно и попеременно, движение головы для выполнения вдоха происходит в разных направлениях. После приобретения навыка ориентировки в различных положениях основных частей тела (голова, туловище, руки и ноги) пловец должен приобрести эти навыки для определения различных положений кистей, стоп, голеней, предплечья и других частей тела во время плавания.

Параллельно с развитием двигательной ориентировки пловец учится управлять своими движениями в воде. Этот процесс является более сложным: правильно управлять своими движениями — это значит уметь тонко их координировать, т. е. точно заполнить отведенное для движения каждой части тела место в полном цикле движений, определить форму, характер (усилие и

скорость) каждого движения и временные соотношения движений (ритм). Если при формировании стиля пловца его индивидуальные особенности были в достаточной степени учтены, то в процессе его дальнейшей тренировки совершенствование техники будет проходить успешно и осуществляться в основном за счет достижения более высоких показателей в развитии двигательных качеств. Если стиль пловца сформирован неудачно, необходимо прекратить его совершенствование и начать тренировку в другом способе, ослабить навык основного способа, а затем начать формирование нового стиля (см. приложение № 4).

### **Совершенствование стартов и поворотов.**

На этом этапе идет отработка ранее изученных элементов техники стартов и поворотов, четкое их выполнение (см. приложение № 4).

### **Техника плавания баттерфляй.**

Плавание способом дельфин характеризуется одновременными и симметричными движениями руками и ногами, а также волнообразным движением туловища. Отдельные элементы техники дельфина (движение руки и ноги) мало чем отличаются от техники кроля на груди. При плавании дельфином имеется несколько вариантов согласования движений (одноударная, двух ударная и трех ударная координация). Наиболее распространенным является двух ударный вариант. Каждый цикл движений в этом варианте состоит из одного движения руками, двух ударов ногами, одного вдоха и одного выдоха:

- положение тела;
- движение ногами;
- подготовительное движение (снизу-вверх);
- рабочее движение (сверху вниз);
- движения руками;

- вход рук в воду и наплыв;
- опорная часть гребка;
- основная часть гребка;
- выход рук из воды;
- движение рук над водой;
- дыхание;
- общая координация движений;
- согласование движений (см. приложение № 3).

### **Игры на воде.**

Эстафеты с плаванием различными способами, по элементам и в координации.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий.**

### **2.1. Организационно-педагогические условия реализации программы.**

#### *Условия для занятий плаванием.*

Занятия с учащимися стартового уровня проводятся в МБУ ДО «ЦДЮТ» (малая ванна).

Бассейн оснащен раздевалками и душевыми.

Малая ванна имеет размер: длина – 11,5м., ширина – 3,5м., минимальная глубина – 0,9м., максимальная глубина – 1,20м.

Занятия с учащимися базового и продвинутого уровней проводятся в МБУ ДО «ЦДЮТ» (большая ванна).

Большая ванна имеет размер: длина – 25м., ширина – 11,5м. три каната делят бассейн на 4 дорожки.

**Учебный инвентарь бассейна:** плавательные доски, спасательный пояс, нарукавники, , нудлс (аквапалка), резиновый мяч, тонущие предметы и др.



**Экипировка пловца:** купальный костюм (купальник, плавки), плавательные очки, сланцы, плавательная шапочка, полотенце, губка, мыло.

## 2.2 Формы контроля

Проведение мониторинга на всех уровнях освоения программы:

- **первичный:** «Уровень физической подготовленности учащихся»
- **промежуточный:** «Контрольные проплывания определенных дистанций, различных стилей плавания»
- **итоговый:** «Соревнования»

**В результате освоения стартового уровня учащиеся будут:**

**Знать:**

- правила личной гигиены;
- технику безопасности на воде.

**Уметь:**

- самостоятельно входить и выходить из воды;
- самостоятельно выполнять упражнения в воде (лежать на поверхности воды, всплывать, скользить, погружаться);
- выполнять второй тип дыхания;
- осваивать технику работы рук и ног в кроле на груди;
- осваивать технику работы рук и ног в кроле на спине;
- плыть облегченным видом – 25м.

**В результате освоения базового уровня учащиеся будут:**

**Знать:**

- правила личной гигиены;
- технику безопасности на воде.

**Уметь:**

- совершенствовать технику плавания кроль на груди, кроль на спине;
- владеть техникой плавания брасс;
- владеть техникой стартового прыжка;
- владеть техникой поворотов.

**В результате освоения продвинутого уровня учащиеся будут:**

**Знать:**

- гигиену физических упражнений;
- правила организации и проведения соревнований;
- основные группы упражнений, применяемые при совершенствовании техники плавания;
- влияние физических упражнений на организм человека;
- комплексы упражнений по ОФП и СФП.

**Уметь:**

- совершенствовать технику плавания кроль на груди, кроль на спине;
- совершенствовать технику плавания брасс;
- совершенствовать технику плавания баттерфляй;
- совершенствовать технику стартового прыжка;
- совершенствовать технику поворотов.

### 2.3. Оценочные материалы

| <b>Контрольные упражнения</b>             | <b>стартовый уровень</b> | <b>базовый уровень</b> | <b>продвинутый уровень</b> |
|---|--------------------------|------------------------|----------------------------|
| Общая и специальная физическая подготовка | +                        | +                      | +                          |
| Второй тип дыхания                        | +                        | +                      | +                          |
| Элементарные упражнения на воде           | +                        | +                      | +                          |

|   |     |          |          |
|---|-----|----------|----------|
| Техника выполнения кроль на груди, кроль на спине | +   | +        | +        |
| Техника выполнения брасс                          |     | +        | +        |
| Техника выполнения баттерфляй                     |     |          | +        |
| Техника стартов и поворотов                       |     | +        | +        |
| Проплывание дистанции с учетом времени            | 25м | 50м-100м | 50м-200м |
| Проплывание дистанции без учета времени           | 25м | 200м     | 400м     |