

Муниципальное казенное учреждение «Управление образования Исполнительного комитета Чистопольского муниципального района Республики Татарстан»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Дворец творчества детей и молодежи»  
Чистопольского муниципального района Республики Татарстан

Рассмотрено  
на заседании методического  
совета  
Протокол № 1  
«29» августа 2017 г.

Рекомендовано  
педагогическим советом  
Протокол № 1  
«31» августа 2017 г.



Утверждено и введено приказом  
№ 74 от 01 сентября 2017 года  
директора МБУ ДО «Дворец  
творчества детей и молодежи»  
С.В. Грина

«01» сентября 2017 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
“Батерфляй”**

Возраст обучающихся: 7-16 лет

Срок реализации: 3 года

Составитель:  
Грабко Тамара Валерьевна  
педагог дополнительного образования

2017 уч.год

**Автор - составитель** – педагог дополнительного образования – Грабко Т.В.

**Рецензент** методический совет МБУ ДО «ДТД и М»

#### **Аннотация**

Программа разработана на основании:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» - статья 2 пункты 9, 10, 14; статья 10, пункт 7; статья 12 пункты 1, 2, 4; статья 23 пункты 3, 4; статья 28 пункт 2; статья 48 пункт 1; 75 пункты 1-5; 76
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 №1726-р)
3. План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей (утверждён распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 №729-р)
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждён Приказом Министерства образования и науки России от 29.08.2013 №1008)
5. СанПин 2.4.4.3.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 №41)
6. «Об утверждении Общих требований к определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере образования, науки и молодёжной политики, применяемых при расчёте объёма субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнения работ) государственным (муниципальным) учреждением» (утверждены пунктом 4.1 приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.09.2015 №1040)
7. «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (Приложение к письму департамента молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей МО и Н РФ от 11.12.2006 №06-1844)
8. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»
9. «Экспертиза программ дополнительного образования детей, внеурочной деятельности и элективных курсов» (приложение к журналу «Внешкольник» - Бюллетень «Региональный

опыт развития воспитания и дополнительного образования детей и молодёжи» № 4, 2014 г.)

10. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (направлены письмом Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодёжи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242)

11. Приказ МОиН РТ № 1465/14 от 20 марта 2014 г. «Об утверждении Модельного стандарта качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в многопрофильных организациях дополнительного образования в новой реакции»

12. Приказ МОиН РТ № 2529/14 от 6 мая 2014 г. «Об утверждении Модельного стандарта качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в общеобразовательных организациях»

## **Содержание**

1. Пояснительная записка
  - 1.1. Актуальность, педагогическая целесообразность, направленность, новизна программы
  - 1.2. Отличительные особенности данной программы от уже существующих образовательных программ
  - 1.3. Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа
  - 1.4. Цель и задачи программы
  - 1.5. Возраст детей, участвующих в реализации программы
  - 1.6. Сроки и этапы реализации программы
  - 1.7. Формы и режим занятий
  - 1.8. Ожидаемые результаты реализации программы и способы их проверки
  - 1.9. Формы подведения итогов реализации программы (конкурсные мероприятия: фестивали, конкурсы, выставки, соревнования, турниры и т.д.)
2. Учебный план по годам обучения
3. Содержание учебных планов
4. Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение
5. Список литературы
6. Приложение Календарный учебный график (на каждый год обучения)

## **Пояснительная записка.**

**1.1. Направленность, новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.** На фоне экономических и экологических условий нашего времени проблема здоровья населения стоит особо остро. Основная цель политики государства в области физической культуры – оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения (Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года).

Плавание – олимпийский вид спорта, включенный в программу практически всех спартакиад.

Умение плавать – жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Однажды приобретённый навык плавания сохраняется у человека на всю жизнь.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по плаванию «Баттерфляй» составлена в соответствии с требованиями к дополнительному образованию Федеральных государственных образовательных стандартов второго поколения, рабочего учебного плана МБУ ДО «ДТДиМ» г. Чистополя на основе Примерной программы по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Минобрнауки РФ № 373 от 6 октября 2009 г. с изменениями), Москва, «Просвещение», 2011.

Направленность программы – физкультурно – спортивная.

**Актуальность и педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что влияние плавания на организм ребенка необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело находится в особой среде – воде, а движения выполняются в горизонтальном положении.

Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень полезно и детям с ослабленным здоровьем.

Кроме того, актуальность данной программы состоит еще и в том, что учащиеся принимаются в объединение независимо от уровня своей физической подготовки.

**1.2. Цель и задачи программы.** Цель – формирование здорового образа жизни у учащихся объединения, создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания и обеспечения всестороннего развития психофизических качеств с помощью плавания.

Задачи:

- выработать у учащихся положительный интерес к занятиям плаванием;
- овладеть жизненно необходимыми навыками плавания;
- обучать и совершенствовать технику основных стилей спортивного плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй);
- укреплять здоровье учащихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность;
- прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спортивного плавания;
- развивать и совершенствовать физические качества;
- воспитывать высокие нравственные качества: чувство коллективизма, взаимопомощи.

**1.3. Отличительные особенности данной программы от уже существующих образовательных программ.** Так как бассейн начинает свою работу с началом отопительного сезона, внесены изменения в программу по плаванию. В начале учебного года в тематическом планировании занятия по плаванию заменены занятиями сухого плавания. Программа дает возможность работы с обучающимися, имеющими разный уровень физической подготовленности.

#### **1.4. Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа.**

Программа «Баттерфляй» - адаптированная программа, она составлена на основе образовательной программы средней школы, программы детской спортивной школы по начальной подготовке юных пловцов, универсальной программы начального обучения и предыдущей программы «Дельфин». В соответствии с социально-экономическим положением общества программа направлена решать вопросы физического оздоровления учащихся.

На этапе начальной подготовке учащиеся осваивают умение держаться на воде и получают первые навыки плавания, осваивают технику плавания спортивными стилями. Главная задача перед ними – это развитие интереса к занятиям плаванием.

Предварительная спортивная включает освоение и совершенствование техники плавания спортивными способами: вольный стиль, на спине, брасс, дельфин. Исходя из принципа от простого к сложному, постепенно увеличивается объём проплываемых метров, а в учебный процесс добавляются методы проведения занятий (повторный, переменный, комбинированный, дистанционный, интервальный и спринтерский). В конце учебного года учащиеся сдают нормативы.

Спортивному совершенствованию в этой программе отведён год. На последних двух этапах подготовки перед учащимися ставится цель выполнения спортивного разряда, и войти в команду лучших пловцов города.

Программа создает базовые основы физической подготовки для каждого ученика, независимо от его физической подготовленности и развития. Она предусматривает дифференцированный подход. Теоретический раздел дает представление о плавании – как виде спорта, о каждом виде спортивного плавания, о технике безопасности на воде.

Важное условие в достижении результата является – точный рассказ и показ разучиваемых движений, правильное выполнение всех движений. При организации учебного процесса следует строго соблюдать правила безопасности занятий по физической культуре.

#### **1.5. Возраст детей, участвующих в реализации программы.**

Группы детей комплектуются из детей школьного возраста 7-12 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям плаванию. Для допуска к занятиям занимающиеся должны иметь справку от педиатра об отсутствии противопоказаний.

При формировании учебных групп обязательно учитывается возраст занимающихся, дети подразделяются на следующие возрастные группы: 1 группа: дети 7-8 лет; 2 группа: дети 9-10 лет; 3 группа 11-12 лет.

#### **1.6. Сроки реализации программы.**

Программа состоит из трех лет обучения:

- 1 год – начальная подготовка
- 2 год – предварительная спортивная подготовка
- 3 год – спортивное совершенствование

#### **1.7. Формы и режим занятий.**

Рабочая программа «Баттерфляй» составлена в соответствие с количеством часов, указанных в рабочем учебном плане МБУ ДО «ДТДиМ» г. Чистополя.

Предмет изучается:

- 1 год обучения в объеме 144 часа (4 часа в неделю),
- 2 год обучения в объеме 216 часов (6 часов в неделю),
- 3 год обучения в объеме 216 часов (6 часов в неделю).

Ведущей формой организации занятий является групповая, индивидуальная и индивидуально-групповая, парная, фронтальная, дифференцированная, в зависимости от содержания и задач занятия, уровня развития и состояния здоровья детей.

*Используемые методы:*

1. *Фронтальный:* используется в ходе разучивания простых движений, когда занимающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями.
2. *Структурный:* последовательное разучивание и усвоение движений, соединений, комбинаций.

3. *Комбинированный*: позволяет сочетать несколько видов физической деятельности, чередуя строго дозированную работу и отдых.
4. *Повторный*: выполнение упражнений, движений, заданий определенное число раз, соблюдая правильное исходное положение и стремясь к совершенствованию (добиваясь требуемых амплитуды, ритма и характера упражнений).
5. *Круговой*: работа по кругу над разными видами упражнений, в том числе на снарядах и тренажерах.
6. *Игровой*: задания, выполняемые с тренировочной целью в игровой форме для снятия эмоционального перенапряжения и увеличения интереса к занятиям.
7. *Соревновательный*: задания выполняются в виде состязаний с целью увеличения результатов занятий, мобилизации скрытых резервных возможностей повышение мотивации к совершенствованию своих физических данных.
8. *Контрольный*: самостоятельное контрольное воспроизведение изученных комплексов упражнений с использованием специальной терминологии, показывающее уровень усвоения пройденного материала.

#### **1.8. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

Год обуч.	Запланированный в программе результат	какие знания, умения учеников контролируются в конце года	форма контроля
1 год	держаться на воде, нырять, прыгать с тумбочки и выполнять поворот, проплывать под водой с закрытыми глазами, правильно дышать, плавать кролем и на спине освоение техники спортивными способами плавания	правильное выполнение специальных упражнений для освоения с водой. Движения рук и ног при плавании кролем на груди и на спине, ноги брасс и дельфин плавание 12,5-25м одним из способов, прыжки с тумбочки, повороты, игры и развлечения в воде	промежуточные контрольные срезы, переводные соревнования на следующий этап
2 год	совершенствование техники спортивными способами плавания, разнообразных плавательных умений (ныряние, старт, повороты,	специальные упражнения для изучения вольного стиля, на спине, брасса, дельфина старты, повороты, ныряние ногами и головой, повторное проплывание отрезков, игры	промежуточные контрольные срезы, соревнования, весёлые старты

	финиш), координационных способностей выносливости	развитие и	и развлечения на воде	
3  Год	совершенствование техники плавания, специальная физическая подготовка, достижение высокого результата		плавание изученными способами, дистанционное, повторное, переменное, скоростное плавание, выполнение спортивных разрядов	промежуточные контрольные срезы, соревнования

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты.**

Результатом образования в области физической культуры и спорта в дополнительном образовании является освоение учащимися основ физкультурной и оздоровительной деятельности. Кроме того программа «Баттерфляй» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у учащихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки программу «Баттерфляй».

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального дополнительного образования по плаванию являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по плаванию являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;



— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по плаванию являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— 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 хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия плавания, сравнивать их с эталонными образцами, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия плаванием с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр на воде и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять технические действия плавания, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

#### **Контрольные нормативы в зале.**

	отлично	хорошо	удовлетв.
Отжимания в упоре	25	20	15
Подъём туловища	35	30	25
Скакалка	150	140	120
Прыжок в длину с места	210	170-190	160
Наклоны вперёд из положения стоя	20	12-14	7
Наклоны вперёд из положения сидя	20	+8	+4
Прокручивания рук	-	-	-

#### **Примерные контрольные нормативы в бассейне.**

Мальчики				Девочки			
Класс	отлично	хорошо	норматив выполнен	класс	отлично	хорошо	норматив выполнен
3 кл.	25б/в	25б/в	12,5м б/в	3 кл.	25б/в	25б/в	12,5б/в
4 кл.	25б/в	25б/в	12,5м б/в	4 кл.	25б/в	25б/в	12,5б/в
5 кл.	50б/в	50б/в	25б/в	5 кл.	50б/в	50б/в	25б/в
6 кл.	50м1.00,0	50б/в	25б/в	6 кл.	50м1.10,0	50б/в	25б/в
7 кл.	0.50,0	50б/в	25б/в	7 кл.	1.07,0	50б/в	25б/в
8 кл.	0.47,0	50б/в	25б/в	8 кл.	1.06,0	50б/в	25б/в

9 кл.	0.43,0	50б/в	25б/в	9 кл.	1.05,0	50б/в	25б/в
10кл	0.42,0	50б/в	25б/в	10кл	1.03,0	50б/в	25б/в
11кл	0.41,0	50б/в	25б/в	11кл	1.00,0	50б/в	25б/в

**1.9. Формы подведения итогов реализации программы (конкурсные мероприятия: фестивали, конкурсы, соревнования, турниры и т.д.).** Первый год обучения – выход в двадцати пяти метровый бассейн МБУ ДО «ДТДиМ». Результаты тестирования, участие в муниципальных соревнованиях, праздниках «День Нептуна», «Веселые старты», участие вместе с родителями в соревнованиях «Пусть поколения знают», посвященное Дню Победы.

#### **Оценочные материалы**

Тестирование направлено на выявление уровня освоения детьми таких заданий, как:

1. умение плавать на груди и на спине при помощи работы ног;
2. умение плавать на груди и на спине при помощи работы рук;
3. умение плавать в заданной координации (ноги кроль-руки брасс, ноги дельфин-руки брасс);
4. умение проплыть дистанцию любым (избранным) способом.

Показатель 1: умение плавать на груди и на спине при помощи работы ног

Методика: ребенок должен проплыть дистанцию при помощи работы ног на груди или на спине.

Оценка:

Низкий уровень: обучающийся способен проплыть при помощи работы ног не более 5 м.

Средний уровень: обучающийся способен проплыть при помощи работы правильной работы ног отрезок 25 м с остановками или без остановок не более 12,5 м.

Высокий уровень: обучающийся способен проплыть при помощи правильной работы ног отрезок 25 м.

Показатель 2: умение плавать на груди и на спине при помощи работы рук

Методика: ребенок должен проплыть дистанцию при помощи работы рук на груди или на спине.

Оценка:

Низкий уровень: обучающийся способен проплыть при помощи работы рук не более 5 м.

Средний уровень: обучающийся способен проплыть при помощи работы рук отрезок 25 м с остановками или без остановок не более 12,5 м.

Высокий уровень: обучающийся способен проплыть при помощи работы рук отрезок 25 м.

Показатель 3: умение плавать в заданной координации (ноги кроль-руки брасс, ноги дельфин-руки брасс)

Методика: обучающийся должен продемонстрировать умение проплывать отрезки в различной координации.

Оценка:

Низкий уровень: обучающийся не пытается выполнить заданное упражнение

Средний уровень: обучающийся пытается выполнить упражнение, допускает координационные или технические ошибки (сильно напрягает ноги; сильно сгибает их в коленях; широко разводит ноги во время движения, и т.д.).

Высокий уровень: обучающийся плывет в заданной координации, способен проплыть отрезок более 12,5 м.

Показатель 4: умение проплывать дистанцию любым (избранным) способом

Методика: обучающийся демонстрирует умение проплывать заданную дистанцию любым (избранным) способом

Оценка:

Низкий уровень: обучающийся проплывает дистанцию 25 м или менее с остановками, допускает при этом грубые технические и координационные ошибки, подтягивается за разделительную дорожку.

Средний уровень: обучающийся проплывает дистанцию 25 м, допускает при этом незначительные технические ошибки.

Высокий уровень: обучающийся проплывает дистанцию 25 м, совмещает работу рук, ног и дыхание.

Методика обработки результатов

Уровень выполнения заданий оценивается в баллах (см. таблицу). Итоговый уровень сформированности умений по отслеживаемым показателям определяется путем перевода суммы баллов, набранной воспитанником за выполнение заданий, в проценты по формуле: сумму набранных баллов (по всем показателям) умножаем на 100 и делим на максимальное количество баллов (по всем показателям). Соотношение процентов распределяется следующим образом:

Уровень	Оценка в баллах	Соотношение в процентах

Высокий	2, 5 балла	71-100%
Средний	1.5 балла	31-70%
Низкий	0 баллов	0-30%

## 2. Учебно – тематический план программы.

№	Темы	Всего	1 год	2 год	3 год
1.	Вводное занятие.	6	2	2	2
2.	Общая физическая подготовка.	36	12	12	12
3.	Безопасное плавание.	32	8	12	12
4.	Техника плавания способом вольный стиль (кроль на груди).	24	16	8	-
5.	Техника плавания способом кроль на спине.	24	16	8	-
6.	Техника плавания способом брасс.	24	16	8	-
7.	Техника плавания способом дельфин.	24	16	8	-
8.	Техника выполнения старта и поворота.	24	10	8	-
9.	Техника комплексным плаванием.	36	-	16	20
10.	Плавание любимым способом.	44	8	16	20
11.	Повторная тренировка.	38	-	16	22
12.	Комбинированная тренировка.	38	-	16	22
13.	Переменная тренировка.	38	-	16	22
14.	Дистанционная тренировка.	36	-	16	20
15.	Спринтерская тренировка.	36	-	16	20
16.	Промежуточные контрольные срезы.	32	12	10	10
17.	Игровые занятия	78	26	24	28
18.	Соревнования	14	2	4	8
	Всего	576	144	216	216

### Теоретический раздел.

№	Темы	1	2	3
1.	Правила поведения на воде и техника безопасности. Оказание 1 медицинской помощи.	+	+	+
2.	Строение организма человека и влияние плавания на развитие органов и функций.	+	+	+
3.	Свойства воды.	+	+	-
4.	Основы техники спортивного плавания.	-	-	+
5.	Особенности техники плавания способом кроль на груди и на спине.	+	+	+
6.	Основы техники плавания способом кроль на спине.	+	+	+
7.	Основы техники плавания способом вольный стиль.	-	+	+
8.	Основы техники плавания способом брасс.	-	+	+
9.	Основы техники плавания способом дельфин.	-	-	+
10.	Безопасное плавание.	+	+	+

### Примерный тематический план групп начальной подготовки (1 год обучения 144 ч.)

№	название темы	Всего	теор.	практ.	инд.
1	Вводное занятие.	2	2	-	-
2	Общая физическая подготовка.	12	-	12	-
3	Безопасное плавание	8	2	6	-
4	Техника плавания способом кроль на груди.	16	2	14	-
5	Техника плавания способом кроль на спине.	16	2	14	-
6	Техника плавания способом брасс.	16	2	14	-
7	Техника плавания способом дельфин.	16	2	14	-
8	Техника выполнения старта и поворота.	10	2	8	-
9	Плавание любимым способом.	8	2	6	-
10	Промежуточные контрольные срезы.	12	-	-	12
11	Игры на воде.	26	-	26	-
12	Соревнования.	2	-	-	2
	Всего	144	16	114	14

**Примерный тематический план групп начальной подготовки  
(2 год обучения 216ч.)**

№	название темы	Всего	теор.	практ.	инд.
1	Вводное занятие.	2	2	2	2
2	Общая физическая подготовка.	12	-	12	-
3	Безопасное плавание	12	2	10	
4	Техника плавания способом вольный стиль.	8	-	8	-
5	Техника плавания способом кроль на спине.	8	-	8	-
6	Техника плавания способом брасс.	8	-	8	-
7	Техника плавания способом дельфин.	8	-	8	-
8	Техника выполнения старта и поворота.	8	-	8	-
9	Техника комплексным плаванием	16	-	12	-
10	Плавание любимым способом.	16	-	20	-
11	Повторная тренировка.	16	-	20	-
12	Комбинированная тренировка.	16	-	20	-
13	Переменная тренировка.	16	-	20	-
14	Дистанционная тренировка.	16	-	20	-
15	Спринтерская тренировка.	16	-	20	-
16	Промежуточные контрольные срезы.	10	-	-	10
17	Игры на воде.	24	-	16	-
18	Соревнования.	4	-	-	4
	Всего	216	4	196	16

**Примерный тематический план (3 год обучения).**

№	название темы	Всего	теор.	практ.	инд.
1	Вводное занятие.	2	2	-	-
2	Общая физическая подготовка.	12	-	12	-
3	Безопасное плавание	12	2	10	-
4	Комплексное плавание.	20	-	20	-
5	Плавание любимым способом.	20	-	20	-
6	Повторная тренировка.	22	-	22	-
7	Комбинированная тренировка.	22	-	22	-
8	Переменная тренировка.	22	-	22	-

9	Дистанционная тренировка.	20	-	20	-
10	Спринтерская тренировка.	20	-	20	-
11	Промежуточные контрольные срезы.	10	-	-	10
12	Игры на воде.	28	-	24	-
13	Соревнования.	8	-	-	8
	Всего	216	4	194	18

### 3. Содержание программы.

Направленность тренировочного процесса – развитие общей выносливости (аэробные возможности), гибкости, быстроты движений.

#### **Общая физическая подготовка:**

Основная цель тренировки на суше – повышение эффективности тренировки в воде.

Она представлена в виде:

- имитационной работы над техникой;
- комплексов общих физических упражнений;
- силовой подготовки;
- комплекса упражнений на повышение гибкости, подготовки связок и суставов;
- спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон.

#### **Плавательная подготовка:**

##### **Безопасное плавание:**

- техника безопасности в зале и в воде. Оказание первой медицинской помощи;
- подготовительные упражнения по освоению с водой: передвижение, задержка дыхания, всплывание, лежания, прыжки с бортика.

##### **Техника плавания способом вольный стиль (кроль на груди):**

- особенности техники плавания способом кроль на груди (теория);
- плавание по элементам способом кроль на груди;
- изучение техники скольжения на груди, на боку, на спине, с различным положением рук;
- упражнения на дыхание;
- поворот из положения на груди в положение на боку, на спине в скольжении;
- совершенствование и повторение изученных упражнений;
- игры на освоение скольжения;
- особенности глубокого вдоха и полного выдоха в плавании;
- упражнения с вдохом и выдохом стоя у бортика и в скольжении;
- прыжок в воду «солдатиком»;



- игры на освоение дыхания;
- особенность работы ног способом кроль на груди и на спине;
- упражнения в скольжении с работой ног и различным положением рук способом кроль на груди и на спине;
- особенность вдоха и выдоха при повороте головы;
- освоение, совершенствование и повторение дыхания в плавании с работой ног кролем.

#### **Техника плавания способом кроль на спине:**

- особенности техники плавания способом кроль на спине (теория);
- плавание по элементам способом кроль на спине;
- обучение, совершенствование и повторение техники плавания на руках способом кроль на спине;
- сочетание работы рук и дыхания при плавании способом кроль на спине;
- плавание в согласовании способом кроль на спине;
- игры в воде направленные на закрепление техники плавания способом кроль на спине.

#### **Техника плавания способом брасс:**

- особенности техники плавания способом брасс;
- обучение движениям ногами способом брасс;
- обучение движениям рук способом брасс;
- согласование движений ног и рук способом брасс;
- игры в воде, направленные на совершенствование техники способом брасс.

#### **Техника плавания способом дельфин:**

- особенности техники плавания способом дельфин (теория);
- обучение движениям ногами способом дельфин;
- обучение движениям рук способом дельфин;
- согласование движений ног и рук способом дельфин;
- совершенствование техники плавания способом дельфин;
- игры в воде, направленные на совершенствование техники способом дельфин.

#### **Техника выполнения старта и поворота.**

- изучение и совершенствование поворота «маятником», «сальто», «старта пловца».

#### **Плавание любимым способом:**

- совершенствование техники плавания любимым способом;
- дистанционное плавание;
- подготовка к соревнованиям.

Программа предусматривает в основе практическую деятельность, для выполнения которой необходим зал, спортивный инвентарь (гантели, скакалки, мячи и т.д.),

тренажеры (велотренажер, беговая дорожка, гребной тренажер и т.д.) и плавательный бассейн (плавательные доски, лопаточки для плавания, ласты).

**Занятия по методу технической тренировки** – совершенствование техники плавания.

**Занятия по методу дистанционной тренировки** – это равномерное дистанционное плавание.

**Занятия по методу повторной тренировки** – тренирующее воздействие на организм спортсмена оказывает серия повторяющихся отрезков работы максимальной интенсивности, отделённых друг от друга достаточно продолжительными паузами отдыха.

Например: 8x100м, отдых 10сек

4x100м, отдых 5 мин

**Занятия по методу переменной тренировки** – пловец выполняет упражнение непрерывно, но постоянно изменяет скорость плавания от малой к средней.

Например: проплыть без остановки одну длину бассейна легко, одну длину быстро; две длины бассейна легко, две быстро;

три длины бассейна легко, три быстро; четыре длины легко, четыре быстро; три длины бассейна легко, три быстро; две длины легко, две быстро; одну легко, одну быстро.

Или: на дистанции 1000м, чередуя непрерывно две длины бассейна, проплываемых легко, с одной длиной бассейна, проплываемой быстро.

**Занятия по методу комбинированной тренировки** – включает в себя несколько методов.

Тренировочные упражнения	Метод тренировки
1. 400м 800м	Дистанционный интервальный
2. 4x50, отдых по 20с 8x100м, отдых по 30сек	
3. 800м на ногах	дистанционный
4. 4x100м, отдых по 2 мин	интервальный
5. плавание: 1-медл., 1-быстро, 2-медл., 2- быстро, 3-медл., 3-быстро, 2-медл., 2-быстро, 1-медл., 1-быстро	переменный

#### 4. Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение.

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
<b>1.</b>		
1.1.	Стандарт начального образования по физической культуре	1
1.2	Адаптированная дополнительная программа по плаванию «Баттерфляй»	1
1.3	Рабочая программа «Баттерфляй»	1
1.4	Комплекты разно уровневых тематических заданий	На каждую тему
1.5	Учебник по физической культуре	1
1.6	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре спорту	
1.7	Методические издания по физической культуре	
<b>2.</b>		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	1 комп
2.2	Плакаты методические	1 комп
<b>3.</b>		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	1 комп
<b>4.</b>		
4.2	Мегафон	1
4.3	Компьютер с видеофильмами	1
<b>5.</b>		
5.1.	Стенка гимнастическая	1
5.2	Скамейка гимнастическая	3
5.3	Гантели (0,5 кг)	10
5.4	Коврик гимнастический	15
5.5	Мяч набивной (1 кг)	3
5.6	Мяч малый (теннисный)	10
5.7	Скакалка гимнастическая	15
5.8	Мяч малый (мягкий)	15

5.9	Палка гимнастическая	15
5.10	Обруч гимнастический	15
	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	
5.13	Мячи баскетбольные	5
5.14	Сетка волейбольная	1
5.15	Мячи волейбольные	5
5.16	Ворота для мини-футбола	2
5.17	Мячи футбольные	1
5.18	Насос для мячей	1
5.19	Фитбол	5
5.20	Фишки	15
	<b>Плавание</b>	
5.21	Доски для плавания	15
5.22	Спасательные жилеты	5
5.23	Нудлы	15
5.24	Ласты	15
5.25	Лопаточки	
	<b>Дополнительный инвентарь</b>	5
5.26	Секундомер	4
5.27	Тонометр автоматический	1
5.28	Весы медицинские с ростомером	1
	<b>Средства доврачебной помощи</b>	
5.30	Аптечка медицинская	1
<b>6.</b>		
6.1	Спортивный зал игровой	1
6.2	Спортивная площадка	1
6.3	Фитнес-зал	1
6.4	Кабинет педагога	1
6.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1
<b>7.</b>	<b>Тренажеры</b>	
7.1	Велотренажер	3
7.2	Беговая дорожка	2
7.3	Степ – тренажер	2
7.4	Гребля – тренажер	2

## 5. Список использованной литературы.

1. Булгакова Н.Ж. , Обучение плаванию в школе - М., «Просвещение» 1974.
2. Булгакова Н.Ж., Платонов В.Н., Отбор и ориентация пловцов в системе многолетней подготовки, Плавание, Киев, 2010.
3. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. М., «Физкультура и спорт», 1973.
4. Велитченко В.К., Как научиться плавать. – М., Terra-Спорт, 2000.
5. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста. С-П., 2005.
6. Левин Г., Плавание для малышей / пер. с немецкого Л.Е. Микулина - М., ФиС, 1979.
7. Люсеро Б., Плавание: 100 лучших упражнений / БлайтЛюсеро; (пер. с англ. Т. Платоновой).- М.: Эксмо, 2011, с.280.
8. Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 5–7 классов. Пособие для учителя. М., Просвещение, 2001
9. Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 8–9 классов. Пособие для учителя. М., Просвещение, 2004
10. Макаренко Л.П., Техника спортивного плавания, пособие для тренеров, М., Всероссийская федерация плавания, 2000.
11. Основы спортивного плавания / сост. О.И. Логунова, А.А.Ваньков, М.,ФиС, 1971.
12. Осокина Т.И.. Как научить детей плавать, М.. Просвещение, 1985.
13. Плавание: сб., сост. Л.П. Макаренко, М.,ФиС, 1988.
14. Плавание: учебник для вузов / по общ. Ред. Н.Ж.Булгаковой. – М.:ФиС, 2001.
15. Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. Сан ПиН 2.1.2.1188-03.
16. Платонов В.Н., Фисенко С.Л., Сильнейшие пловцы мира (Методика спортивной тренировки). – М.: ФиС, 1990.
17. Программа для образовательных учреждений «Физическая культура» - М., Мин. Образования РФ, 2002.
18. Файзуллин И.Г., Как научить детей плавать.- М.: ДОСААФ, 1996.
19. Фомин Н.А., Филин В.П., На пути к спортивному мастерству (адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам).- М., ФиС, 1986.

**Календарно-тематический план группы «Баттерфляй» 1год обучения.**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля	Дата проведения	
		Всего	Теория	Практика		план	факт
1	<b>Вводное занятие</b>	2	2	-	Техника безопасности в спортивном зале, в бассейне, на воде.	1 нед 09	
2	<b>Общая физическая подготовка</b>	12					
2.1	Общая физическая подготовка	2		2	Отжимание в упоре	1 нед 09	
2.2	Общая физическая подготовка	2		2	Подъем туловища	2 нед 09	
2.3	Общая физическая подготовка	2		2	Прыжки на скакалке	2 нед 09	
2.4	Общая физическая подготовка	2		2	Прыжок в длину с места	3 нед 09	
2.5	Игры	2		2	Правила игр: футбол, бадминтон.	3 нед 09	
2.6	Эстафеты	2		2	Веселые старты	1 нед 01	
3	<b>Безопасное плавание</b>	8	2		Тема: «Особенности техники безопасным плаванием»	4 нед 09	
3.1	Изучение подготовительных упражнений для освоения с водой			2	Игра «Волны на море»	4 нед 09	
3.2	Совершенствование подготовительных упражнений для освоения с водой			2	Игра «Поймай воду»,	1 нед 10	
3.3	Повторение подготовительных упражнений для освоения с водой			2	Упражнения: «звездочка», «стрела», «поплавок».	4 нед 05	
4	<b>Техника плавания способом вольный стиль (кроль на груди)</b>	16	2		Тема: «Особенности техники плавания способом вольный стиль»	2 нед 10	
4.1	Обучение Техника плавания способом вольный стиль (кроль на груди).			2	Проплывание 3-5 метров на задержке дыхания.	2 нед 10	
4.2	Совершенствование техники плавания на руках способом кроль на груди			2	Проплывание 3-5 метров на задержке дыхания.	3 нед 10	

4.3	Совершенствование техники плавания на руках способом кроль на груди			2	Игра «Салки в воде»	3 нед 10	
4.4	Совершенствование техники плавания на руках способом кроль на груди			2	Игра «Салки в воде»	4 нед 10	
4.5	Совершенствование техники плавания на руках способом кроль на груди			2	Проплывание отрезка 5-10 м на задержке дыхания	2 нед 11	
4.6	Совершенствование техники плавания на руках способом кроль на груди			2	Игра «Достань предмет». Прыжок в воду солдатиком	2 нед 11	
4.7	Совершенствование техники плавания на руках способом кроль на груди			2	25 м без учета времени	3 нед 11	
5	<b>Техника плавания способом кроль на спине</b>	16	2		Тема: «Особенности техники плавания способом кроль на спине»	4 нед 11	
5.1	Обучение техники плавания способом кроль на спине			2	«Звездочка» на груди, на спине	4 нед 11	
5.2	Совершенствование техники плавания способом кроль на спине			2	Игра «Досчитай до 5»	1 нед 12	
5.3	Совершенствование техники плавания способом кроль на спине			2	Игра «Винт»	1 нед 12	
5.4	Совершенствование техники плавания способом кроль на спине			2	Игра «Винт». Кувырок в воду	2 нед 12	
5.5	Совершенствование техники плавания способом кроль на спине			2	Проплывание 3-5 метров	2 нед 11	
5.6	Совершенствование техники плавания способом кроль на спине			2	Проплывание 5-10 метров	3 нед 12	
5.7	Совершенствование техники плавания способом кроль на спине			2	25 м без учета времени	3 нед 12	
6	<b>Техника плавания способом брасс</b>	16	2		Тема: «Особенности техники плавания способом брасс»	4 нед 01	
6.1	Обучение техники плавания способом брасс			2	«Звездочка» на груди, на спине.	4 нед 01	
6.2	Совершенствование техники плавания			2	Проплывание 5 -10 м с досочкой ноги брассом	1 нед 01	

	способом брасс						
6.3	Совершенствование техники плавания способом брасс			2	Проплывание 5 -10 м с досочкой ноги брассом	1 нед 02	
6.4	Совершенствование техники плавания способом брасс			2	Проплывание 5 -10 м руки брассом, ноги кролем	2 нед 02	
6.5	Совершенствование техники плавания способом брасс			2	Проплывание 5 -10 м руки брассом, ноги кролем	2 нед 02	
6.6	Совершенствование техники плавания способом брасс			2	Согласование брассом	3 нед 02	
6.7	Повторение техники плавания способом брасс			2	Проплывание брассом	3 нед 02	
7	<b>Техника плавания способом дельфин</b>	16	2		Тема: «Особенности техники плавания способом дельфин»	1 нед 03	
7.1	Обучение техники плавания способом дельфин			2	Движение ногами дельфин с плавательной доской.	1 нед 03	
7.2	Совершенствование техники плавания способом дельфин			2	Движение руками дельфин	2 нед 03	
7.3	Совершенствование техники плавания способом дельфин			2	Выдохи в воду	2 нед 03	
7.4	Совершенствование техники плавания способом дельфин			2	Дыхание при плавании дельфин	3 нед 03	
7.5	Совершенствование техники плавания способом дельфин			2	Оценить 12,5 м в движении ногами дельфин	3 нед 03	
7.6	Совершенствование техники плавания способом дельфин			2	Оценить 12,5 м в движении руками дельфин	2 нед 04	
7.7	Повторение техники плавания способом дельфин			2	12,5 м в полной координации	2 нед 04	
8	<b>Техника выполнения поворота и старта</b>	10		2	Тема: «Особенности техники выполнения старта пловца, поворота «маятником»	2 нед 01	
8.1	Изучение техники выполнения старта и поворота			2	Старт «пловца» с бортика	3 нед 01	
8.2	Совершенствование техники выполнения старта и поворота			2	Старт «пловца» с тумбы	3 нед 01	
8.3	Совершенствование техники выполнения старта и поворота			2	Поворот «маятником»	3 нед 04	



8.4	Совершенствование техники выполнения старта и поворота			2	Поворот «сальто»	3 нед 04	
9	<b>Плавание любимым способом</b>	8					
9.1	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, на спине			2	12,5 - 25 м без учета времени	2 нед 04	
9.2	Совершенствование техники плавания способом брасс			2	12,5 - 25 м без учета времени	4 нед 04	
9.3	Совершенствование техники плавания способом дельфин			2	12,5 - 25 м без учета времени	1 нед 05	
9.4	Совершенствование техники плавания способом дельфин			2	12,5 - 25 м без учета времени	1 нед 05	
10	<b>Промежуточные контрольные срезы</b>	12					
10.1	Скольжение на груди, на спине, на боку.			2	«Поплавок», «Звездочка», «Стрела». Нахождение и поднимание предметов в воде.	1 нед 10	
10.2	Кроль на груди			2	12,5 – 25 м кролем на груди	3 нед 11	
10.3	Кроль на спине			2	12,5 – 25 м кролем на спине	4 нед 12	
10.4	Старт, повороты			2	Старт 5 раз с бортика или, тумбочки. Повороты «маятником»	4 нед 02	
10.5	Брасс			2	12,5 -25 м брассом	2 нед 04	
10.6	«Дельфин»			2	12,5 м дельфином	4 нед 04	
11	<b>Игры на воде</b>	26					
11.1	«Поплавок»			2	-	4 нед 10	
11.2	«Кто быстрее спрячется под воду»			2	-	1 нед 11	
11.3	«Морской бой»			2	-	1 нед 11	
11.4	«До пяти»			2	-	4 нед 12	
11.5	«Сядь на дно»			2	-	1 нед 01	
11.6	«Медуза»			2	-	2 нед 01	
11.7	«Торпеды»			2	-	4 нед 02	

11.8	«Стрела»			2	-	4 нед 03	
11.9	«Фонтан»			2	-	4 нед 04	
11.10	«Футбол»				-	2 нед 05	
11.11	«Кто дольше?»			2	-	3 нед 05	
11.12	«Борьба за мяч»			2	-	3 нед 05	
11.13	«Гусеница»			2	-	4 нед 05	
12	<b>Соревнования</b>	2					
12.1	«Умею плавать»			2	Оценить технику плавания любимым способом.	2 нед 05	

**Примерный тематический план групп начальной подготовки (2 год обучения-216ч).**

№	название темы	Всего	теор.	практ.	инд.
1	Вводное занятие.	2	2	2	2
2	Общая физическая подготовка.	12	-	12	-
3	Безопасное плавание	12	2	10	
4	Техника плавания способом вольный стиль.	8	-	8	-
5	Техника плавания способом кроль на спине.	8	-	8	-
6	Техника плавания способом брасс.	8	-	8	-
7	Техника плавания способом дельфин.	8	-	8	-
8	Техника выполнения старта и поворота.	8	-	8	-
9	Техника комплексным плаванием	16	-	12	-
10	Плавание любимым способом.	16	-	20	-
11	Повторная тренировка.	16	-	20	-
12	Комбинированная тренировка.	16	-	20	-
13	Переменная тренировка.	16	-	20	-
14	Дистанционная тренировка.	16	-	20	-
15	Спринтерская тренировка.	16	-	20	-
16	Промежуточные контрольные срезы.	10	-	-	10
17	Игры на воде.	24	-	16	-
18	Соревнования.	4	-	-	4
	Всего	216	4	196	16

**Календарно-тематический план группы «Баттерфляй» 2год обучения.**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля	Дата проведения	
		Всего	Теория	Практика		план	факт
1	<b>Вводное занятие</b>	2	2	-	Техника безопасности в спортивном зале, в бассейне, на воде.	1 нед 09	
2	<b>Общая физическая подготовка</b>	12					
2.1	Общая физическая подготовка			2	Челночный бег	1 нед 09	
2.2	Общая физическая подготовка			2	Отжимание в упоре	1 нед 09	
2.3	Общая физическая подготовка			2	Подъем туловища	2 нед 09	
2.4	Общая физическая подготовка			2	Прыжки на скакалке	2 нед 09	
2.5	Общая физическая подготовка			2	Прыжок в длину с места	2 нед 09	
2.6	Общая физическая подготовка			2	Веселые старты	3 нед 09	
3	<b>Безопасное плавание</b>	12	2		Тема: «Особенности техники безопасным плаванием»	3 нед 09	
3.1	Повторение упражнений по освоению с водой			2	Игра «Волны на море»	3 нед 09	
3.2	Повторение упражнений по освоению с водой			2	Игра «Поймай воду»,	4 нед 09	
3.3	Повторение упражнений по освоению с водой			2	Упражнение «поплавок».	4 нед 09	
3.4	Повторение упражнений по освоению с водой			2	Упражнения: «звездочка», «стрела»	4 нед 09	
3.5	Повторение упражнений по освоению с водой			2	Ныряние в обруч	1 нед 01	
4	<b>Техника плавания способом вольный стиль</b>	8					
4.1	Повторение техники плавания способом вольный стиль			2	Скольжение с работой ног, руки вверх	2 нед 10	
4.2	Совершенствование техники плавания способом вольный стиль			2	Скольжение с работой ног, рук	2 нед 10	
4.3	Совершенствование техники плавания способом вольный стиль			2	Согласование работы ног, рук с дыханием	4 нед 12	
4.4	Совершенствование техники плавания способом вольный			2	25 м на время	4 нед 12	

	стиль					
5	<b>Техника плавания способом кроль на спине</b>	8				
5.1	Обучение техники плавания способом на спине			2	Скольжение с работой ног, руки вверх	2 нед 10
5.2	Совершенствование техники плавания способом на спине			2	Скольжение с работой ног, рук	2 нед 10
5.3	Совершенствование техники плавания способом на спине			2	Согласование работы ног, рук с дыханием	1 нед 12
5.4	Совершенствование техники плавания способом на спине			2	25 м на время	2 нед 12
6	<b>Техника плавания способом брасс</b>	8				
6.1	Обучение техники плавания способом брасс			2	Скольжение с работой ног, руки вверх	3 нед 10
6.2	Совершенствование техники плавания способом брасс			2	Скольжение с работой ног, рук	3 нед 10
6.3	Совершенствование техники плавания способом на спине			2	Согласование работы ног, рук с дыханием	2 нед 12
6.4	Совершенствование техники плавания способом брасс			2	25 м на время	2 нед 12
7	<b>Техника плавания способом дельфин</b>	8				
7.1	Обучение техники плавания способом дельфин			2	Скольжение с работой ног, руки вверх	1 нед 11
7.2	Совершенствование техники плавания способом дельфин			2	Скольжение с работой ног, рук	2 нед 11
7.3	Совершенствование техники плавания способом дельфин			2	Согласование работы ног, рук с дыханием	3 нед 12
7.4	Совершенствование техники плавания способом дельфин			2	25 м на время	3 нед 12
8	<b>Техника выполнения старта и поворота</b>	8				
8.1	Обучение техники выполнения старта и поворота			2	Старт «пловца» с тумбы	2 нед 11
8.2	Совершенствование техники выполнения старта и поворота			2	Поворот «маятником»	2 нед 11
8.3	Совершенствование техники выполнения старта и поворота			2	Поворот «сальто»	3 нед 12
8.4	Совершенствование техники выполнения старта и поворота			2	Старт «пловца» с тумбы. Поворот «маятником», «сальто».	4 нед 12
9	<b>Техника комплексным Плаванием</b>	16				
9.1	Комплексное плавание			2	Согласование 200 м вольный стиль	3 нед 11
9.2	Комплексное плавание			2	100 м н/ - в/с	2 нед

						01	
9.3	Комплексное плавание			2	Согласование 200 м на спине	4 нед 01	
9.4	Комплексное плавание			2	100 м в/с – бр	3 нед 02	
9.5	Комплексное плавание			2	Согласование 200 м брасс	2 нед 03	
9.6	Комплексное плавание			2	100 м бр –дн	3 нед 04	
9.7	Комплексное плавание			2	Согласование 200 м дельфин	3 нед 05	
9.8	Комплексное плавание			2	100 м дн –н/с		
10	<b>Плавание любимым Способом</b>	16					
10.1	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди			2	25 м на время	4 нед 10	
10.2	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди			2	50 м на время	3 нед 03	
10.3	Совершенствование техники плавания способом кроль на спине			2	25 м на время	2 нед 01	
10.4	Совершенствование техники плавания способом кроль на спине			2	50 м на время	1 нед 02	
10.5	Совершенствование техники плавания способом брасс			2	25 м на время	3 нед 02	
10.6	Совершенствование техники плавания способом брасс			2	50 м на время	1 нед 03	
10.7	Совершенствование техники плавания способом дельфин			2	25 м на время	1 нед 04	
10.8	Совершенствование техники плавания способом дельфин			2	50 м на время	1 нед 05	
11	<b>Повторная тренировка</b>	16					
11.1	Повторная тренировка			2	4x50м вольный стиль, отдых 5 мин	1 нед 10	
11.2	Повторная тренировка			2	8x50м вольный стиль, отдых 10сек	3 нед 01	
11.3	Повторная тренировка			2	4x50 м на спине, отдых 5 мин	1 нед 02	
11.4	Повторная тренировка			2	8x50м на спине, отдых 10сек	4 нед 02	
11.5	Повторная тренировка			2	4x50 м брасс, отдых 5 мин	2 нед 03	
11.6	Повторная тренировка			2	8x50м брасс, отдых 10сек	1 нед 04	
11.7	Повторная тренировка			2	4x50 м дельфин, отдых 5 мин	3 нед 04	
11.8	Повторная тренировка			2	8x50 м дельфин, отдых 10сек	3 нед 05	

12	<b>Комбинированная тренировка</b>	16					
12.1	Комбинированная тренировка			2	100 м комплексное плавание	2 нед 10	
12.2	Комбинированная тренировка			2	100 м вольный стиль-басс	3 нед 01	
12.3	Комбинированная тренировка			2	100 м на спине – вольный стиль	1 нед 02	
12.4	Комбинированная тренировка			2	100 комплексное плавание	4 нед 02	
12.5	Комбинированная тренировка			2	150 м на спине, басс, вольный стиль	2 нед 03	
12.6	Комбинированная тренировка			2	100 м вольный стиль – дельфин	1 нед 04	
12.7	Комбинированная тренировка			2	100 м комплексное плавание	3 нед 03	
12.8	Комбинированная тренировка			2	100 м басс вольный стиль	3 нед 05	
13	<b>Переменная тренировка</b>	16					
13.1	Переменная тренировка			2	25-медл., 25-быстро, в/с,бр, н/с	3 нед 10	
13.2	Переменная тренировка			2	50-медл., 50-быстро в/с,бр, н/с	3 нед 01	
13.3	Переменная тренировка			2	75-медл., 75-быстро, в/с,бр, н/с	2 нед 02	
13.4	Переменная тренировка			2	100-медл., 100-быстро в/с,бр, н/с	4 нед 02	
13.5	Переменная тренировка			2	75-медл., 75-быстро, в/с,бр, н/с	3 нед 03	
13.6	Переменная тренировка			2	50-медл., 50-быстро в/с,бр, н/с	2 нед 04	
13.7	Переменная тренировка			2	25-медл., 25-быстро, в/с,бр, н/с	4 нед 04	
13.8	Переменная тренировка			2	25-медл., 25-быстро в/с,бр, н/с	4 нед 05	
14	<b>Дистанционная тренировка</b>	16					
14.1	Дистанционная тренировка			2	300 м ноги вольный стиль	3 нед 10	
14.2	Дистанционная тренировка			2	300м ноги басс	4 нед 01	
14.3	Дистанционная тренировка			2	300м ноги на спине	2 нед 02	
14.4	Дистанционная тренировка			2	300м ноги дельфин	1 нед 03	
14.5	Дистанционная тренировка			2	400м согласование в/с	3 нед 03	
14.6	Дистанционная тренировка			2	400м согласование н/с	2 нед 04	
14.7	Дистанционная тренировка			2	400м согласование бр.	4 нед 04	

14.8	Дистанционная тренировка			2	400м согласование д-н	4 нед 05	
15	<b>Спринтерская тренировка</b>	16					
15.1	Спринтерская тренировка			2	400м согласование в/с	4 нед 11	
15.2	Спринтерская тренировка			2	400м согласование н/с	4 нед 01	
15.3	Спринтерская тренировка			2	400м согласование бр.	2 нед 02	
15.4	Спринтерская тренировка			2	400м согласование д-н	1 нед 03	
15.5	Спринтерская тренировка			2	400м согласование в/с	3 нед 03	
15.6	Спринтерская тренировка			2	400м согласование н/с	2 нед 04	
15.7	Спринтерская тренировка			2	400м согласование бр.	4 нед 04	
15.8	Спринтерская тренировка			2	400м согласование д-н	2 нед 05	
16	<b>Промежуточные контрольные срезы</b>	10					
16.1	Кроль на груди			2	25- 50 м кролем на груди	4 нед 10	
16.2	Кроль на спине			2	25- 50 м кролем на спине	4 нед 12	
16.3	Старт, повороты			2	Старт 5 раз с бортика или, тумбочки. Повороты «маятником»	3 нед 02	
16.4	Брасс			2	25 -50 м брассом	4 нед 03	
16.5	«Дельфин»			2	25 -50 м дельфином	1 нед 05	
17	<b>Игры на воде</b>	24					
17.1	Игра «Насос».			2		4 нед 10	
17.2	Игра «Мельница»			2		1 нед 11	
17.3	Игра «Водолазы»			2		1 нед 11	
17.4	Игра «Морской бой»			2		4 нед 11	
17.5	Игра «Торпеды».			2		4 нед 12	
17.6	«До пяти»			2		1 нед 01	
17.7	«Сядь на дно»			2		1 нед 01	
17.8	«Медуза»			2		2 нед 01	
17.9	«До пяти»			2		4 нед	

						04	
17.10	«Футбол»			2		4 нед 04	
17.11	«Кто дальше?»			2		1 нед 05	
17.12	«Борьба за мяч»			2		2 нед 05	
18	<b>Соревнования</b>	4					
18.1	«Только вперед»			2		4 нед 11	
18.2	«Весенний заплыв»			2		2 нед 05	

**Примерный тематический план (3 год обучения).**

№	название темы	Всего	теор.	практ.	инд.
1	Вводное занятие.	2	2	-	-
2	Общая физическая подготовка.	12	-	12	-
3	Безопасное плавание	12	2	10	-
4	Комплексное плавание.	20	-	20	-
5	Плавание любимым способом.	20	-	20	-
6	Повторная тренировка.	22	-	22	-
7	Комбинированная тренировка.	22	-	22	-
8	Переменная тренировка.	22	-	22	-
9	Дистанционная тренировка.	20	-	20	-
10	Спринтерская тренировка.	20	-	20	-
11	Промежуточные контрольные срезы.	10	-	-	10
12	Игры на воде.	28	-	24	-
13	Соревнования.	8	-	-	8
	Всего	216	4	194	18



**Календарно-тематический план группы «Баттерфляй» 3 год обучения.**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля	Дата проведения	
		Всего	Теория	Практика		план	факт
1	<b>Вводное занятие</b>	2	2	-	Техника безопасности в спортивном зале, в бассейне, на воде.	1 нед 09	
2	<b>Общая физическая подготовка</b>	12					
2.1	Общая физическая подготовка			2	Челночный бег	1 нед 09	
2.2	Общая физическая подготовка			2	Отжимание в упоре	1 нед 09	
2.3	Общая физическая подготовка			2	Подъем туловища	2 нед 09	
2.4	Общая физическая подготовка			2	Прыжки на скакалке	2 нед 09	
2.5	Общая физическая подготовка			2	Прыжок в длину с места	2 нед 09	
2.6	Общая физическая подготовка			2	Веселые старты	3 нед 09	
3	<b>Безопасное плавание</b>	12	2		Тема: «Особенности техники безопасным плаванием»		
3.1	Повторение упражнений по освоению с водой			2	Игра «Волны на море»	3 нед 09	
3.2	Повторение упражнений по освоению с водой			2	Игра «Поймай воду»,	3 нед 09	
3.3	Повторение упражнений по освоению с водой			2	Упражнение «поплавок».	4 нед 09	
3.4	Повторение упражнений по освоению с водой			2	Упражнения: «звездочка», «стрела»	4 нед 09	
3.5	Повторение упражнений по освоению с водой			2	Ныряние в обруч	4 нед 09	
3.6	Повторение упражнений по освоению с водой			2	Доставание предметов со дна	1 нед 01	
4	<b>Техника комплексным плаванием</b>	20					
4.1	Комплексное плавание			2	Согласование 200 м вольный стиль	1 нед 10	
4.2	Комплексное плавание			2	100 м н/ - в/с	1 нед 11	
4.3	Комплексное плавание			2	Согласование 200 м на спине	4 нед 11	
4.4	Комплексное плавание			2	100 м в/с – бр	3 нед	

						01	
4.5	Комплексное плавание			2	Согласование 200 м брасс	2 нед 02	
4.6	Комплексное плавание			2	100 м бр –дн	1 нед 03	
4.7	Комплексное плавание			2	Согласование 200 м дельфин	4 нед 03	
4.8	Комплексное плавание			2	100 м дн –н/с	3 нед 04	
4.9	Комплексное плавание			2	Согласование 200 м вольный стиль	1 нед 05	
4.10	Комплексное плавание			2	Согласование 200 м вольный стиль	2 нед 05	
5	<b>Плавание любимым способом</b>	20					
5.1	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди			2	25-50 м на время	2 нед 10	
5.2	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди			2	50-100 м на время	3 нед 11	
5.3	Совершенствование техники плавания способом кроль на спине			2	25 -50м на время	2 нед 12	
5.4	Совершенствование техники плавания способом кроль на спине			2	50-100 м на время	4 нед 01	
5.5	Совершенствование техники плавания способом брасс			2	25 -50м на время	3 нед 02	
5.6	Совершенствование техники плавания способом брасс			2	50-100 м на время	2 нед 03	
5.7	Совершенствование техники плавания способом дельфин			2	25 -50м на время	1 нед 04	
5.8	Совершенствование техники плавания способом дельфин			2	50 -100м на время	4 нед 04	
5.9	Повторение техники плавания любимым способом			2	25 -50м на время	2 нед 05	
5.10	Повторение техники плавания любимым способом			2	50 -100м на время	4 нед 05	
6	<b>Повторная тренировка</b>	22					
6.1	Повторная тренировка			2	Согласование 25 н/с – 25 в/с (200 м) отд.3 мин.	1 нед 10	
6.2	Повторная тренировка			2	(4x25)x4 итог:400 каждым стилем	2 нед 11	
6.3	Повторная тренировка			2	Согласование 25 н/с – 25 в/с (200 м) отд.3 мин.	1 нед 12	
6.4	Повторная тренировка			2	(4x25)x4 итог:400 каждым стилем	3 нед 12	
6.5	Повторная тренировка			2	Согласование 25 н/с	3 нед	

					– 25 в/с (200 м) отд.3 мин.	01	
6.6	Повторная тренировка			2	(4x25)x4 итог:400 каждым стилем	1 нед 02	
6.7	Повторная тренировка			2	Согласование 25 н/с – 25 в/с (200 м) отд.3 мин.	4 нед 02	
6.8	Повторная тренировка			2	(4x25)x4 итог:400 каждым стилем	2 нед 03	
6.9	Повторная тренировка			2	Согласование 25 н/с – 25 в/с (200 м) отд.3 мин.	1 нед 04	
6.10	Повторная тренировка			2	(4x25)x4 итог:400 каждым стилем	3 нед 04	
6.11	Повторная тренировка			2	Согласование 25 н/с – 25 в/с (200 м) отд.3 мин.	3 нед 05	
7	<b>Комбинированная тренировка</b>	22					
7.1	Комбинированная тренировка			2	200 м комплексное плавание	1 нед 10	
7.2	Комбинированная тренировка			2	200 м вольный стиль-брасс	3 нед 10	
7.3	Комбинированная тренировка			2	200 м на спине – вольный стиль	2 нед 11	
7.4	Комбинированная тренировка			2	100 комплексное плавание	1 нед 12	
7.5	Комбинированная тренировка			2	300 м на спине, брасс, вольный стиль	3 нед 01	
7.6	Комбинированная тренировка			2	200 м вольный стиль – дельфин	2 нед 02	
7.7	Комбинированная тренировка			2	200 м комплексное плавание	1 нед 03	
7.8	Комбинированная тренировка			2	200 м брасс вольный стиль	3 нед 03	
7.9	Комбинированная тренировка			2	300 м на спине, брасс, вольный стиль	2 нед 04	
7.10	Комбинированная тренировка			2	200 м вольный стиль – дельфин	4 нед 04	
7.11	Комбинированная тренировка			2	200 м комплексное плавание	4 нед 05	
8	<b>Переменная тренировка</b>	22					
8.1	Переменная тренировка			2	25-медл., 25-быстро, в/с,бр, н/с	3 нед 10	
8.2	Переменная тренировка			2	25-медл., 25-быстро, в/с,бр, н/с	2 нед 11	
8.3	Переменная тренировка			2	50-медл., 50-быстро в/с,бр, н/с	1 нед 12	
8.4	Переменная тренировка			2	75-медл., 75-быстро, в/с,бр, н/с	4 нед 12	
8.5	Переменная тренировка			2	100-медл., 100-	1 нед	

					быстро в/с,бр, н/с	01	
8.6	Переменная тренировка			2	100-медл., 100-быстро в/с,бр, н/с	4 нед 01	
8.7	Переменная тренировка			2	75-медл., 75-быстро, в/с,бр, н/с	2 нед 02	
8.8	Переменная тренировка			2	50-медл., 50-быстро в/с,бр, н/с	1 нед 03	
8.9	Переменная тренировка			2	25-медл., 25-быстро, в/с,бр, н/с	3 нед 03	
8.10	Переменная тренировка			2	25-медл., 25-быстро в/с,бр, н/с	2 нед 04	
8.11	Переменная тренировка			2	25-медл., 25-быстро в/с,бр, н/с	2 нед 05	
9	<b>Дистанционная тренировка</b>	20					
9.1	Дистанционная тренировка			2	300 м ноги вольный стиль,	2 нед 10	
9.2	Дистанционная тренировка			2	300м ноги брасс	3 нед 10	
9.3	Дистанционная тренировка			2	300м ноги на спине	3 нед 11	
9.4	Дистанционная тренировка			2	300м ноги дельфин	2 нед 12	
9.5	Дистанционная тренировка			2	100 м с дыханием	1 нед 01	
9.6	Дистанционная тренировка			2	100 м с дыханием	4 нед 01	
9.7	Дистанционная тренировка			2	400м согласование в/с	4 нед 02	
9.8	Дистанционная тренировка			2	400м согласование н/с	2 нед 03	
9.9	Дистанционная тренировка			2	400м согласование бр.	1нед 04	
9.10	Дистанционная тренировка			2	400м согласование д-н	3нед 04	
10	<b>Спринтерская тренировка</b>	20					
10.1	Спринтерская тренировка			2	400м согласование в/с	2 нед 10	
10.2	Спринтерская тренировка			2	400м согласование н/с	4 нед 10	
10.3	Спринтерская тренировка			2	400м согласование бр.	3 нед 11	
10.4	Спринтерская тренировка			2	400м согласование д-н	2 нед 12	
10.5	Спринтерская тренировка			2	400м согласование в/с	2 нед 02	
10.6	Спринтерская тренировка			2	400м согласование н/с	3 нед 02	
10.7	Спринтерская тренировка			2	400м согласование бр.	1 нед 03	
10.8	Спринтерская тренировка			2	400м согласование д-н	2 нед 04	

10.9	Спринтерская тренировка			2	400м согласование в/с	4 нед 04	
10.11	Спринтерская тренировка			2	400м согласование в/с	2 нед 05	
11	<b>Промежуточные контрольные срезы</b>	10					
11.1	Кроль на груди			2	25- 50 - 100м кролем на груди	4 нед 10	
11.2	Кроль на спине			2	25- 50 - 100 м кролем на спине	4 нед 12	
11.3	Старт, повороты			2	Старт 5 раз с бортика или, тумбочки. Повороты «маятником»	1 нед 02	
11.4	Брасс			2	25 -50 -100 м Брассом	3 нед 03	
11.5	«Дельфин»				25 -50 -100 м дельфином	3 нед 05	
12	<b>Игры на воде</b>	28					
12.1	Игра «Насос».			2		4 нед 10	
12.2	Игра «Мельница»			2		1 нед 11	
12.3	Игра «Водолазы»			2		1 нед 11	
12.4	Игра «Морской бой»			2		4 нед 11	
12.5	Игра «Горпеды».			2		3 нед 12	
12.6	«До пяти»			2		4 нед 12	
12.7	«Сядь на дно»			2		1 нед 01	
12.8	«Медуза»			2		2 нед 01	
12.9	«До пяти»			2		4 нед 02	
12.10	«Футбол»			2		4 нед 03	
12.11	«Кто дольше?»			2		4 нед 03	
12.12	«Борьба за мяч»			2		1 нед 05	
12.13	«Буксир»			2		4 нед 05	
12.14	«Кораллы»			2		4 нед 05	
13	<b>Соревнования</b>	8					
13.1	«Только вперед»			2		4 нед 11	
13.2	«Веселые старты»			2		2 нед	

						11	
13.3	«На голубых дорожках»			2		3 нед 03	
13.4	«Весенний заплыв»			2		1 нед 05	

**Методическая разработка  
«Обучение плаванию дошкольников 5-6 лет»**

**Педагог дополнительного образования  
Грабко Тамара Валерьевна**

Занятия плаванием занимают особое место в физическом воспитании, развитии и укреплении дошкольников. Умение плавать является одним из жизненно важных умений, позволяющих предотвратить опасные ситуации на воде и сохранить жизнь и здоровье детей.

Однако в настоящее время плавательная подготовленность населения России ещё очень низка, как среди взрослых, так и среди детей. По данным Госкомстата России, до 15% несчастных случаев на воде происходят с детьми в возрасте до 14 лет. Среди всех несчастных случаев с летальным исходом наибольший процент составляет гибель на воде - до 30%. Причем первый пик несчастных случаев на воде приходится на возраст 5-9 лет.

Начиная с 20-х годов и по настоящее время для обучения не умеющих плавать, используются различные методические подходы, предполагающие разную продолжительность обучения.

При начальном обучении применяются и облегченные, и неспортивные способы. Однако традиционно по сей день для начального обучения широко используется параллельно-последовательное освоение двух сходных по структуре способов плавания: кроля на груди и кроля на спине. Эта авторская методика и программа рекомендуется для использования на занятиях с детьми старшего дошкольного возраста, главным образом в старших и подготовительных к школе группах. К особенностям этой методики относятся: обучение упрощённым способам плавания; выполнение на суше упражнений, помогающих освоить плавательные движения; широкое использование так называемых приёмов непосредственного воздействия, поддержки и помощи; использование упражнений с ластами.

**Цель:** Создание условий для обучения детей 5-6 лет плаванию

**Задачи:**

**Оздоровительные:**

- Сохранять и укреплять здоровье дошкольников.
- Стимулировать функциональные возможности каждого ребёнка, с учётом индивидуальных и возрастных особенностей.

**Образовательные:**

- Совершенствовать умения и навыки дошкольников при обучении плаванию.
- Развивать физические качества детей.

**Воспитательная:** Формировать у детей стремление к систематическим занятиям физкультурой, потребность в здоровом образе жизни.

**Актуальность:** Основные причины невысокого уровня овладения детьми умения плавать является отсутствие:

- соответствующей работы по формированию представлений у дошкольников о спорте (плавании);
- целенаправленного подхода к организации обучения детей плаванию;

- эффективных форм, методов и приёмов дифференцированного руководства процессом обучения плаванию;
- теоретической и практической подготовки педагогов;
- достаточного оснащения предметно-развивающей среды.

**Практическая значимость** определяется тем, что ускоренная методика обучения плаванию детей 5-6 лет может быть использованы в практике работы тренеров, инструкторов и методистов ДОУ.

Содержание основной работа с детьми дошкольного возраста определялось общими задачами начального этапа обучения плаванию: научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде, а также технически правильно и экономично плавать, что ведет к росту его уверенности в себе. Занятия в течение учебного года проводились не реже 3 раз в неделю. В зависимости от подготовленности детей их пребывание в воде колебалось от 20 до 35 минут. Группы делились на подгруппы по 10-12 человек. В методике обучения плаванию было выделено 7 этапов, по которым нужно было «привести детей, чтобы научить их плавать».

**На первом этапе** дети знакомились со свойствами воды: ее плотностью, вязкостью, прозрачностью. Продолжительность ознакомительного периода определялась возможностью ребенка безбоязненно и уверенно с помощью взрослого или самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть. В нашем учреждении мы начинаем занятия с игр с игрушками, все виды ходьбы и бега, умывание и обливание из ковша, подпрыгивание вверх с падением в воду, приседание в воде по грудь, по шею.

**На втором этапе** дети приучались опускать голову в воду и на некоторое время задерживать дыхание. Это необходимо потому, что все последующие плавательные упражнения выполняются с опущенной в воду головой. Вторая ступень считалась пройденной, если ребенок был в состоянии опустить голову в воду и спокойно выдержать это положение в течение нескольких секунд.

**На третьем этапе** дети учились держаться на поверхности воды без движений (статическое плавание). После усвоения второй ступени это не представляло трудности, однако этот навык необходим для овладения элементами динамического плавания.

Дети, которые раньше уже купались в воде и не испытывают страха при погружении головы в воду, могли пройти первые три ступени на одном занятии.

**На четвертом этапе** старшие дошкольники учились принимать наиболее выгодное положение тела для продвижения в воде. Если сильно оттолкнуться от дна или бортика бассейна, то в этом положении тело движется до тех пор, пока скорость, созданная от толчка ногами, не затормозится сопротивлением воды. Чем выгоднее положение тела во время скольжения, тем на большее расстояние оно проскользит вперед. В спортивном плавании, по существу, тело на протяжении всей дистанции находится в положении скольжения.

**На пятом этапе** дети знакомились с движениями ногами, а на шестом этапе – с движениями руками и с согласованием движений ногами и руками.

Кроль на груди – самый быстроходный способ плавания. Подчиняясь общему закону механики – экономичности и эффективности гребковых движений, он оказался наиболее приемлемым и в обучении плаванию дошкольников. При обучении движений ногами нужны специальные упражнения в воде и на суше, развивающие силу мышц и мягкость суставов. Известно, что энергетические расходы при работе ногами превышают в 3-4 раза таковые при работе руками. Существует двух-, четырех- и шести- ударный кроль на



грудь, когда на полный цикл движений руками пловец выполняет названное количество ударов ногами. Предварительно детям показывался способ плавания в целом, при этом их внимание обращалось на движение рук. Затем попеременные движения руками (сопровожаемые пояснением: «до ноги – в потолок – на ухо») отрабатывались на суше и закреплялись дома.

При плавании кролем на груди ребенок свободно лежит на поверхности воды, голова находится между рук. Гребок выполняется прямой рукой, в момент окончания гребка большим пальцем нужно коснуться бедра (условно). При удачном выполнении рука с легкостью пронесется по воздуху и снова погружается в воду. Я не требовала от детей сложной траектории движения руки над и под водой (как это рекомендуется в методической литературе), главным на данном этапе обучения было равномерное продвижение по прямой линии с сохранением горизонтального положения тела.

**На шестом этапе** рекомендуются игры, уже знакомые ребенку. Специальных игр с включением движений руками и ногами способом кроль на груди проводить не следует: в возбужденном состоянии ребенок будет допускать ошибки, которые со временем могут стать привычными.

**Седьмой этап** - обучение согласованию дыхания с плавательными движениями.

Овладение навыком дыхания – самый сложный элемент спортивного плавания. Поэтому упражнениям на дыхание уделялось внимание уже на первых занятиях. На втором этапе наряду с погружением головы в воду мы научили детей делать выдох в воду. В дальнейшем в каждое занятие включалось 2-3 упражнения для овладения навыком дыхания.

Постепенно осваивая кроль на груди в описанной последовательности, дети достаточно быстро приспособивали движения ног к движениям рук. Исходя из физических возможностей и индивидуальных особенностей, ребенок сам подбирал ритм движений ногами.

Способ кроль на спине по структуре движений отличается от кроля на груди лишь положением тела на воде и изменением ведущих конечностей – основой согласования движений является работа ног. Техника выполнения данного способа целиком определяется координационными возможностями ребенка, а также умением создавать силовую тягу ногами.

Освоение кроля на спине проводилось на мелкой и спокойной воде. Не всем детям удалось достаточно хорошо продвигаться за счет ног, т.к. это обусловлено двигательными возможностями стопы, которые, в свою очередь, определяются подвижностью голеностопного сустава и площади тыльной поверхности стопы. Поэтому предварительно на суше, а затем в воде отрабатывались попеременно ударные движения ногами вверх – вниз, которые выполнялись только носочками (носки оттянуты и вогнуты внутрь – «как у медведя»). Для контроля сгибания ног в коленях педагог держал над коленями ребенка доску или руку (при правильном выполнении движения прикосновений не должно быть).

Круговые вращения руками назад предварительно разучивались на суше, а в воде выполнялась «мельница назад», которая сопровождалась пояснением, как и в кроле груди: «до ноги – на ухо». Поскольку гребок на спине выполняется через сторону, это вызывает чрезмерное смещение ног. Сохранить прямолинейность продвижения позволяет только высокий темп движения руками. Для координации работы рук и ног выполнялась следующая последовательность движений: толчок – скольжение с работой ног – и сразу 2-4 гребка (с последующим увеличением). Максимальный эффект достигался при выполнении задания со старта на спине.

На начальном этапе детям предлагалось плавать медленно. При этом они имели возможность произвольно координировать собственные движения, продвигаясь в основном при помощи ног (бедро и голень в воде) и выполняя гребки руками и с остановкой у бедра (дыхание произвольное).

Дальнейшая работа по совершенствованию плавательных навыков была направлена на широкое применение разнообразных упражнений и игр в воде. При последовательном решении задач (научить свободно и долго лежать на воде, максимально далеко скользить, правильно выполнять движения руками и ногами) – у детей старшего дошкольного возраста не формировались грубые ошибки в технике плавания, а незначительные погрешности легко исправлялись в процессе дальнейшего обучения. Каждое занятие посвящалось определенной теме, хотя в ходе его проведения решалось сразу несколько задач. Задачи и содержание занятий располагались в порядке возрастающей сложности и с учетом постепенного увеличения нагрузки. Переход к новой теме осуществлялся только в том случае, когда большинство детей в экспериментальной группе осваивали все задания предыдущей темы. До этого момента материал повторялся полностью или частично, добиваясь успешного обучения каждого ребенка. При повторении менялось содержание занятий, использовались задания и игры одного типа.

Итак, основной принцип обучения плаванию в дошкольном возрасте – учить детей плавать технически правильно без освоения облегченных способов плавания.

### **Практические рекомендации по применению**

#### **ускоренной методики обучения плавать старшего дошкольного возраста**

##### **Указания к проведению занятий, упражнений и игр**

Для реализации настоящей программы предусматривается усвоение каждого раздела на протяжении нескольких занятий. Содержание каждого раздела составляют упражнения и игры, выполняя которые дети овладевают определёнными навыками и умениями. Каждое занятие посвящается определённой теме, хотя на нём и решается сразу несколько учебно-воспитательных задач, усваивается материал нескольких разделов программы. Задачи ряда занятий взаимосвязаны, взаимообуславливают друг друга. Задачи и содержание занятий располагаются в порядке возрастающей трудности и с учётом постепенного увеличения нагрузки.

Для соблюдения правильного применения принципа доступности при планировании каждого занятия плаванием должны строго выполняться такие методические условия, как:

- преемственность физических упражнений (от известному к неизвестному, от освоенного к неосвоенному);
- постепенность (от простого к сложному);
- использование специально разработанных методических приёмов для формирования прочного навыка плавания.

Добиваясь повышения эффективности обучения, следует также руководствоваться тем, что сочетание врождённых морфологических и функциональных особенностей характеризует одарённость человека в том или ином виде деятельности, результат зависит также от уровня развития физических качеств, способности освоения плавательных движений. Должна быть поставлена задача – найти для обучаемого те движения, то сочетание движений, тот способ, которые бы отвечали его способностям, его одарённости. Как показала практика, обучение, построенное на таком принципе, более эффективно. Это повышает и интерес к занятиям у самих занимающихся.

Соблюдение принципов доступности и индивидуальности должно быть тесно связано с принципом систематичности, последовательности в обучении. При определении последовательности изучения упражнений важно учитывать закономерность переноса двигательных навыков. Особенно эффективно использовать это на начальном этапе обучения, когда все движения выполняются в упрощенных формах, более доступных занимающимся. Это даёт возможность быстрее осваивать следующие, более сложные, но имеющие много общего в структуре движения.

Разнообразие упражнений на начальном этапе обучения не только повышает моторную плотность занятий, но и стимулирует интерес и активность. Это также является реализацией принципа индивидуализации.

При работе по данной методике применяется групповой метод обучения, когда занимающиеся обучаются общим для всех плавательным движениям, но осваивают их по-разному, индивидуально. Применение этого метода наиболее эффективно на начальном этапе обучения, когда занимающиеся ещё не раскрыли своих способностей, а основы техники движений остаются общими для всех.

Отличительной особенностью этой методики является обучение тем элементам техники, а затем и тому способу плавания, который у каждого ребёнка лучше получается. Склонности и способности детей определяют при ознакомлении их с большим количеством разнообразных плавательных упражнений, применяемых при одновременном обучении элементам всех способов плавания. Чтобы найти то сочетание движений, которое получается лучше и с которого целесообразно начать обучение, преподаватель даёт задание попробовать выполнить упражнение в различных вариантах. Такой приём значительно сокращает сроки обучения. Опираясь на этот избранный способ, ребёнок увереннее чувствует себя в воде, быстрее осваивает навык плавания как «своим» способом, так и остальными.

Уже на первых занятиях дети легко усваивают плавание, так сказать, комбинированным способом, когда движения руками совершаются, как при плавании брассом, ногами – как при плавании кролем, дыхание при этом произвольное. На первых 3-4 занятиях основное внимание рекомендуется уделять плаванию именно этим способом.

Для того чтобы обучаемые могли легче адаптироваться в водной среде, пребывание в воде рекомендуется увеличивать постепенно, но первом занятии время нахождения в воде – 7-10 минут.

Одновременно с этим неспортивным способом с первых же занятий детям предлагают элементы и других способов плавания. Их разучивание начинается с движения рук. Каждому ребёнку преподаватель указывает на те движения, которые у него лучше получаются.

Все движения руками выполняются сначала во время ходьбы по дну бассейна (выдох при этом совершается в воду), дети стараются постепенно отрывать ноги от дна.

Таким образом, в обучении применяется групповая индивидуализация. Смысл её в том, что занимающихся обучают общим для всех плавательным движениям, а осваивают они эти движения по-разному. Один и тот же материал применяется на занятиях с каждым ребёнком в различной последовательности и дозировке. Этот приём позволяет повысить моторную плотность занятий, заинтересованность детей, ускорить перенесение подготовительных упражнений на суше с занятий в бассейне на занятия по физической культуре. В зависимости от задач занятия и подготовленности учащихся игры, можно менять, так же как и дозировку упражнений.

При организации занятий следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования и правила безопасности на воде.

Занятия рекомендуются проводить 3 раза в неделю. Степень освоения учебного материала оценивается по результатам выполнения требований и стандартов, установленных для отдельных групп.

Выполнение всех требований должно обеспечиваться совместными действиями специалистов по плаванию, медицинского персонала, родителей.

При обучении плаванию должны соблюдаться правила по предупреждению травм и несчастных случаев на воде.