

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 8 г. ПОРОНАЙСКА  
694240, Сахалинская область, г. Поронайск, ул. 2-ая Восточная, 29  
тел/факс (42431) 4189, E-mail: [ps-school\\_8@mail.ru](mailto:ps-school_8@mail.ru), сайт: <http://school8-poronaysk.ru/>

Педагогический совет  
Протокол № 3  
« 01\_ » ноября 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №8 г.  
Поронайска

\_\_\_\_\_ Е.Н. Сафенкова

Приказ № 125/1 от «02 » ноябрь 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Юный пловец»

Направленность программы физкультурно - спортивная

Уровень программы стартовый

Адресат программы – обучающиеся 7-9 лет

Срок реализации программы 1 год

Казакевич Анастасия Владимировна  
Педагог дополнительного образования

г. Поронайск

2022г.

## Содержание

<b>1. Целевой раздел .....</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка.....	3
<b>2. Содержательный раздел.....</b>	<b>10</b>
2.1. Учебный план.....	10
2.2. Содержание учебной программы.....	11
2.3. Система оценки достижения планируемых результатов.....	17
2.4. Календарный учебный график.....	17
<b>3. Организационный раздел.....</b>	<b>18</b>
3.1. Методическое обеспечение программы.....	18
3.2. Материально-техническое обеспечение программы.....	18
3.3. Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет ресурсов.....	19
3.4. Кадровое обеспечение программы.....	19
<b>4. Приложения.....</b>	<b>37</b>
4.1. Приложение 1.....	21
Критерии оценивания	
4.2. Приложение 2.....	23
Инструкция для учащихся по мерам безопасности при посещении бассейна	
4.3. 4.1. Приложение 3.....	25
Предупреждение появления чувства страха у новичков в процессе обучения плаванию	

## 1. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный пловец» составлена в соответствии с основными нормативно-правовыми документами:**

2. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.01.2018г № 41 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание».
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»
5. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
6. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации программ»);
7. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 26.06.2019 № 03- 1235 «О методических рекомендациях»;
8. СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";
9. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 №16
10. Приказ Минтруда РФ от 05.05.2018 №298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
13. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.03.2021г. № 10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20» Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной 4 инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16»;
14. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному

самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

#### **Актуальность программы**

дополнительной общеобразовательной программы «Юный пловец» определяется современными требованиями модернизации системы образования, направленной на формирование у обучающихся целостного представления о возможностях физической культуры и спорта, как средства укрепления здоровья, максимальной реализации двигательных качеств, освоение навыков самоконтроля и проведение активной тренировки в плавании, развития познавательных интересов, формирования навыков здорового образа жизни. Плавание – жизненно необходимый навык. Устойчивый навык плавания является необходимым условием, обеспечивающим безопасность при проведении занятий и соревнований.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Язык реализации программы:** государственный язык РФ – русский.

**Уровень сложности программы:** стартовый.

**Новизна программы:** данной программы в том, что предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития. Данная программа определяет оптимальное соотношение разносторонней спортивной подготовки детей. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по плаванию. Разнообразие форм и методов проведения физкультурно-спортивных занятий улучшает эмоциональный фон тренировочной обстановки и способствует достаточному усвоению материала.

**Отличительные особенности.** Отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса - это проведение спортивной тренировки в двух средах: на «суше» и на «воде». Тренировочное занятие на «суше» (в спортивном зале) включает в себя комплексы общефизических и специальных физических упражнений с применением специального инвентаря и оборудования (утяжелители, спортивные тренажёры), направленных на развитие физических качеств (гибкости, силы, быстроты, выносливости). Тренировочное занятие в воде включает в себя специальные упражнения для освоения техники плавания, совершенствовании её, а также для развития специальных физических качеств пловца, направленных на преодоление определённых дистанций, с применением специального плавательного оборудования и инвентаря. Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

#### **Адресат программы**

Программа актуальна для детей школьного возраста 7-9 лет. Программа составлена на основе возрастных, психолого-педагогических, физических особенностей детей подросткового возраста. Набор детей в группы свободный, ребенок должен иметь страховку, справку по состоянию здоровья. Занятия проводятся в спортивном комплексе «Арена – ФОК» г. Поронайска. Для успешной реализации программы целесообразно объединение детей в учебные группы численностью от 9 до 12 человек.

#### **Формы и методы обучения, тип и формы организации занятий**

**Форма обучения:** очная (ФЗ «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ).

**Методы обучения** — теоретически обоснованные и проверенные на практике способы и приемы работы инструктора, применение которых обеспечивает оптимально быстрое и качественное решение задач.

При обучении плаванию применяются три основных группы методов: словесные, наглядные, практические.

К словесным методам относятся рассказ, объяснение, пояснение, беседа, разбор, анализ, указания, команды, распоряжения.

Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действий и др., инструктор помогает воспитанникам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить, устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь педагога определяет успех применения этих методов.

Рассказ применяется при организации урока, игры, объяснении ее правил.

Описание создает предварительное представление об изучаемом движении. Описываются его основные, ключевые элементы, но без объяснения, почему оно выполняется так или иначе.

Объяснение должно быть кратким, образным и легким для понимания, содержать элементарные теоретические сведения и конкретные практические указания по выполнению элементов и движений в целом, т. е. дает ответ, почему именно надо делать то или иное, так или по-другому.

Пояснение позволяет уточнять непонятные моменты.

Беседа с обоюдными вопросами и ответами повышает самостоятельность и активность занимающихся, а педагог имеет обратную связь с учащимися, что дополнительно помогает ему узнать своих учеников.

Разбор какого-либо упражнения или задания в целом, игры проводится во время подведения итогов занятия.

Анализ и обсуждение ошибок направлены на коррекцию действий занимающихся. При этом необходимо уделить внимание каждому ученику индивидуально в виде поощрения или замечания.

Указания даются для предупреждения и устранения ошибок до и после выполнения упражнений. Указания заостряют внимание обучаемых на выполнении правильных исходных положений, основных ключевых моментов выполняемого движения, разъяснении условий для его правильного воспроизведения, подсказке о всевозможных ощущениях, которые возникают при этом. Например, при освоении правильно выполненного гребка рукой: «Почувствуй, как ты отталкиваешься от воды при каждом гребке».

При работе с детьми указания часто даются в форме образных выражений и различных сравнений, что облегчает понимание сущности задания. Например, при обучении выдоху в воду: «Дуй на воду, как на горячий чай».

Помимо решения учебных задач педагог устанавливает взаимоотношения с занимающимися, воздействуя на их чувства. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, помогает решению учебных и воспитательных задач, стимулирует активность, уверенность, интерес.

Учитывая специфику плавания, все необходимые объяснения, обсуждения и другие объемные словесные методы и приемы инструктор проводит на суше - до или после занятий в воде.

Когда группа находится в воде, инструктор отдает только лаконичные команды, распоряжения. Например, он говорит: «Сейчас выполним скольжение на груди. Руки вытянуть вперед. Принять исходное положение. Сделать вдох — «толчок» (последняя команда дается голосом или свистком). После выполнения упражнения, когда ребята встали на дно и повернулись лицом к инструктору, подводятся итоги: «Хорошо. Тело нужно держать напряженным, больше тянуться вперед. А теперь посмотрим, кто дольше проскользит. Принять исходное положение. Сделать вдох и...». Таким образом, с помощью команд инструктор как бы управляет группой и ходом обучения.

Все задания на занятии выполняются под команду, она подается коротко, в приказном тоне. Команды определяют начало и окончание движения, исходные положения при выполнении заданий, место и направление для проведения учебных заданий, темп и продолжительность их выполнения.

Команды делятся на предварительные (например, «Опустить лицо в воду!») и исполнительные (например, «Толчок!»). С детьми младшего школьного возраста команды используются с большими ограничениями.

Подсчет в плавании применяется только в начальный период обучения - для создания необходимого темпа и ритма выполнения движений. Подсчет осуществляется голосом, хлопками, односложными указаниями: «раз-два-три, раз-два-три» и т. д.; при изучении движений ногами кролем: коротким «вдох» и длинным «вы-ы-дох» - при освоении выдоха в воду.

Кроме команд, необходимо давать методические указания, предупреждающие возможные ошибки и оценивающие результаты выполнения упражнений. В них чаще всего уточняются отдельные моменты и условия правильного выполнения упражнения. Так при выполнении скольжения на спине инструктор может указать, что упражнение получится только в том случае, если занимающиеся примут положение лежа, а не сидя.

Как известно, учебные варианты упражнений для изучения техники плавания значительно отличаются от техники плавания в совершенном, мастерском исполнении. Поэтому, чтобы добиться необходимых движений при начальном обучении плаванию, инструктору приходится давать порой неточные с точки зрения высокого технического мастерства объяснения. Результат этих неверных на первый взгляд пояснений - наименьшее число ошибок и быстрое освоение учебного варианта техники плавания. Например, объясняя движения ногами и руками кролем, инструктор говорит: «Ноги и руки должны быть прямые и напряженные, как палки». Конечно, ноги и руки невозможно, да и не нужно держать таким образом: во время плавания они, встречая сопротивление воды, будут сгибаться настолько, насколько нужно для правильного гребка. Подобная ориентировка позволяет избежать типичной ошибки для всех начинающих - излишнего сгибания ног и рук.

К наглядным методам относятся показ упражнений и техники плавания, учебных, наглядных пособий, фото и видеоматериалов, кинофильмов, а также применение жестикуляции.

Показ включает демонстрацию специальных учебных пособий, видеоматериалов, кинофильмов:

непосредственное наблюдение за техникой плавания хороших спортсменов, а также знакомство с имитационными движениями, позволяющими пловцу лучше понять изучаемый или совершенствуемый технический элемент;

разучивание и совершенствование по частям движений рук, ног, одной руки, согласование движения рук и др.,

разучивание и совершенствование движений в целом;

устранение ошибок в технике прямым или косвенным путем.

Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Особенно велика роль наглядного восприятия при обучении детей. Сильно выраженная склонность к подражанию, особенно у младших школьников, делает наглядность наиболее эффективной формой обучения движениям в целостном виде, так и с разделением движения на части (замедленным его выполнением, остановками в главных фазах). Гребок рукой в кроле, к примеру, изучается с остановкой руки в трех основных фазах гребка. Во время остановок рекомендуется 2–3 раза напрягать мышцы руки по 3–5 с. Однако выполнением отдельных частей (фаз) плавательного цикла увлекаться не нужно. Как только занимающиеся получили представление о способе плавания в целом, они должны как можно больше плавать. Учебные варианты техники на суше демонстрирует инструктор, в воде - занимающиеся, у которых лучше получается данное упражнение. Показ может осуществляться не только до начала занятия (на суше), но и во время него.

**Эффективность показа определяется положением инструктора по отношению к группе:**

- 1) инструктор должен видеть каждого занимающегося, чтобы исправить его ошибки;
- 2) занимающиеся должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей его форму, характер и амплитуду.

Зеркальный показ применяется только при изучении простых общеразвивающих упражнений. Негативный показ («как не надо делать») возможен только при том условии, если у занимающихся не создается впечатления, что их передразнивают.

Условия повышенного шума, характерные для бассейна, затрудняют восприятие команд и распоряжений инструктора. Поэтому в плавании применяется система условных сигналов и жестов, при помощи которых облегчается связь инструктора с группой и каждым воспитанником в отдельности и управлением учебно-тренировочным процессом. Жестикуляция заменяет команды и распоряжения, помогает уточнить технику выполнения движений, предупреждать и исправлять возникающие ошибки, подсказывать темп и ритм выполнения движений, задавать скорость проплываемых отрезков, останавливать и др.

К практическим методам относятся: метод практических упражнений, соревновательный метод, игровой метод.

**Метод практических упражнений может быть:**

- преимущественно направленным на освоение техники;

- преимущественно направленным на развитие физических качеств.

Обе группы практических упражнений тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга на всех этапах. Первая группа больше применяется на начальных этапах, вторая - на последующих.

Обучение технике движений может вестись двумя методами: методом целостно-конструктивного упражнения (целостного) и методом расчленённо-конструктивного упражнения (по частям).

При обучении плаванию все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким образом, изучение техники плавания идет по целостно-раздельному пути, который предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение способом плавания в целом.

Разучивание по частям облегчает освоение техник плавания, позволяет избежать излишних ошибок, что сокращает сроки обучения и повышает его качество. Разучивание в целом применяется на завершающем этапе освоения техники плавания. Совершенствование техники плавания проводится путем целостного выполнения плавательных движений.

Соревновательный и игровой методы широко применяются в начальном обучении плаванию. Оба метода приносят на занятия оживление, радость, эмоции. Прежде чем упражнение будет включено в игру или соревнование, его обязательно следует выполнить всей группой. Элемент соревнования мобилизует силы и возможности, способствует проявлению воли, настойчивости, инициативы, повышает динамизм занятий.

Помимо всех вышеперечисленных методов в практике плавания применяется и метод непосредственной помощи, который используется в том случае, если после объяснения и показа задания новичок все же не может его выполнить. Инструктор берет руки (ноги) занимающегося в свои руки и помогает ему несколько раз правильно воспроизвести движение.

**Режим занятий** утверждается расписанием, составленным в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"» и Уставом МБОУ СОШ №8 г. Поронайска.

3 раза в неделю, продолжительностью занятия – 2 занятия по 30 минут, перерыв 10 минут

**Объем программы** – 36 часов.

**Срок реализации программы** – 3 месяца.

**Цель реализации программы:** Создание условий для личностного и физического развития учащихся, формирования общей культуры и организации содержательного досуга посредством обучения различным видам плавания.

**Задачи:**

Для достижения поставленной цели решаются следующие задачи:

**Основные задачи:**

1. вызвать интерес ребенка к плаванию;
2. научить уверенно и безбоязненно держаться на воде;
3. привить первоначальные навыки и приемы плавания;
4. сформировать потребность и привычку к занятиям по плаванию.

**Обучающие:**

- Обучить основным правилам безопасного поведения на воде;
- Обучить передвигаться по дну бассейна различными способами;
- Обучить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой;
- Обучить выдоху в воде;
- Обучить лежать в воде на груди и на спине;
- Обучить скольжению в воде на груди и на спине;

- Обучить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине;
- Обучить выполнять попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине;
- Обучить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине;
- Обучить различным прыжкам в воду;
- Обучить разным стилям и способам плавания.

#### **Развивающие:**

- Развивать двигательную активность детей;
- Способствовать развитию навыков личной гигиены;
- Способствовать развитию костно-мышечного аппарата;
- Развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- Формировать представление о водных видах спорта.

#### **Воспитательные:**

- Воспитывать умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- Воспитывать умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- Воспитывать умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми
- Воспитывать морально-волевые качества;
- Воспитывать самостоятельность и организованность;
- Воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- Воспитывать интерес к занятиям в бассейне.

#### **Ожидаемые результаты:**

В результате освоения программы юный пловец должен **знать:**

- Правила поведения в бассейне
- Требования по соблюдению мер личной гигиены;
- Значение плавания в системе закаливания организма и в обеспечении безопасности жизнедеятельности человека;
- Способы плавания;
- Название плавательного инвентаря для обучения;
- Значение закаливающих процедур;
- Роль занятий плаванием для физического развития.

#### **уметь:**

- Выполнять упражнения на всплытие и расслабление;
- Лежать на поверхности воды, на груди и на спине;
- Выполнять передвижения в воде;
- Выполнять погружение в воду, нырять, задерживать дыхание, открывать глаза под водой;
- Выполнять выдох в воду при погружении, подряд несколько раз;
- Выполнять скольжение на груди и на спине без работы ног с задержкой дыхания и различным положением рук;
- выполнять перемещение с доской при помощи ног способом кроль на груди, кроль на спине, брассом и дельфином;
- выполнять перемещение с колобашкой при помощи рук способом кроль на груди, кроль на

спине, брассом и дельфином;

- выполнять скольжение с работой ног способом кроль на груди и кроль на спине в согласовании с дыханием;
- проплывать дистанцию 20-25 метров в полной координации всеми способами.

### **Использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности для:**

- выполнения дыхательных упражнений;
- соблюдения санитарно - гигиенических требований и применения их в повседневной жизни;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;
- выполнения правил поведения и мер техники безопасности на открытых и закрытых водоёмах в различное время года, а также основных требований к местам купания в летний период;
- оперативного принятия решения в экстремальных и нестандартных ситуациях.

### **Планируемые результаты:**

#### **Личностные:**

- 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.

#### **Метапредметные:**

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Предметные:**

- 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;

## **2. Содержательный раздел**

### **2.1. Учебный план**

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля по разделам*
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Личная гигиена пловца. Общеразвивающие упражнения.	2	10 мин.	50 мин.	
2	Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с плоским и фиксированным положением кисти «лопаточкой»	2	10 мин	50 мин	<i>Задание на дом:</i> заполнить спортивный дневник, записать комплекс упражнений № 1 и ежедневно выполнять его по утрам, дополняя дыхательными упражнениями, опуская лицо в таз или в ванну с водой.
3	Инструктаж по технике безопасности. Разучивание скольжения на груди, спине, на боку с элементарными гребковыми движениями	2	10 мин	50 мин	<i>Задание на дом:</i> записать в спортивный дневник оценку за выполнение контрольного упражнения; выполнить комплекс упражнений № 1 и дыхательные упражнения с опусканием лица в воду.
4	Инструктаж по технике безопасности. Разучивание скольжения с поворотом относительно продольной оси тела; дальнейшее разучивание элементарных гребковых движений в скольжении.	2	10 мин	50 мин.	<i>Задание на дом:</i> выполнит ь комплекс упражнений № 1 и дыхательные упражнения, опуская лицо в воду и делая продолжительный выдох в воду через рот и нос.
5	Инструктаж по технике безопасности. Разучивание попеременных движений	2	10 мин.	50 мин.	

	ногами кролем в скольжении на груди и на спине.				
6	Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения в скольжении и дышать в воде.	2	10 мин.	50 мин.	<b>Зачет</b>
7	Инструктаж по технике безопасности. Разучивание дыхания в скольжении на груди с движениями ногами кролем.	2	10 мин.	50 мин.	
8	Инструктаж по технике безопасности. Оценка умения выполнять комплекс физических упражнений на суше, спад в воду с низкого бортика из положения приседа, плавать на груди и на спине с помощью движений ногами кролем, дышать в воде (два варианта дыхания); совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами.	2	10 мин.	50 мин.	<b>Зачет</b>
9	Итоговое занятие: Инструктаж по технике безопасности. Контрольные испытания в плавании кролем на груди и на спине (по выбору) на дистанции 20—25 м.	2	10 мин.	50 мин.	<b>Контрольное испытание</b> Задание на дом: продолжать ежедневное выполнение комплексов упражнений (чередовать комплексы № 1, № 2 и № 3 через каждые 1—2 недели).
	<b>ИТОГО:</b>	36 часов	6 часов	30 часов	

## 2.2. Содержание учебной программы

### Занятие № 1.

Вводное занятие. Т.Б. Правила поведения на воде. Личная гигиена пловца. Общеразвивающие упражнения. Ознакомление со строевыми, общеразвивающими и имитационными упражнениями на суши, освоение с водой (передвижение по дну, первый вариант дыхания в воде, погружение под воду, скольжение)

Инструкция для учащихся по мерам безопасности при посещении бассейна. Предупреждение появления чувства страха у новичков в процессе обучения плаванию. (Приложение 1,2)

### **Общеразвивающие упражнения:**

Ходьба, бег в колонне по одному в обход и по диагонали зала; бег приставными шагами левыми и правым боком, взявшись за руки («хоровод»); ходьба, бег, прыжки на двух ногах с различным положением рук (руки вытянуты вверх; одна рука вытянута вверх, другая у бедра, обе прижаты к туловищу); выпрыгивание вверх из полуприседа и приседа по сигналу (хлопок в ладоши) со взмахом руками снизу вверх и с руками, вытянутыми вверх и зафиксированными в этом положении.

### **Имитационные упражнения:**

Ознакомление с плоским и фиксированным положением кисти «Лопаточкой» (ладонь повернута назад), как при гребковых движениях в воде; выполнение имитационных движений (нажать плоской ладонью на рейку гимнастической стенки, плечи партнера);

Имитация попеременных гребковых движений, как при передвижении по дну бассейна («идем вперед — отталкиваем воду ладонями назад», «идем назад — отталкиваем воду ладонями вперед»); стоя выполнить сильный и быстрый выдох через рот, губы слегка округлить, затем сделать в меру глубокий вдох через рот, задержать дыхание на 2—3 с, вновь сделать выдох — вдох и т. д.; повторить предыдущее дыхательное упражнение в сочетании с приседаниями (в и. п. выполняется выдох-вдох, во время приседания дыхание задерживается как при погружении под воду).

*В воде:* 1) организованный вход в воду, построение вдоль бортика, расчет на первый-второй и распределение на пары;

2) подготовительные упражнения в воде: передвижение по дну парами в обход и по диагонали ванны бассейна; то же, но в колонне по одному; бег в воде вперед, назад, боком (приставными шагами) в чередовании с ходьбой движений в скольжении; совершенствование умения дышать и погружаться под воду с открытыми глазами.

## **Занятие № 2**

*На суше:* ходьба и бег в обход, по диагонали зала, «змейкой»; ходьба и прыжки с различными движениями рук; выполнение комплекса упражнений № 1.

### **Комплекс упражнений № 1:**

1. Бег на месте с высоко поднятыми коленями, руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками). Повторить 3 раза по 30 с в чередовании с обычной ходьбой на месте.

2. И. п. — стоя, одна рука вверх, другая вниз, вращение рук вперед. То же назад (здесь и далее повторять 12—15 раз).

3. И. п. — стоя ноги врозь, руки вытянуты вверх. Наклоны влево и вправо, вперед назад.

4. И. п. — лежа в упоре, ноги вместе. Прыжком развести ноги в стороны, прыжком вернуться в и. п.

5. И. п. — сед углом с опорой руками сзади. Попеременные движения прямыми ногами вверх и вниз.

6. И. п., — стоя, руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти соединены. Приседания и вставания на всей ступне, сохраняя и. п. рук и туловища.

7. Имитационные упражнения: стоя спиной к стене (вплотную), руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти

соединены, встать на носки, потянуться вверх, глядя на кисти рук, и, прижимаясь руками и спиной к стене, напрячь мышцы тела на 3—4 с, как во время скольжения в воде (повторить 5 раз, в чередовании с расслаблением мышц и глубоким дыханием); проимитировать первый вариант дыхания в сочетании с приседаниями и выпрыгиваниями.

*В воде:* 1) вход в воду прыжком ногами вниз (из приседа или седа) с низкого бортика с опорой о него руками;

2. передвижения в воде шагом, бегом, прыжками (с различными и. п. рук и с гребковыми движениями руками) в чередовании с дыхательными упражнениями;

3. погружения под воду с открыванием глаз, передвижения с подныриванием под предметы — шест, обруч и т. п. (здесь и далее чередовать упражнения, выполняемые на задержке дыхания, с дыхательными упражнениями);

4. скольжение на груди толчком от дна или бортика бассейна (руки вытянуты вперед; одна рука вытянута, другая у бедра; обе руки у бедер); скольжение на груди с плавательной доской в руках, вытянутых вперед (в случае необходимости использовать пассивные виды скольжений с непосредственной помощью преподавателя (инструктора));

5. скольжение с элементарными движениями руками и ногами: скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше; то же, но гребок другой рукой; то же, но гребок двумя руками одновременно: скольжение на груди, руки вытянуты вперед, в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, проскользить дальше;

6. ознакомление со скольжением на спине, руки у бедер;

7. соскоки с низкого бортика в воду ногами вниз;

8. подвижные игры в воде, связанные с умением скользить подныривать под предметы («скользящие стрелы», «кто быстрее спрячется в воде под плавательную доску?», «сомbrero»).

### **Занятие 3**

Задачи: разучивание скольжения на груди, на спине, на боку с элементарными гребковыми движениями; оценка умения погружаться под воду, находить и поднимать со дна небольшие предметы.

*На суше:* выполнение комплекса упражнений № 1; имитация положения тела пловца во время скольжения на груди и на спине с различным и. п. рук (стоя у стены и лежа на гимнастической скамейке).

*В воде:* 1) вход в воду соскоком с бортика; разминка с использованием различных видов передвижений по дну бассейна;

2. обучение скольжению на груди (обе руки вытянуты вперед; одна вытянута вперед, другая у бедра; обе у бедра), на спине (руки у бедер; одна рука вытянута вперед, другая у бедра), на боку (нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра). (В случае необходимости использовать скольжения с непосредственной помощью преподавателя. Не забывать о чередовании скольжений с дыхательными упражнениями.) ;

3. скольжения с элементарными гребковыми движениями (повторить соответствующие упражнения урока 2);

- 4) соскоки в воду с низкого бортика в гимнастический обруч (удерживается на расстоянии 1 м от бортика);
5. оценка умения погружаться под воду, находить и поднимать со дна небольшие предметы;
6. подвижные игры, связанные с умением скользить («стрелы скользят в цель», «буксиры»).

#### **Занятие 4**

Задачи: разучивание второго варианта дыхания (вдох — продолжительный выдох в воду); разучивание скольжения с поворотом относительно продольной оси тела; дальнейшее разучивание элементарных гребковых движений в скольжении.

*На суше:* выполнение комплекса упражнений № 1; имитация второго варианта дыхания: стоя выполнить быстрый и в меру глубокий вдох через рот, присесть «под воду» и выполнить продолжительный выдох через рот и нос.

*В воде:*

1. разминка в воде (прыжки по дну бассейна в чередовании со скольжением); скольжение на дальность с прыжка и с разбега по дну бассейна;
2. разучивание техники продолжительных выдохов в воду (второй вариант дыхания);
3. разучивание элементарных гребковых движений в скольжении; повторить соответствующие упражнения из 2-го урока и выполнить новые: в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, развести руки в стороны (нажимая ладонями на воду), свести вместе, проскользить дальше;
4. в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, проскользить дальше, повторить то же, но другой рукой;
5. в скольжении на спине, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой, проскользить;
6. повторить тоже, но другой рукой; в скольжении на спине, руки у бедер, плавно развести прямые ноги в стороны, энергично свести их вместе, проскользить;
7. в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить 3—4 упругих движения вверх и вниз расслабленными, но сомкнутыми ногами, проскользить дальше («дельфин выполняет движения хвостом»); повторить упражнение, но с руками у бедер;
8. в скольжении на боку, нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра, выполнить 2—3 упругих движения ногами из стороны в сторону, проскользить дальше («рыба выполняет движения хвостом»).
9. не забывать о чередовании упражнений в скольжении с дыхательными упражнениями — продолжительными выдохами в воду;
10. разучивание скольжения с гребковыми движениями руками и поворотом относительно продольной оси тела: во время скольжения на груди (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить гребок рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на бок в сторону гребковой руки, а затем на спину;
11. проскользить дальше в положении на спине; во время скольжения на спине (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить гребок рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на бок в сторону гребковой руки, а затем на грудь; проскользить дальше на груди; подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду («у кого вода в котле закипит сильнее», «у кого больше пузырей», «поезд идет в туннель, выпуская пар») и скольжение с вращением («винт»).

#### **Занятие 5**

Задачи: разучивание попеременных движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине; совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении, дышать в воде (два варианта дыхания).

*На суше:* выполнение комплекса упражнений № 1; имитация быстрых попеременных движений ногами, как при плавании кролем, сидя с опорой руками сзади и лежа на гимнастической скамейке.

*В воде:* 1) разминка в воде с использованием скольжения на груди, на спине, на боку, скольжения с вращениями (все в чередовании с прыжками и бегом по дну и дыхательными упражнениями);

2. разучивание попеременных движений ногами, как при плавании кролем: в скольжении на груди и на спине, одна рука вытянута вперед, другая у бедра; в скольжении на груди с плавательной доской в руках, вытянутых вперед; в скольжении на спине с плавательной доской, прижатой руками к животу (в случае необходимости использовать упражнение лежа в воде на груди и на спине с опорой руками о бортик бассейна);

3. совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении на груди и на спине (повторить соответствующие упражнения уроков 2—4);

4. совершенствование умения дышать в воде (два варианта): выпрыгивая из воды вверх, выполняя быстрый выдох-вдох, погружаясь под воду на задержке дыхания (5—6 прыжков подряд); погружаясь после вдоха и выполняя в воду продолжительный выдох через рот и нос (6—8 погружений подряд);

5. самостоятельная подготовка учеников к предстоящим контрольным испытаниям 6-го урока (не более 5 мин) — совершенствование техники скольжений на груди и на спине.

### **Занятие 6 (контрольное)**

Задачи: совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения в скольжении и дышать в воде; оценка умения скользить на груди и на спине, выполнять соскок в воду с низкого бортика, дышать в воде (два варианта дыхания).

*На суше:* выполнение комплекса упражнений № 1.

*В воде:* 1) разминка (бег, прыжки по дну бассейна в чередовании со скольжением и дыхательными упражнениями);

2. закрепление умения выполнять элементарные гребковые движения в скольжении и дышать в воде (повторить соответствующие упражнения уроков 3—5);

3. оценка умения: скользить на груди и на спине, одна рука вытянута вперед, другая у бедра (2,5—3 м); погружаться и выполнять продолжительные выдохи в воду (6—8 погружений подряд); выпрыгивать из воды с выполнением выдоха-вдоха во время прыжка и последующим погружением под воду (5—6 прыжков подряд); выполнять соскок в воду с низкого бортика бассейна в гимнастический обруч;

4. подвижные игры в воде с волейбольной камерой или надувными шарами («охотники и утки», «оса», эстафета в скольжении с мячом в руках).

### **Занятие 7**

Задачи: разучивание дыхания в скольжении на груди с движениями ногами кролем; обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью Элементарных гребковых движений руками и ногами.

*На суше:* выполнение комплекса упражнений № 1; имитация движений ногами, как при плавании кролем (лежа на груди, прогнувшись, вдоль гимнастической скамейки, руки вытянуты вперед).

*В воде:* разминка (скольжение с шага, прыжка, разбега по дну бассейна, с вращениями относительно продольной оси тела, с элементарными гребковыми движениями, дыхательными упражнениями);

2) обучение умению продвигаться вперед с помощью элементарных гребковых движений руками, используются соответствующие упражнения предыдущих уроков и новые: в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок под себя обеими руками одновременно, затем пронести их над водой в и. п., проскользить; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой до бедра, пронести ее над водой в и. п., проскользить; повторить упражнение с движениями другой рукой; выполнить предыдущее упражнение, но в скольжении на спине; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой и пронести ее над водой в и. п., затем то же сделать другой рукой, проскользить; выполнить предыдущее упражнение, но в скольжении на спине (в случае необходимости использовать поддерживающие средства — надувные резиновые круги, пенопластовые поплавки, закрепленные у голеностопных суставов или зажатые между бедрами);

3. обучение продвижению вперед с помощью движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине (с различными и. п. рук), в скольжении на груди с плавательной доской в руках;

4. разучивание спада в воду из положения сидя на низком бортике, ноги упираются в край сливного корытца, руки вытянуты вверх, голова между руками (добиваться плоского входа в воду);

5. подвижные игры, связанные с умением выполнять движения ногами кролем («фонтан», «торпеды»).

### **Занятие 8 (контрольное)**

Задачи: оценка умения выполнять комплекс физических упражнений на суше, спад в воду с низкого бортика из положения приседа, плавать на груди и на спине с помощью движений ногами кролем, дышать в воде (два варианта дыхания); совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами.

*На суше:* оценка техники выполнения комплекса упражнений № 1.

*В воде:* I) разминка с использованием плавания с помощью гребковых движений ногами и руками в чередовании с дыхательными упражнениями;

2. совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении с помощью гребковых движений руками и ногами, дышать в скольжении с движениями ногами кролем (см. соответствующие упражнения в занятиях 7—10);

3. оценка умения дышать в воде: погружаться и выполнять продолжительные выдохи в воду (10—12 погружений подряд); выпрыгивание из воды с выполнением выдоха вдоха во время прыжка и последующим погружением под воду (10—12 прыжков подряд);

4. оценка умения плавать с помощью движений ногами кролем: на груди, руки вытянуты вперед (12 м); на спине, руки вытянуты вперед (10 м); на груди с доской в вытянутых вперед руках (16 м):

5. оценка умения выполнять спад в воду с низкого бортика из положения приседа, руки вытянуты вперед (упражнение выполнять в бассейне глубиной не менее 120 см; следить за плоским входом учеников в воду);

6. подвижные игры в воде с мячом.

Задание на дом: записать в спортивный дневник оценки за выполнение контрольных упражнений (не забывать это делать и в дальнейшем); выполнить комплекс упражнений № 1; принести на следующее занятие надувной резиновый круг для плавания с помощью движений руками и резиновый амортизатор (шнур, бинт) для выполнения упражнений на суше.

### **Занятие 9 (контрольное)**

Задачи: контрольные испытания в плавании кролем на груди и на спине (по выбору) на дистанции 20—25 м.

*На суше:* разминка, выполнение комплекса упражнений № 3.

*В воде:*

1) разминка с использованием плавания кролем на груди и на спине с полной координацией движений и по элементам;

2) контрольные испытания (оценивается техника плавания и умение выполнять старт с тумбочки) в плавании кролем на груди и на спине на дистанции 20—25 м со старта (пловцы, независимо от избранного способа плавания, выполняют старт с тумбочки; в заплывах на спине после скольжения на груди и выхода на поверхность, переворачиваются на спину и преодолевают дистанцию способом на спине);

3) эстафета (длина одного этапа 10—12 м) кролем на груди;

4) свободное купание, игры.

Задание на дом: продолжать ежедневное выполнение комплексов упражнений (чередовать комплексы № 1, № 2 и № 3 через каждые 1—2 недели).

### **Система оценки достижения планируемых результатов освоения ДО(О)П:**

- Вводный контроль;
- Итоговый контроль – контрольные испытания.

Контрольные мероприятия проводятся через:

- Выполнение практических нормативов;
- Наблюдение за правильностью выполнения заданий, устранение ошибок;

Оценка двигательных навыков:

- Высокий уровень – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Обучающ-ся сам выполняет упражнение.
- Средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Обучающ-ся выполняет с помощью.
- Низкий уровень – указывает на неправильное выполнение движения. Обучающ-ся не выполняет упражнение.

## **2.4. Календарный учебный график**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во дней в неделю	Общее кол-во дней	Общее кол-во часов в неделю	Общее кол-во часов	Режим занятий

3 месяца	14.12.2022	15.03.2022	12	3	36	3	36	3/2 понедельник, среда, пятница с 12.30 до 13.30
----------	------------	------------	----	---	----	---	----	-----------------------------------------------------------------

#### 4. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

##### 3.1. Методическое обеспечение программы

Учебное занятие по данной программе состоит из теоретической и практической части. Темы завершаются домашним заданием, зачетом, что способствует лучшему усвоению теоретического материала и дает определенные навыки работе. Практическая часть одновременно является формой оценивания промежуточного результата реализации программы. В конце учебного года, по завершении освоения программы, обучающиеся выполняют контрольные испытания.

Программа состоит из 36 занятий и рассчитана на младший школьный возраст. В программе 3 ступени (по 12 занятий в каждой), что позволяет использовать ее на занятиях (уроках) плавания, в том числе в общеобразовательных школах.

**1-я ступень обучения (1-й - 12-й занятия):** приобщение к воде; подготовительные упражнения в воде (освоение дыхания, элементарных гребковых движений руками и ногами, скольжения, соскоков в воду); общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше. Для школьников четвертых, пятых и более старших классов количество занятий на 1-й ступени обучения может быть уменьшено до 6 (см. контрольные нормативы для занятий 6 и 12).

**2-я ступень (13-й - 26-й занятия):** освоение техники плавания кролем на груди и на спине, спадов вперед с низкого бортика, новых общеразвивающих и специальных упражнений пловца на суше; совершенствование навыка плавания (см. контрольные нормативы для занятия 26).

**3-я ступень (27-й – 36-й занятия):** дальнейшее совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине (см. контрольные упражнения для занятия 36), разучивание техники учебных стартов и поворотов, ознакомление с отдельными элементами техники плавания дельфином и брассом.

Данная программа рассчитана на занятия в неглубоком учебном бассейне (спады в воду из приседа с низкого бортика выполняются в бассейне глубиной не менее 120 см, спады в воду из положения стоя — в бассейне глубиной не менее 180 см, соскок в воду с высоты 1 м — в глубоком прыжковом бассейне).

В процессе выполнения практической части происходит обсуждение способов выполнения поставленных задач, выявление и предотвращение ошибок.

##### 3.2. Материально-технические условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимы соответствующие дидактические материалы и техническое оборудование.

Условия реализации данной программы (помещение, оборудование, спортивный инвентарь): бассейн, раздевальные помещения, методическая комната (тренерская), комнаты для хранения инвентаря и оборудования.

Инвентарь:

1. Плавательные доски.
2. Плавательные колобашки.
3. Страховочные шесты.
4. Гимнастические палки.
5. Скакалки.

6. Очки для плавания.

7. Шест.

При реализации образовательной программы материально-техническое оборудование и оснащение должно соответствовать требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования обучающихся».

Правилами соревнований по плаванию установлены следующие требования к одежде участников:

костюм (комбинезон) для плавания,

плавки (мужские),

купальник (женский),

беруши;

очки для бассейна;

шапочка для бассейна;

обувь для бассейна (шлепцы).

Не разрешается: ношение украшений и часов (кольца можно носить, если они забинтованы); члены команды должны носить одинаковую одежду.

Перечень игрового спортивного оборудования в плавательном бассейне:

- Игрушки, предметы - плавающие различных форм и размеров

- Игрушки и предметы - тонущие различных форм и размеров

- Нарукавники разных размеров (12 пар)

- Надувные круги разных размеров(12 шт.)

- Надувные игрушки

- Доски для плавания (12 шт.)

- Лопатки для плавания (12 шт.)

- Мячи резиновые разных размеров

- Обручи плавающие (горизонтальные)

- Очки для плавания 12 шт.

### **3.3. Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов**

#### **Основная литература:**

1. Айкина Л.И. Влияние занятий в водной среде на организм человека/Л.И. Айкина. // Физкультурное образование Сибири: науч.-метод. журнал / Сибгуфк; под ред. В.И. Михалева. - Омск, 2008. - Вып. 2 (23). - С. 57-58.
2. Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание: состояние и пути развития/ Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов. // Теория и практика физической культуры. - 2005. - №6.-С. 28-30.
3. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой/Н.Ж. Булгакова. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 76 с.
4. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь - плавание: Первые шаги в спорте/Н.Ж. Булгакова. - М.:Аст: Астрель, 2002. - 159 .
5. Ганчар И.Л. Теория преподавателя плавания: технологии обучения и совершенствования: учебник/ И.Л. Ганчар - Одесса: Друк Ч. 2., 2006 - 696 с.
6. Герасимова Ю.С. Начальное обучение плаванию детей дошкольного возраста с использованием сюжетно-ролевых игр автореф. дис. канд. пед. наук/Ю.С. Герасимова. - Спб. 2009. -24 с.
7. Гутерман В.А. Секреты Нептуна/В.А. Гутерман.-М.: Физкультура и спорт, 1970. - 78 с. - (Физкультура и здоровье).
8. Давыдова И.А. Этапы начального обучения детей плаванию в условиях глубокого бассейна/И.А. Давыдова; Л.И. Вовченко. // Проблемы оптимизации учебно-воспитательного процесса в ИФК: материалы научн. - метод. конф. - Челябинск, 1993. - Вып.3. - С. 135-136.

9. Дьякова Е.Ю. Физиологические особенности организма детей младшего школьного возраста, занимающихся по программе ускоренного обучения плаванию/ Е.Ю. Дьякова, А.Н. Захарова // Вестник Томского государственного университета. - 2013. - №367. - С. 147-150.
10. Ермакова М.В. Особенности обучения плаванию в разновозрастной группе/ М.В. Ермакова, Т.Н. Павлова, Н.А. Чистова. // Детский тренер. -2009. - №3. - С. 21-34
11. Зернов В.И. Практикум для изучения техники движений в спортивных способах плавания/ В.И. Зернов. - 4-е изд., перераб. и доп. - Минск: Изд-во БГУФК, 2010.-51 с.
12. Зернов В.И. Плавание: метод. пособие; Практикум по разделу «Методика обучения» (700 упражнений для обучения навыку плавания)/ В.И. Зернов, В.Г. Ярошевич. - Минск: Промпечать, 1998.-88 с.
13. Погребной А.И., Инновационная методика обучения плаванию/ А.И., Погребной. // Физическая культура, спорт-наука и практика. - Краснодар, 2001.- №1-4 с. 46-50

#### **3.4. Кадровое обеспечение программы**

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный пловец» обеспечивается педагогом дополнительного образования, имеющим среднее профессиональное или высшее образование, соответствующее технической направленности, и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Примерные задания контрольных испытаний в плавании кролем на груди и на спине (по выбору) на дистанции 20—25 м. для выполнения итоговой аттестации по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Юный пловец»

- 1) разминка с использованием плавания кролем на груди и на спине с полной координацией движений и по элементам;
- 2) контрольные испытания (оценивается техника плавания и умение выполнять старт с тумбочки) в плавании кролем на груди и на спине на дистанции 20—25 м со старта (пловцы, независимо от избранного способа плавания, выполняют старт с тумбочки; в заплывах на спине после скольжения на груди и выхода на поверхность, переворачиваются на спину и преодолевают дистанцию способом на спине);
- 3) эстафета (длина одного этапа 10—12 м) кролем на груди;

### Критерии оценивания зачетной работы

Критерии	Максимальная выраженность показателя	Баллы*
Последовательность выполнения старта	<i>Методика оценки.</i> 1. Начальная поза. Лицо обучающ-ся повернуто к бортику, руки держатся за специальное ограждение. Ноги в этот момент находятся в воде, они согнуты. Стопами пловец должен упираться в стенку бассейна.	<b>0-3</b>
Движения руками при плавании кролем на груди	Отставание предплечья и кисти во время гребка (глажение); гребок в сторону от туловища; неполный гребок; опускание руки на воду локтем вниз. <i>Методика оценки.</i> И. п.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Присесть, оттолкнуться двумя ногами и при скольжении на груди выполнять попеременные движения руками по способу кроль. Дыхание произвольное.	<b>0-3</b>
Движения руками при плавании кролем на спине	Неполный (короткий) гребок; отставание предплечья и кисти во время гребка (глажение); повороты туловища в сторону гребущей руки; глубокий гребок. <i>Методика оценки.</i> И. п.: стоя лицом к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Присесть, оттолкнуться двумя ногами и при скольжении на спине выполнять попеременные движения руками по способу кроль. Дыхание произвольное.	<b>0-3</b>
Движения ногами при плавании кролем на груди	Чрезмерное сгибание ног только в коленных суставах; чрезмерное сгибание ног только в тазобедренных суставах; ноги широко расставлены или находятся глубоко в воде;	<b>0-3</b>

	слишком большая или малая амплитуда движений. <i>Методика оценки.</i> И. п.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох присесть, оттолкнуться двумя ногами от борта и во время скольжения на груди выполнять попеременные движения ногами по способу кроль. Дыхание произвольное.	
Движения ногами при плавании кролем на спине	Низкая (высокая) работа ног; повороты туловища (перекатывания с бока на бок) <i>Методика оценки.</i> И. п.: стоя лицом к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох присесть, оттолкнуться двумя ногами от борта и во время скольжения на спине выполнять попеременные движения ногами по способу кроль. Дыхание произвольное.	<b>0-3</b>
Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди:	Отклонение от средней линии; вращение тела; остановка руки в начале и конце гребка; неправильная координация движений рук и дыхания (неполный выдох и ранний вдох); низкое (высокое) положение головы. <i>Методика оценки.</i> И. п.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами и начать скольжение на груди, одновременно выполняя движения руками и ногами по способу кроль. Дыхание произвольное.	<b>0-3</b>
Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на спине	Остановка рук после гребка у бедра; широкое вкладывание рук в воду; неритмичное дыхание. <i>Методика оценки.</i> И. п.: стоя лицом к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами и начать скольжение на спине, одновременно выполняя движения руками и ногами по способу кроль. Дыхание произвольное.	<b>0-3</b>
Выполнение дистанции	20-25 метров	<b>0-3</b>

(\*0 –отсутствие показателя; 1 низкий уровень выраженности показателя; 2- средний уровень выраженности показателя; 3- максимальный уровень выраженности показателя)

### Оценка результатов:

- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если общий результат оценки итоговой работы не менее 12 баллов (из максимально возможных 24 баллов);
- оценка «не зачтено» выставляется, если общий результат оценки итоговой работы менее 12 баллов (из максимально возможных 24 баллов).

## ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ПО МЕРАМ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ БАССЕЙНА

### **I. Общие требования безопасности.**

Для занятий плаванием бассейн должен соответствовать мерам безопасности, а состояние воды санитарно-гигиеническим нормам.

#### **К плаванию в бассейне допускаются посетители:**

- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- дети младшего школьного возраста, предъявившие справку о результатах паразитологического обследования на энтеробиоз;
- дети, не умеющие плавать, допускаются в бассейн только с родителями, воспитателями, волонтерами и вспомогательными средствами для плавания;
- дети, в возрасте до 14 лет только в сопровождении взрослых.
- при коллективном посещении плавательного бассейна ответственность за безопасность группы при проведении занятий на воде и в помещениях бассейна несут тренер - преподаватель или руководитель группы, который расписывается в журнале регистрации групповых посещений. Работники учреждения или руководитель группы проводят с детьми инструктаж по мерам безопасности в бассейне

#### **Учащийся должен:**

- ценные вещи, деньги, сотовые телефоны оставлять в ячейке для хранения вещей;
- сообщить инструктору об умении или неумении плавать;
- бережно относиться к спортивному инвентарю, оборудованию и использовать его по назначению;
- иметь купальник или плавки спортивного образца, шапочку, чистые сланцы, очки, полотенце, мочалку, мыло;
- знать и выполнять настоящую инструкцию

### **II. Требования безопасности перед посещением бассейна.**

#### **Учащийся должен:**

- раздеться в раздевалке;
- снять с себя посторонние предметы (часы, висюльки, сережки, и т. д.) и пройти в душевую;
- тщательно мыться под душем с мылом, с мочалкой, без купального костюма;
- после окончания помывки закрыть за собой кран;
- надеть на себя купальный костюм, сланцы, а на голову шапочку для плавания

#### **Запрещается:**

- втирать в кожу различные мази и крема;
- приносить в душ бассейна стеклянную тару, режущие, колющие предметы, а также жевательную резинку и другие пачкающие предметы;

### **III. Требования безопасности во время посещения бассейна.**

- при плавании более 1 человека держитесь правой стороны, избегайте столкновений с другими посетителями;
- соблюдайте достаточный интервал и дистанцию;
- не изменяйте резко направление своего движения;
- осуществляйте вдох и выдох через рот;
- не топите друг друга, не подавайте ложной тревоги в помощи о спасении;
- будьте осторожны при ходьбе по мокрому полу;
- не плавайте поперёк бассейна;
- надувные круги, нарукавники, жилеты не являются спасательными средствами, страхующими от несчастного случая;

#### **Запрещается:**

- прыгать в бассейн с бортиков, сталкивать других учащихся в воду, подныривать под учащихся, создавать травмоопасные ситуации для себя и окружающих;

- играть в мяч или кидаться другими предметами на обходных дорожках и в бассейне.

Исключение: организованные игры во время тренировок по плаванию;

- создавать конфликтные ситуации, нецензурно выражаться, допускать оскорбительные выражения и хулиганские действия в адрес других лиц;

- находиться в бассейне более положенного времени.

#### **IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях.**

##### **Учащийся должен:**

- при получении травмы или ухудшении самочувствия покинуть бассейн, поставить в известность учителя;

- при возникновении пожара покинуть бассейн через запасные выходы, согласно плану эвакуации;

- поставить в известность администрацию бассейна и сообщить о пожаре в пожарную часть по тел. 01 или 5453001

#### **V. Требования безопасности после посещения бассейна.**

##### **Учащийся должен:**

- выйти из ванны бассейна, используя специальную лестницу;

- в душевой снять купальный костюм;

- душ достаточен;

- закрыть за собой кран;

- насухо вытереть волосы и уши.

## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПОЯВЛЕНИЯ ЧУВСТВА СТРАХА У НОВИЧКОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

Тренеры (инструкторы), обучающие начальному плаванию детей и взрослых, нередко сталкиваются с проявлениями у своих учеников повышенной чувствительности и других нежелательных реакций при нахождении в водной среде. Обычно это называют боязнью воды, водобоязнью, формой страха, относящейся к числу отрицательных эмоций человека. Повышенная чувствительность к водной среде проявляется в обостренной реакции новичка на неприятные ощущения от попадания воды на лицо и особенно глаза. Давление воды и температурное воздействие вызывают скованность движений, появляется затрудненность дыхания. Новичок трет руками глаза, не может погрузить лицо в воду и задержать дыхание даже на пару секунд. В процессе обучения плаванию приходится сталкиваться также с проявлениями страха перед глубиной, перед воображаемой опасностью, боязнью утонуть. Все это может проявляться не только тогда, когда новичок делает первые шаги, но и в период, когда уже получены навыки активного продвижения в воде.

Страх перед глубиной проявляется, например, при первых прыжках в воду с бортика самым простым способом — соскоком ногами вниз. Если прыжок совершается на достаточно глубоком месте, у новичка появляется опасение: как он выберется из глубины после прыжка? Подобные эмоции возникают и тогда, когда обучаемому впервые предлагают проплыть даже небольшое расстояние по глубокому месту. Наблюдались случаи, когда занимающиеся проплывали по мелководью до 100 м без остановок, но не решались проплыть и 10 м там, где глубоко.

В процессе обучения (особенно в самом начальном периоде) нужно сделать акцент на таких упражнениях, которые могут предупредить появление нежелательных ощущений у новичков и устранить повышенную чувствительность к водной среде. Следует применять и специальные упражнения для формирования навыков, предупреждающих возникновение страха перед опасностью на воде и создающих благоприятные условия для освоения плавательных движений.

Вот некоторые советы тренерам.

1. Все начальные упражнения в погружениях, всплытиях, лежании на воде и особенно скольжениях выполнять на глубоком вдохе и задержке дыхания для обеспечения наилучших условий плавучести тела новичка. Выдохи в воду применять только после овладения скольжением.

2. От каждого новичка сразу же потребовать открывать глаза и не вытирать лицо, когда оно находится над водой. По окончании урока дать домашнее задание — погружать лицо в таз или ванну с водой. Установить постепенно увеличивающуюся продолжительность погружения лица в воду от 1—2 до 3—4 с и более.

3. При повторно выполняемых погружениях, предлагая ученикам открывать глаза под водой и рассматривать предметы на дне, особое внимание следует обращать на тех, кто обладает повышенной чувствительностью к водной среде.

4. Если упражнение «поплавок» после 1—2 попыток не получается (новичок, не успев всплыть на поверхность, опускает ноги и встает на дно); нужно прекратить его выполнение. Часто начинающие испытывают неприятное (кажущееся) ощущение опрокидывания вниз головой, что может вызвать появление чувства страха. «Поплавок» заменяется упражнением в

доставании дна рукой или руками, стоя на глубине по пояс или грудь. В этом случае выталкивающее действие воды так же будет ощущаться.

5. Первые попытки в лежании на воде на груди лучше делать с опорой вытянутыми руками на бортик. Приняв горизонтальное положение, отпустить на несколько секунд опору, снова на нее опереться, а затем снова отпустить.

6. При выполнении скольжений на груди с первых же попыток новичкам предлагают обычно вытягивать руки вверх, кисти одна над другой. При этом создается хорошо обтекаемое положение, но может нарушиться равновесие по продольной оси тела. Новичок, начав скольжение, заваливается на бок и прекращает упражнение. Чтобы сохранить равновесие, не потерять ориентировку, лучше держать руки вытянутыми на ширине плеч и даже немного расставить ноги.

Начальные упражнения в скольжениях нужно делать по направлению к бортику (берегу) или протянутым навстречу рукам партнера, что также поможет избежать появления у новичков боязни водного пространства. Расстояния для скольжений устанавливаются в соответствии с возможностями занимающихся.

Для совершенствования скольжения нужно в дальнейшем применять упражнения, способствующие умению нарушать и восстанавливать равновесие тела (например, за счет изменения положений рук).

7. Упражнения по лежанию и скольжению на спине вначале выполнять труднее, чем на груди. Когда лицо обращено вверх, ухудшаются условия ориентировки на воде. Поэтому в начале обучения желательна помощь партнера, а упражнения лучше выполнять вдоль берега, рядом с бортиком или стенкой, которые могут служить ориентиром.

Совершенствование скольжения на спине проводится по тому же принципу, как и на груди. Следует помнить, что перемещение руки или рук вверх (т. е. на пояс, на затылок, над головой), вызывает последовательное увеличение затруднений в сохранении положения тела на воде. Самое легкое положение на спине для новичка — руки вдоль туловища.

8. После освоения новичками движений ногами и руками, правильного дыхания на воде и первых попыток самостоятельного плавания можно начинать изучение плавания в вертикальном положении.

Всплывание с сохранением вертикального положения тела выполняется у бортика на глубине примерно равной росту занимающихся с руками, вытянутыми над головой. Держась за бортик, принять вертикальное положение. После глубокого вдоха, задержав дыхание, погрузиться у стенки бассейна, вытянув над головой руки. Повторяя погружения, отпускать бортик и всплывать у стенки, сохраняя вертикальное положение. После погружения слегка оттолкнуться от бортика и, отпустив его, продолжать погружение до касания дна ногами и снова всплыть у стенки. Всплывая в вертикальном положении, сначала отталкиваться от дна ногами, а потом всплывать без толчка.

9. Последовательность при изучении плавания при вертикальном положении тела может быть такой; держась руками за бортик, принять вертикальное положение и выполнять попеременные опорные движения ногами сверху-вниз; продолжая движения ногами, держаться только одной рукой, а другой делать поддерживающие движения сверху-вниз; за тем отпустить на несколько секунд и другую руку, также выполняя ею поддерживающие движения. Первые попытки в течение нескольких секунд удержаться без опоры выполнять, задержав дыхание на вдохе и погрузив голову до уровня глаз. Затем постепенно поднимать голову над водой для свободного дыхания. При дальнейшем совершенствовании плавания в вертикальном положении все действия

нужно выполнять, как в предыдущих упражнениях, но на большем удалении от бортика, держась сначала за конец шеста, который должен подавать с бортика обучающий. Далее осваивается плавание в вертикальном положении с уменьшением поддерживающих движений: вначале, удерживаясь за счет движений ногами и руками, поднимать над водой поочередно кисть одной руки на 2—3 с, продолжая поддерживающие движения ногами и другой рукой; постепенно увеличивать время сохранения такого положения; затем пробовать поднимать над водой кисти обеих рук, удерживаясь только за счет движений ногами; усложнять это упражнение, поднимая одну, обе руки над водой.

10. Упражнения по лежанию на дне изучаются в такой последовательности: стоя по пояс в воде, наклониться вперед, вытянув руки и слегка расставив их в стороны; опуститься лицом на воду и сразу начинать энергичный выдох ртом и носом под водой, до полного погружения на дно; далее погружаться по грудь, по шею; по предварительному заданию лежа на дне менять положение рук — руки в стороны, на затылок и т. п., переворот на спину. Это упражнение не сразу всем удастся, особенно девочкам и женщинам. Не выдохнув полностью воздух, они не могут опуститься на дно, а состояние потери плавучести вызывает у них новые непривычные ощущения. Это упражнение помогает новичкам лучше воспринимать различные условия плавучести тела и придает им уверенность.

11. Последовательность при изучении плавания с изменениями положения тела такая: перейти в вертикальное положение из плавания на груди, удержаться на несколько секунд, снова перейти в положение на груди и плыть дальше. Все эти действия выполняются без касания опоры ногами и руками. То же из; плавания на спине. Из плавания на груди переход в вертикальное положение, переход в плавание на спине.

При выполнении всех упражнений необходима надежная страховка.

12. При изучении прыжков в воду с бортика ногами вниз вначале выполняется вход в воду сгруппировавшись (подтянув колени к животу), при таком положении тела погружение будет неглубоким; затем ноги следует вытянуть (положение «солдатиком») и, погрузившись в глубину, выйти на поверхность самостоятельно, помогая движениями рук и ног; то же, принимая после всплытия положение на груди или на спине и проплывая заданное расстояние.

Увеличивая постепенно расстояния, новичкам нужно давать плавать изученными способами и на глубоких местах (вначале на небольшие расстояния и страхуя их). Изменения в положении тела в воде, разученные вначале отдельно, в дальнейшем можно вводить как задание во время плавания на расстояние.

Вся эта подготовка должна познакомить, новичков с условиями плавучести и равновесия своего тела, помочь им ориентироваться в воде, предупредить возможные причины возникновения чувства страха. Кроме того, параллельно с этим решаются задачи воспитания у начинающих пловцов уверенности в успешном применении освоенных навыков.