

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 276  
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
(ГБОУ СОШ № 276 Санкт-Петербурга)**

**ПРИНЯТА**  
Педагогическим Советом  
ГБОУ СОШ №276  
Протокол от 01.09.2021 № 1

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказом директора  
ГБОУ СОШ № 276 Санкт-Петербурга  
От 01.09.2021 № 88-у

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ»**

Возраст учащихся: 11-15 лет  
Срок реализации: 72 часа.

## **Пояснительная записка**

### **Направленность образовательной программы**

Программа «Обучение плаванию» является программой физкультурно-спортивной направленности

#### **Актуальность**

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощным фактором, повышающим адаптационные возможности организма, расширяющие функциональные резервы.

Плавание также решает задачи закаливания организма, укрепления общего физического состояния. Занятия плаванием способствуют утверждению себя как личности. Ранее боявшийся воды ребёнок, преодолевая подсознательное стремление к самосохранению, приобщается к активным действиям в воде и приобретает уверенность в своих силах.

#### **Отличительная особенность**

Отличительная особенность данной программы состоит в том, что в ней наглядно прослеживается комплексный подход: осознать - понять - подготовиться - действовать в укреплении здоровья учащихся.

#### **Адресат программы**

Данная программа рассчитана на детей 11-15 лет.

**Цель программы:** укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

#### **В процессе освоения программы реализуются следующие задачи:**

- ❖ Обучающие:
- ❖ Формирование начальных навыков плавания
- ❖ Обучить основным двигательным навыкам в воде;
- ❖ Обучить основам техники передвижения в воде;
- ❖ Обучить технике выполнения спусков в воду.
- ❖ Сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- ❖ Своить технические элементы плавания;
- ❖ Обучить основному способу плавания «Кроль»;
- ❖ Познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне).
- ❖ Развивающие:
- ❖ Способствовать постановке анаэробного дыхания;
- ❖ Способствовать развитию аэробной выносливости;
- ❖ Способствовать развитию быстроты реакции и скоростных качеств;
- ❖ Способствовать развитию силовых и координационных возможностей.
- ❖ СРазвивать двигательную активность детей;
- ❖ Способствовать развитию навыков личной гигиены;
- ❖ Способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- ❖ Развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- ❖ Формировать представление о водных видах спорта.
- ❖ Воспитательные:
- ❖ Воспитание здорового образа жизни через обучение плаванию;
- ❖ Привлечение максимально возможного числа детей к занятиям плаванием;
- ❖ Формирование у учащихся устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом;
- ❖ Популяризация плавания.

Программа имеет **общекультурный** уровень освоения.

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

Программа рассчитана на учащихся в возрасте от 11 до 15 лет. Зачисление в объединение производится на добровольной основе.

Учащиеся допускаются до занятий при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья учащегося.

Количество учащихся в группе - 15 человек.

Программа рассчитана на 1 год обучения, 2 час в неделю, всего 72 учебных часа.

### **Форма организации занятий:**

1. Групповая (основная форма при проведении тренировочных занятий). Эта форма не только развивает физические качества пловца, но и воспитывает такие ценные качества, как чувства дружбы и товарищества, целеустремлённость, активность и др.

2. Индивидуальная форма используется для устранения погрешностей в технике плавания, а также для совершенствования отдельных физических и морально - волевых качеств.

**Режим занятий** - 2 раза в неделю по 1 часу

### **Материально-техническое обеспечение программы:**

- ❖ Плавательные доски;
- ❖ «Калабашки»;
- ❖ Инструкторский шест;
- ❖ Тонущие предметы;
- ❖ Резиновые, пластмассовые мячи;
- ❖ Различные игровые мячи;
- ❖ Два бассейна (малая и большая чаши).

### **Кадровое обеспечение программы**

Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам.

### **Планируемые результаты**

#### *Личностные результаты:*

- ❖ 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 ситуациях;
- ❖ Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- ❖ Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и интересы.

#### *Метапредметные результаты:*

- ❖ Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- ❖ Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- ❖ Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- ❖ 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 результаты:*

*Ученик будет знать:*

- ❖ Правила соревнований по спортивному плаванию;
- ❖ Правила выполнения стартов и поворотов в каждом способе плавания;
- ❖ Исторические сведения по возникновению спортивного плавания;
- ❖ Владеть информацией о всероссийских и международных соревнованиях.

*Ученик научиться:*

- ❖ Передвигаться (в различном темпе, в приседе, прыжки, взявшись за руки, в колонне, бег).
- ❖ Погружаться (умывание лица, погружения лица в воду, подпрыгивание вверх с последующим погружением, сидя на дне, погружение в воду с головой с открыванием глаз, погружение лица в упоре лежа на груди, в скольжении на груди).
- ❖ Движению ног (в упоре лежа на груди, в упоре лежа на спине, лежа на груди у опоры, с доской, с игрушкой, погрузив лицо в воду, с выдохом в воду).
- ❖ Движению рук (положение пальцев в кисти, гребковые движения рук вперед, одновременные, и попеременные гребковые движения рук, попеременные движения с согнутыми в локтях руками в наклоне вперед, круговые движения прямыми руками назад, на месте и в ходьбе).
- ❖ Лежать на груди (взявшись прямыми руками за поручень, погрузившись в воду, ноги и руки прямые вместе и в стороны, с поддержкой, доской, самостоятельно, лицо опущено в воду).
- ❖ Скольжению на груди (самостоятельно, погрузив лицо в воду, отталкиваясь ногами от дна, бортика, выдох в воду, погрузив лицо в воду, работа ног в стиле кроль).
- ❖ Дыханию (активный вдох – задержка дыхание – приседание - выдох, дыхание произвольное выдох в воду)

### **Учебный план 1 года обучения**

№ п/п	Название раздела/модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Охрана труда. Правила поведения в бассейне.	1	1		Опрос
2	Меры безопасности в бассейне	1	1		Опрос
3	Личная гигиена учащегося	1	1		опрос

4	Плавание - важное средство закаливания и укрепления здоровья детей	1	1		Опрос
5	общеразвивающие упражнения на воде	2	2		В процессе занятий
6	Освоение с водой	2		10	В процессе занятий
7	Погружение в воду	5		15	тестирование
8	Движение ног на суше и в воде	5		5	тестирование
9	Движение рук на суше и в воде	5		10	тестирование
10	Дыхательные упр-я	4		10	тестирование
11	Скольжение	5		10	тестирование
12	Игры на воде	4		6	В процессе занятий
<b>11</b>	<b>Всего часов</b>	<b>72</b>	<b>6</b>	<b>66</b>	

**Календарный учебный график  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«обучение плаванию»**

1. Продолжительность учебного года – 36 недель  
Начало занятий: 03.09.2021года (с 14.08. по 01.09. – комплектование группы)  
Окончание занятий – 30.05.2022 г.
2. Объем учебных часов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы для группы 1 года обучения.

Наименование дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы/ направленность	1 год обучения
«Начальное обучение плаванию»/ физкультурно-спортивная направленность	<b>Количество учебных часов по годам обучения</b>
	72
	<b>Количество часов в неделю</b>
	1
	<b>Режим занятий по годам обучения</b>
	2 раз в неделю по 1 часу
Продолжительность учебного часа – 45 минут.	

3. Промежуточный и итоговый контроль/ аттестация освоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

- Текущая диагностика и контроль – декабрь
- Итоговая диагностика и контроль – апрель-май

Формы проведения диагностики и контроля определены дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой.

4. Режим работы в период школьных каникул

Занятия проводятся по утвержденному временному расписанию, составленному на период каникул в форме соревнований, выездов.

### **Оценочные и методические материалы.**

*Формы организации деятельности детей.*

1. Групповая (основная форма при проведении тренировочных занятий). Эта форма не только развивает физические качества пловца, но и воспитывает такие ценные качества, как чувства дружбы и товарищества, целеустремленность, активность и др.

2. Индивидуальная форма используется для устранения погрешностей в технике плавания, а также для совершенствования отдельных физических и морально - волевых качеств.

*Методы обучения.*

Необходимо искать и внедрять в практику наиболее эффективные методы обучения. Программа строится по принципу от «простого к сложному». Педагогу необходимо применять всевозможные методы, помогающие наглядно и доступно объяснить изучаемый материал.

#### 1.Словесный метод.

Методу словесного изложения принадлежит ведущая роль в педагогическом процессе. Метод словесного изложения применяется в следующих формах: объяснение учебных заданий, указания и команды для руководства уроком, методические указания для предупреждения и исправления возможных ошибок, словесное подведение итогов занятия и оценка достигнутых результатов.

#### 2.Наглядный метод обучения.

Наглядный метод обучения предполагает использование не только зрительных восприятий, а также ассоциаций, которые вызываются образным объяснением педагога. Также можно использовать кинограммы, рисунки, плакаты и кинофильмы, с представленной техникой плавания.

#### 3.Практический метод обучения (метод упражнения)

При обучении плаванию приходится многократно выполнять каждое упражнение, сначала разучивая отдельные элементы, затем соединяя их в более целостные движения. Неоднократное повторение упражнений для освоения, закрепления техники плавания и совершенствования в ней способствует развитию опорно-двигательного аппарата учащихся и одновременно совершенствованию физических качеств: выносливости, подвижности в суставах, силы и т.д.

**Методическое обеспечение образовательной программы  
первый год обучения**

<b>№</b>	<b>Раздел программы</b>	<b>Форма занятий</b>	<b>Дидактический материал</b>	<b>Техническое оснащение Занятий</b>	<b>Форма подведения итогов</b>
1.	Вводное занятие. Техника безопасности Охрана труда. Правила поведения в бассейне.	Беседа	Инструкции по технике безопасности, памятки	Таблицы, плакаты	Опрос
2.	Меры безопасности в бассейне.	Беседа	Инструкции по технике безопасности, памятки	Таблицы, плакаты	Опрос
3.	Личная гигиена учащегося	Беседа Методическое занятие	Энциклопедия здоровья	Плакаты	Тестовое задание
5.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения	Групповое занятие	Таблицы, плакаты	Спортивный инвентарь	Турнир
6.	Техника работы ног	Игра Групповое занятие	Таблицы, плакаты по технике плавания	Спортивный инвентарь	Соревнование
7.	Техника работы рук	Игра Групповое занятие	Таблицы, плакаты по технике плавания	Спортивный инвентарь	Соревнование
8.	Освоение дыхания в воде.	Игра Групповое занятие	Таблицы, плакаты по технике плавания	Спортивный инвентарь	Соревнование

9.	Учебные прыжки и соскоки в воду.	Игра Групповое занятие	Таблицы, плакаты по технике плавания	Спортивный	Соревнование
10.	Техника плавания Игры и развлечения на воде	Игра Групповое занятие	Таблицы	Спортивный	Открытое занятие для родителей
11.	Выполнение специальных комплексов упражнений	Групповое занятие	Методическая литература Рекомендации по правилам	Спортивный	Соревнование
12.	Итоговые занятия. Контрольные испытания	Спортивные эстафеты	Контрольные нормативы	Нормативные таблицы	Соревнования

#### **Система контроля результативности обучения:**

Осуществляется текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой учащихся изучаемыми способами плавания, а также выполнение стартов и поворотов. Отбор лучших учащихся для участия в выездных соревнованиях по плаванию. Оценивается динамика личных достижений при проведении контрольных стартов и соревнований.

-текущий контроль умений и навыков в тренировочном процессе (индивидуального и группового);

-промежуточные контрольные соревнования по плаванию;

-итоговые контрольные соревнования.

#### **Формы подведения итогов.**

Выступление учащихся на соревнованиях районного уровня, показательные занятия для родителей.

Способы и формы выявления результатов	Способы и формы фиксации результатов	Способы и формы предъявления результатов
1. Опрос 2. Тестовое задание 3. Контрольные упражнения 4. Контрольные соревнования 5. Соревнования 6. Турниры 7. Эстафеты по группам	1. Грамоты 2. Дипломы 3. Протоколы соревнований 4. Фотографии 5. Кубки	1. Контрольные соревнования 2. Итоговые соревнования 3. Открытые занятия для родителей 4. Соревнования 5. Контрольные



# Рабочая программа

## Пояснительная записка.

### Направленность образовательной программы

Программа «обучение плаванию» является программой физкультурно-спортивной направленности.

### Отличительная особенность

Отличительная особенность данной программы состоит в том, что в ней наглядно прослеживается комплексный подход: осознать - понять - подготовиться - действовать в укреплении здоровья учащихся.

### Адресат программы

Данная программа рассчитана на детей 11-15 лет.

**Цель программы:** укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

### В процессе освоения программы реализуются следующие задачи:

#### Обучающие:

- ❖ Формирование начальных навыков плавания
- ❖ Обучить основным двигательным навыкам в воде;
- ❖ Обучить основам техники передвижения в воде;
- ❖ Обучить технике выполнения спусков в воду.

#### Развивающие:

- ❖ Способствовать постановке анаэробного дыхания;
- ❖ Способствовать развитию аэробной выносливости;
- ❖ Способствовать развитию скорости реакции и скоростных качеств;
- ❖ Способствовать развитию силовых и координационных возможностей.
- ❖ Развивать двигательную активность детей;

#### Воспитательные:

- ❖ Воспитание правильной осанки;
- ❖ Воспитывать волевые и морально-этические качества;
- ❖ Воспитывать самостоятельность, навыки самообслуживания и гигиены;
- ❖ Воспитание здорового образа жизни через обучение плаванию;
- ❖ Привлечение максимально возможного числа детей к занятиям плаванием;

Программа имеет **общекультурный** уровень освоения.

### Организационно-педагогические условия реализации программы

Программа рассчитана на учащихся в возрасте от 11-15 лет. Зачисление в объединение производится на добровольной основе.

Учащиеся допускаются до занятий при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья учащегося.

Количество учащихся в группе - 15 человек.

Программа рассчитана на 1 год обучения, 2 час в неделю, всего 72 учебных часа.

### Форма организации занятий:

1. Групповая (основная форма при проведении тренировочных занятий). Эта форма не только развивает физические качества пловца, но и воспитывает такие ценные качества, как чувства дружбы и товарищества,

целеустремленность, активность и др.

2. Индивидуальная форма используется для устранения погрешностей в технике плавания, а также для совершенствования отдельных физических и морально - волевых качеств.

**Режим занятий - 2 раза в неделю по 1 часу**

### **Содержание программы 1 года обучения.**

#### **1. Вводное занятие. Охрана труда. Правила поведения в бассейне.**

*Теория.*

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

#### **2. Меры безопасности в бассейне.**

*Теория.*

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

#### **3. Личная гигиена учащегося.**

*Теория.*

Требования к одежде учащегося. Наличие принадлежностей и порядок помывки в душе до начала и после окончания занятий. Гигиенические требования к учащимся в бассейне.

#### **4. Плавание - важное средство закаливания и укрепления здоровья детей.**

*Теория.*

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

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

*Практика.*

*Комплекс №1*

1 .Ходьба и бег н/м с высоким подниманием колен.

Круговые вращения руками вперед, назад.

Упр. «Стрела» фиксировать у стены 4 сек., повторить 5-6 раз.

И.п. - сидя на бортике, упор руками сзади, ноги вытянуты, носки «внутрь».

Движение ногами кролем.

И.п. - ноги врозь, руки за голову. Наклоны туловища вперед с доставанием пола руками.

Бег н/м с высоким подниманием колен, ходьба.

Упражнения на дыхание.

*Комплекс №2*

Ходьба и бег с высоким подниманием колен.

И.п. - стоя ноги врозь, правая рука вверх, левая прижата к бедру. Имитация гребковых движений руками при плавании кролем н/с.

И.п.- стоя, ноги врозь, руки за голову. Повороты туловища в сторону, руки в сторону.

И.п. - стоя в наклоне, выполнение гребковых движений руками в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди.

Бег н/м с высоким подниманием колен.

Упражнения на дыхание.

### *Комплекс №3*

Ходьба и бег с высоким подниманием колен.

Круговые движения вперед, назад (имитация).

Ноги врозь, руки за головой - круговые движения туловищем.

Сидя на полу - работа ног кролем, то же - лежа.

Выпрыгивания вверх, с переходом в ускорение, л/б и ходьбу.

Упражнения на дыхание.

### **Специальные физические упражнения.**

Эти упражнения выполняются одновременно с изучением простейших элементов техники плавания. Основа хорошей техники — правильное положение тела в воде и правильное дыхание (с выдохом в воду). Осваивая эти упражнения, учащиеся учатся погружаться с головой в воду и открывать глаза, всплывать и правильно лежать на поверхности, выдыхать в воду и скользить по поверхности, сохраняя горизонтальное положение тела, характерное для техники спортивного плавания.

Подготовительные упражнения выполняют на мелком месте, стоя по пояс или по грудь в воде: большинство из них делается с задержкой дыхания на вдохе. Как только учащиеся освоятся с водой, почти все подготовительные упражнения исключаются из программы занятий. Постоянно выполняются и совершенствуются, только упражнения на скольжение и выдох в воду.

**Упражнения, знакомящие с плотностью и сопротивлением воды.** Упражнения этой группы воспитывают у учащихся чувство опоры о воду ладонью, предплечьем, стопой и голенью (что необходимо для постановки гребковых движений), приучают не бояться воды.

1. Движение в воде туда и обратно, вначале шагом, а потом бегом.

2. Ходьба с поворотами и изменением направления

### **7. Скольжение**

#### *Практика.*

Скольжения на груди и на спине с различным положением рук, помогают освоить рабочую позу пловца - равновесие, обтекаемое положение тела, умение максимально «проскальзывать» вперед после каждого гребка, что является основой и показателем хорошей техники плавания.

❖ «Буксир». Лечь на воду с плавательной доской и поплавком в ногах, и принять положение «Стрела». Партнер берет за доску и везет по воде, выполняя роль буксира. После этого упражнение выполняется с поплавком, затем без поддерживающих предметов.

▪ гребки руками с дыханием;

▪ движение ногами и гребки руками в плавании с дыханием;

▪ плавание с полной координацией движений руками, ногами и

дыханием.

- ❖ Широкое применение игр на воде, игровых и соревновательных упражнений - обязательное методическое требование к учебно-тренировочному занятию по плаванию. При помощи игр решаются задачи повторения и закрепления разученных упражнений на воде, воспитание самостоятельности, инициативы, развитие творческих способностей детей, улучшение эмоционального фона занятий.
- ❖ Скольжение «Стрелы» без предметов.
- ❖ Скольжение на груди с различным и.п. рук с выдохом в воду.
- ❖ Скольжение на спине с доской.
- ❖ Скольжение на спине без предметов и с различных и.п. рук.
- ❖ Скольжение на груди с элементарными гребками руками.
- ❖ Скольжение на спине с элементарными гребками руками.
- ❖ Игры «Буксир», «Скользкие стрелы», «Кто лучше», «Кто дальше», «Кто быстрее».

## **8. Освоение дыхания в воде.**

### *Практика.*

Умение задерживать дыхание на вдохе и выполнять выдох в воду является основой для постановки ритмичного дыхания при плавании.

1. «Умывание». Побрызгать себе в лицо водой, делая в этот момент выдох.

2. И. п. — стоя на дне. Наклонить туловище вперед так, чтобы рот оказался у поверхности воды, ладонями опереться в колени. Сделать через рот глубокий вдох, опустить лицо в воду и медленно выдохнуть в воду. Плавно поднять голову в и.п. и снова сделать вдох. Поднимание головы и опускание лица в воду сочетать таким образом, чтобы рот показывался из воды во время окончания выдоха в воду. Это упражнение повторяется в ритме нормального дыхания; на первом занятии — 10—15 раз, на последующих занятиях — 20—30 раз подряд (с поворотом головы для вдоха влево или вправо).

3. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, руками опереться в колени. Голова в положении вдоха, щека лежит на воде. Открыть рот, сделать вдох, повернуть лицо в воду — выдох.

4. Опираясь руками о бортик или дно, лечь на грудь и принять горизонтальное положение. Вдохнуть и опустить лицо в воду. В этом же положении сделать 10—15 выдохов в воду с поворотом головы в сторону для вдоха.

## **9. Учебные прыжки и соскоки в воду.**

### *Практика.*

Прыжки в воду развивают у человека решительность, ловкость, смелость. Прыжки и соскоки в воду выполняются вниз ногами и вниз головой.

- ❖ Из и.п. - сидя на бортике бассейна, опираясь на руку, спрыгнуть в воду ногами вниз с поворотом на 90 градусов в сторону опорной руки, коснувшись дна ногами, присесть с головой под воду.
- ❖ Этот же прыжок, но из и.п. упор присев.

- ❖ Из упора присев махом рук вперед соскок в воду ногами вниз с последующим приседанием с головой под воду.
- ❖ И.п. - основная стойка, приседая отвести руки вниз-назад, махом рук вперед - прыжок в воду ногами вниз с последующим погружением с головой под воду.
- ❖ И.п. - основная стойка. Шагом вперед, прыжок в воду ногами вниз «солдатиком»
- ❖ И.п. - сидя на бортике руки вытянуты вверх и зажать голову. Наклоняясь вперед, выполнить спад-вход в воду руками.
- ❖ И.п. - упор присев на бортике бассейна. Спад вперед с последующим скольжением в положении «Стрела».
- ❖ И.п. - основная стойка, руки вытянуты вверх, за голову. Приседая и наклоняясь вперед, выполнить спад и скольжение на груди в положении «Стрела».
- ❖ Стартовый прыжок в воду с бортика бассейна.

## **10. Техника стартов и поворотов.**

*Теория.*

Техника старта и поворота.

*Практика.*

Каждые соревнования по плаванию начинаются со старта. При плавании на спине старт производится из воды, а при остальных способах плавания прыжком - со стартовой тумбочки или края бассейна. Стартовая команда подается выстрелом, свистком или командой "Марш!". Стартер подает учащимся команды, и они занимают места на стартовых тумбочках. При этом они должны правильно принять стартовое положение и сохранять его до стартовой команды.

### Старт при плавании кролем на груди.

В детских бассейнах изучается простейший старт. Из положения основная стойка, большими пальцами ног зацепиться за край бортика бассейна, руки вверх, «зажать» голову. Приседая наклониться вперед-вниз, грудью лечь на колени и потеряв равновесие, выполнить спад вперед, вход в воду с прямыми руками и следующим скольжением вперед в положении «стрела».

### Поворот при плавании кролем на груди.

С учащимися группы начальной подготовки разучивается простейший поворот «маятник». Подплывая к ботику бассейна, коснуться его рукой, в момент касания повернуться на бок в сторону этой руки, затем опираясь рукой о бортик, приподнять голову и плечевой пояс над водой, подтянуть согнутые ноги к животу и поставить их под водой на стенку. Сделать вдох, оттолкнуться рукой от бортика, перевалиться на другой бок, пронести руку по воздуху вперед, опустить её в воду и вытянуть вперед одновременно с другой рукой. Голова и плечи в это время полностью погружаются в воду. Оттолкнуться ногами от стены бассейна, вытянуться и после непродолжительного скольжения под водой в положении «стрела», начинать плыть кролем на груди.

### Старт при плавании кролем на спине.

При плавании на спине старт выполняется из воды. По команде «занять места» учащиеся прыгают в воду по своим дорожкам, поворачиваются лицом к стартовым тумбочкам и по команде «на старт!» учащиеся руками берутся за ручку тумбочки, согнутыми ногами упираются в стенку бассейна. По команде «марш!» выполняют мах руками через стороны вверх и назад, одновременно отталкиваясь ногами от стенки и прогибаясь. После отталкивания вытягивают прямые руки за голову, входят в воду. После скольжения ногами под водой, подключаются руки и плывут на спине в полной координации

### Поворот при плавании кролем на спине.

С учащимися групп начальной подготовки разучивают наиболее простой поворот - «плоский». Подплывая к стенке бассейна на спине, повернуться на грудь, лицом к стенке, взяться руками за бортик, приподнять голову и плечи, согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди и поставить на стенку - сделать вдох. Затем выполнить мах руками назад, оттолкнуться ногами от стенки, проскользить в положении «стрела» на спине 3-4м, начать движения ногами и руками.

## **11. Итоговое занятие.**

### *Практика.*

Тестовое занятие.

### **Ожидаемые результаты.**

- ❖ Передвижения (в различном темпе, в приседе, прыжки, взявшись за руки, в колонне, бег).
- ❖ Погружения (умывание лица, погружения лица в воду, подпрыгивание вверх с последующим погружением, сидя на дне, погружение в воду с головой с открыванием глаз, погружение лица в упоре лежа на груди, в скольжении на груди).
- ❖ Движения ног (в упоре лежа на груди, в упоре лежа на спине, лежа на груди у опоры, с доской, с игрушкой, погрузив лицо в воду, с выдохом в воду).
- ❖ Движение рук (положение пальцев в кисти, гребковые движения рук вперед, одновременные, и попеременные гребковые движения рук, попеременные движения с согнутыми в локтях руками в наклоне вперед, круговые движения прямыми руками назад, на месте и в ходьбе).
- ❖ Лежание на груди (взявшись прямыми руками за поручень, погрузившись в воду, ноги и руки прямые вместе и в стороны, с поддержкой, доской, самостоятельно, лицо опущено в воду).
- ❖ Скольжение на груди (самостоятельно, погрузив лицо в воду, отталкиваясь ногами от дна, бортика, выдох в воду, погрузив лицо в воду, работа ног в стиле кроль).
- ❖ Дыхание (активный вдох – задержка дыхание – приседание - выдох, дыхание произвольное выдох в воду)

**Календарно тематический план рабочей программы дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей программы  
«обучение плаванию»  
1 года обучения  
Возраст учащихся 11-15 лет.**

<b>№ п/п</b>	<b>Дата занятия</b>	<b>Раздел/ модуль, тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Примечание</b>
1		Вводное занятие. ОТБ в бассейне	1	
2		Дыхательные упражнения. Скольжение. Техника плавания кроль на груди.	1	
3		Дыхательные упражнения. Скольжение. Техника плавания кроль на груди.	1	
4		Плавание – важное средство закаливания и укрепления здоровья детей.	1	
5		Дыхательные упражнения. Скольжение. Техника плавания кроль на спине.	1	
6		Дыхательные упражнения. Скольжение. Техника плавания кроль на груди.	1	
7		Дыхательные упражнения. Скольжение. Техника плавания кроль на груди.	1	
8		Повторное проплывание 4х25м на спине, кролем. Дыхательные упражнения.	1	
9		Дыхательные упражнения. Скольжение. Техника плавания кроль на спине.	1	
10		Повторное проплывание 4х25м на спине, кролем. Дыхательные упражнения.	1	
11		Повторное проплывание 4х25м на спине, кролем. Дыхательные упражнения.	1	
12		Повторное проплывание 2х25м кроль на спине. Прыжки, соскоки в воду.	1	
13		Повторное проплывание 2х25м кроль на спине. Прыжки, соскоки	1	

		в воду.		
14		Скольжение с доской и без доски. Техника плавания кроль, спина.	1	
15		Скольжение с доской и без доски. Техника плавания кроль, спина.	1	
16		Совершенствование движений рук и ног отдельно и в согласовании кролем на груди, на спине. Дыхательные упражнения. Соревнование на 25м вольным стилем.	1	
17		Повторное проплывание 2х25м кроль на спине. Прыжки, соскоки в воду.	1	
18		Повторное проплывание 2х25м кроль на спине. Прыжки, соскоки в воду.	1	
19		Скольжение с доской и без доски. Техника плавания кроль, спина.	1	
20		Дыхательные упражнения. Скольжение. Техника плавания кроль на спине.	1	
21		Повторное проплывание 2х25м Прыжки, соскоки в воду.		
22		Дыхательные упражнения. Скольжение. Техника плавания кроль на спине.	1	
23		Дыхательные упражнения. Скольжение. Техника плавания кроль на груди.	1	
24		Дыхательные упражнения. Скольжение. Техника плавания кроль на груди.	1	
25		Дыхательные упражнения. Скольжение. Техника плавания кроль на груди.		
26		Совершенствование движений рук и ног отдельно и в согласовании кролем на груди, на спине. Дыхательные упражнения.	1	
27		Совершенствование движений рук и ног отдельно и в согласовании кролем на груди, на спине. Дыхательные упражнения.	1	
28		Разучивание прыжков в воду.	1	



		Повторение скольжения с движением ног на спине, на груди. Упражнения на дыхание.		
29		Совершенствование движений рук и ног отдельно и в согласовании кролем на груди, на спине. Дыхательные упражнения.	1	
30		Техника плавания кроль, спина. Учебные прыжки и соскоки в воду.	1	
31		Техника плавания кроль, спина. Соревнование группы на 25м кроль на груди.	1	
32		Плавание – важное средство закаливания и укрепление здоровья детей. Совершенствование движений рук и ног отдельно и в согласовании кролем на груди, на спине. Дыхательные упражнения.	1	
33		Итоговое соревнование группы на 50м кролем на груди. Прыжки.	1	
34		Совершенствование плавания кроль, спина. Изучение техники брасс. 2х50м. Игры в воде.	1	
35		Повторное проплывание 4х25м на спине, кролем. Дыхательные упражнения.	1	
36		Дыхательные упражнения. Скольжение. Техника плавания кроль на спине.	1	
37		Повторное проплывание 4х25м на спине, кролем. Дыхательные упражнения.	1	
38		Повторное проплывание 4х25м на спине, кролем. Дыхательные упражнения.	1	
39		Повторное проплывание 2х25м кроль на спине. Прыжки, соскоки в воду.	1	
40		Повторное проплывание 2х25м кроль на спине. Прыжки, соскоки в воду.	1	
41		Скольжение с доской и без доски. Техника плавания кроль, спина.	1	

42		Скольжение с доской и без доски. Техника плавания кроль, спина.	1	
43		Совершенствование движений рук и ног отдельно и в согласовании кролем на груди, на спине. Дыхательные упражнения. Соревнование на 25м вольным стилем.	1	
44		Повторное проплывание 2х25м кроль на спине. Прыжки, соскоки в воду.	1	
45		Повторное проплывание 2х25м кроль на спине. Прыжки, соскоки в воду.	1	
46		Скольжение с доской и без доски. Техника плавания кроль, спина.	1	
47		Дыхательные упражнения. Скольжение. Техника плавания кроль на спине.	1	
48		Повторное проплывание 2х25м Прыжки, соскоки в воду.	1	
49		Дыхательные упражнения. Скольжение. Техника плавания кроль на спине.	1	
50		Дыхательные упражнения. Скольжение. Техника плавания кроль на груди.	1	
51		Дыхательные упражнения. Скольжение. Техника плавания кроль на груди.	1	
52		Дыхательные упражнения. Скольжение. Техника плавания кроль на груди.	1	
53		Совершенствование движений рук и ног отдельно и в согласовании кролем на груди, на спине. Дыхательные упражнения.	1	
54		Совершенствование движений рук и ног отдельно и в согласовании кролем на груди, на спине. Дыхательные упражнения.	1	
55		Разучивание прыжков в воду. Повторение скольжения с движением ног на спине, на груди. Упражнения на дыхание.		

56		Совершенствование движений рук и ног отдельно и в согласовании кролем на груди, на спине. Дыхательные упражнения.	1	
57		Техника плавания кроль, спина. Учебные прыжки и соскоки в воду.	1	
58		Техника плавания кроль, спина. Соревнование группы на 25м кроль на груди.	1	
59		Плавание – важное средство закаливания и укрепление здоровья детей. Совершенствование движений рук и ног отдельно и в согласовании кролем на груди, на спине. Дыхательные упражнения.		
60		Совершенствование плавания кроль, спина. Изучение техники брасс. 2х50м. Игры в воде.	1	
61		Разучивание прыжков в воду. Повторение скольжения с движением ног на спине, на груди. Упражнения на дыхание.	1	
62		Совершенствование движений рук и ног отдельно и в согласовании кролем на груди, на спине. Дыхательные упражнения.	1	
63		Техника плавания кроль, спина. Учебные прыжки и соскоки в воду.	1	
64		Техника плавания кроль, спина. Соревнование группы на 25м кроль на груди.	1	
65		Плавание – важное средство закаливания и укрепление здоровья детей. Совершенствование движений рук и ног отдельно и в согласовании кролем на груди, на спине. Дыхательные упражнения.	1	
66		Совершенствование плавания кроль, спина. Изучение техники брасс. 2х50м. Игры в воде.	1	
67		Совершенствование движений	1	

		рук и ног отдельно и в согласовании кролем на груди, на спине. Дыхательные упражнения.		
68		Техника плавания кроль, спина. Учебные прыжки и соскоки в воду.	1	
69		Техника плавания кроль, спина. Соревнование группы на 25м кроль на груди.	1	
70		Плавание – важное средство закаливания и укрепление здоровья детей. Совершенствование движений рук и ног отдельно и в согласовании кролем на груди, на спине. Дыхательные упражнения.	1	
71		Совершенствование плавания кроль, спина. Изучение техники брасс. 2х50м. Игры в воде.	1	
72		Итоговое соревнование группы на 50м кролем на груди. Прыжки	1	
		<b>Всего часов</b>	<b>72</b>	

## **Оценочные и методические материалы.**

### *Образовательные технологии:*

- Обучение в сотрудничестве;
- Здоровьесберегающие технологии;
- Разноуровневое обучение.

### *Формы организации деятельности детей.*

1. Групповая (основная форма при проведении тренировочных занятий). Эта форма не только развивает физические качества пловца, но и воспитывает такие ценные качества, как чувства дружбы и товарищества, целеустремлённость, активность и др.

2. Индивидуальная форма используется для устранения погрешностей в технике плавания, а также для совершенствования отдельных физических и морально - волевых качеств.

### *Методы обучения.*

Необходимо искать и внедрять в практику наиболее эффективные методы обучения. Программа строится по принципу от «простого к сложному». Педагогу необходимо применять всевозможные методы, помогающие наглядно и доступно объяснить изучаемый материал.

#### **1.Словесный метод.**

Методу словесного изложения принадлежит ведущая роль в педагогическом процессе. Метод словесного изложения применяется в следующих формах: объяснение учебных заданий, указания и команды для руководства уроком, методические указания для предупреждения и исправления возможных ошибок, словесное подведение итогов занятия и оценка достигнутых результатов.

#### **2.Наглядный метод обучения.**

Наглядный метод обучения предполагает использование не только зрительных восприятий, а также ассоциаций, которые вызываются образным объяснением педагога. Также можно использовать кинограммы, рисунки, плакаты и кинофильмы, с представленной техникой плавания.

#### **3.Метод упражнения.**

При обучении плаванию приходится многократно выполнять каждое упражнение, сначала разучивая отдельные элементы, затем соединяя их в более целостные движения. Неоднократное повторение упражнений для освоения, закрепления техники плавания и совершенствования в ней способствует развитию опорно - двигательного аппарата учащихся и одновременно совершенствованию физических качеств: выносливости, подвижности в суставах, силы и т.д.

**Методическое обеспечение образовательной программы  
первый год обучения**

<b>№</b>	<b>Раздел программы</b>	<b>Форма занятий</b>	<b>Дидактический материал</b>	<b>Техническое оснащение Занятий</b>	<b>Форма подведения итогов</b>
1.	Вводное занятие. Техника безопасности Охрана труда. Правила поведения в бассейне.	Беседа	Инструкции по технике безопасности, памятки	Таблицы, плакаты	Опрос
2.	Меры безопасности в бассейне.	Беседа	Инструкции по технике безопасности, памятки	Таблицы, плакаты	Опрос
3.	Личная гигиена учащегося	Беседа Методическое занятие	Энциклопедия здоровья	Плакаты	Тестовое задание
4.	Плавание – важнейшее средство закаливания и укрепления здоровья детей	Беседа	Энциклопедия здоровья	Плакат «Правила закаливания»	Опрос
5.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения	Групповое занятие	Таблицы, плакаты	Спортивный инвентарь	Турнир
6.	Техника работы ног	Игра Групповое занятие	Таблицы, плакаты по технике плавания	Спортивный инвентарь	Соревнование
7.	Техника работы рук	Игра Групповое занятие	Таблицы, плакаты по технике плавания	Спортивный инвентарь	Соревнование

8.	Освоение дыхания в воде.	Игра Групповое занятие	Таблицы, плакаты по технике плавания	Спортивный	Тестовое занятие
9.	Учебные прыжки и соскоки в воду.	Игра Групповое занятие	Таблицы, плакаты по технике плавания	Спортивный	Тестовое занятие
10.	Скольжение на груди.	Игра Групповое занятие	Таблицы, плакаты по технике плавания	Спортивный	Соревнование
11.	Скольжение на спине.	Игра Групповое занятие	Таблицы, плакаты по технике плавания	Спортивный	Соревнование
12.	Погружение в воду	Игра Групповое занятие	Таблицы, плакаты по технике плавания	Спортивный	Тестовое занятие
13.	Преодоление отрезков 10 м-25 м (4-8 раз)	Игра Групповое занятие	Таблицы, плакаты по технике плавания	Спортивный	Соревнование
14.	Техника плавания. Кроль на груди	Игра Групповое занятие	Таблицы, плакаты по технике плавания	Спортивный	Соревнование
15.	Техника плавания. Кроль на спине	Игра Групповое занятие	Таблицы, плакаты по технике плавания	Спортивный	Соревнование
16.	Техника плавания Игры и развлечения	Игра Групповое	Таблицы	Спортивный	Открытое занятие для

	на воде	занятие			родителей
17.	Выполнение специальных комплексов упражнений	Групповое занятие	Методическая литература Рекомендации по правилам	Спортивный инвентарь	Тестовое занятие
18.	Итоговые занятия. Контрольные испытания	Спортивные эстафеты	Контрольные нормативы	Нормативные таблицы	Соревнования

#### **Информационные источники для педагога:**

1. Викулов А.Д. Плавание - М.: Издательство Владос-пресс, 2003
2. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов,- М.: Физкультура и спорт. 2006
3. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой,- М.: Физкультура и спорт. 2000
4. Булгакова Н.Ж. Плавание - М.: Физкультура и спорт. 2009
5. Вржесневский И.В. Плавание - М.: Физкультура и спорт. 2009
6. Ганчар И.Л. Технология обучения плаванию: учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры,- М.: Спорт Академ Пресс.2002
7. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера.- М.: Физкультура и спорт. 1984
8. ДрюэтД. Плавание-перевод английского издания.-М.: 000 «Издательство АСТ», 2002
9. Козак О.Н. Волшебная книга игр для детей и их родителей. - Ростов на Дону: «Феникс», СПб: «Союз», 2004
10. Козлов А.В. Спортивные способы плавания: учебно-методическое пособие. - СПб: издательство СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005
11. Козлов А.В. Многолетняя подготовка юных пловцов: учебно- методическое пособие,- СПб: издательство СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005
12. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт,- Ростов на Дону: Феникс, 2001
13. Люсеро Б. Плавание : 100 лучших упражнений (пер. с англ. Т. Платоновой) - М.: Эксмо, 2010
14. Лях В.И. Мой друг - физкультура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы - М.: Просвещение, 2007
15. Лях В.И., Кофман Л.Б., Мейксон Г.Б. Развёрнутое тематическое планирование по комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов с уроками по плаванию. - Волгоград: «Учитель»,2008
16. Макаренко Л.П. Плавание.- М.: Физкультура и спорт. 2002
17. Макаренко Л.П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию - М.:ФИС, 2005
18. Мартынова Л.В., Попкова Т.Н. Игры и развлечения на воде. - М.: Педагогическое Общество России, 2006
19. Никулин А.В., Никулина Е.Г. Программа физического воспитания



- учащихся 1-11 классов, основанная на одном из видов спорта (плавание). -  
Пятигорск.2001
20. Петряева А.В. Плавание - исследования, тренировка, гидрореабилитация.-  
СПб: «Плавин»,2005
21. Платонов В. Н. Плавание-Киев: «Олимпийская литература», 2000
22. Протченко Т. А., Семёнов Ю. А. Обучение плаванию дошкольников и  
младших школьников: практическое пособие. - М.: Айрис-пресс, 2003
23. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений - М.: Физкультура и  
спорт, 2000

#### **Информационные источники для учащихся:**

1. Белиц-Гейман С.В. Мы учимся плавать - М.: Просвещение,2007
2. Литвинов А.А. Азбука плавания - СПб: «Фолиант», 2000
3. Лях В.И. Мой друг - физкультура: учебник для учащихся 1-4 классов  
начальной школы - М.:Просвещение,2007
4. Фарафонов М.С. Плавание на спине - М.: Физкультура и спорт,2004

#### **Система контроля результативности обучения:**

Осуществляется текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой детей изучаемыми способам плавания, а также выполнение стартов и поворотов. Отбор лучших детей для участия в выездных соревнованиях по плаванию. Оценивается динамика личных достижений при проведении контрольных стартов и соревнований.

-текущий контроль умений и навыков в тренировочном процессе (индивидуального и группового);

-промежуточные контрольные соревнования по плаванию;

-итоговые контрольные соревнования.

#### **Формы подведения итогов.**

Выступление детей на соревнованиях районного уровня, показательные занятия для родителей.

Способы и формы выявления результатов	Способы и формы фиксации результатов	Способы и формы предъявления результатов
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Опрос</li> <li>2. Тестовое задание</li> <li>3. Контрольные упражнения</li> <li>4. Контрольные соревнования</li> <li>5. Соревнования</li> <li>6. Турниры</li> <li>7. Эстафеты по группам</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Грамоты</li> <li>2. Дипломы</li> <li>3. Протоколы соревнований</li> <li>4. Фотографии</li> <li>5. Кубки</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Контрольные соревнования</li> <li>2. Итоговые соревнования</li> <li>3. Открытые занятия для родителей</li> <li>4. Соревнования</li> <li>5. Контрольные упражнения</li> </ol>