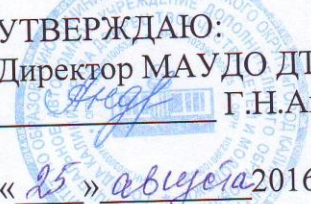


КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД КАЛИНИНГРАД»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА  
ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

Принята на заседании  
педагогического совета  
МАУДО ДТД и М  
«25» августа 2016 г.  
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАУДО ДТД и М  
 Г.Н.Андреева  
«25» августа 2016 г.

Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Оздоровительное плавание»  
Возраст учащихся: 5-12 лет  
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:  
Никулин С. Н.,  
педагог дополнительного образования

Калининград 2016 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Оздоровительное плавание» составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказом Министерства образования Российской Федерации от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Концепцией развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года; Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Плавание является одним из универсальных средств, способствующих всестороннему физическому развитию детей и подростков. Помимо общеукрепляющего воздействия, закаливания, профилактики заболеваний и коррекции ряда функциональных отклонений плавание - одно из важнейших жизненных навыков. Являясь одним из естественных видов двигательной деятельности, плавание в то же время представляет собой уникальное средство физического воспитания.

**Направленность программы** - физкультурно - спортивная. Программа «Оздоровительное плавание» рассчитана на возраст 5-12 лет. Программа апробирована, используется в практической деятельности оздоровительного плавания. Основное её предназначение - более раннее знакомство детей с водой через использование таких форм, как простое купание, игры на воде. Оздоровительное плавание решает задачи закаливания организма, укрепления общего физического состояния.

**Новизна** данной программы заключается в том, что она направлена на решение не одной задачи обучения, а комплексного подхода обучения и оздоровления учащихся.

### **Актуальность программы.**

Занятия плаванием позволяют значительно укрепить иммунитет, развить дыхательные органы, создать предпосылки для успешного лечения детей, больных сколиозом. В процессе плавания создаются благоприятные условия для исправления нарушений осанки и деформаций позвоночника. Это позволило разработать специальное направление - оздоровительное плавание, направленное на коррекцию деформаций позвоночника и грудной клетки, улучшение осанки, формирование правильного дыхания, повышение тонуса мышц - разгибателей позвоночника, брюшного пресса, а также улучшение деятельности сердечно - сосудистой системы.

**Педагогическая целесообразность** данной образовательной программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

**Отличительные особенности** программы заключаются в том, что разработан комплекс стандартной разминки и методика по обучению движений туловищем, ногами и дыхание способом «дельфин» (схемы).

**Цель:** обучение плаванию и физическое развитие учащихся, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

Для достижения данной цели формируются следующие **задачи**

***обучающие:***

- изучение подготовительных упражнений;
- изучение техники спортивных и прикладных способов плавания, стартов и поворотов;
- обучение основам техники плавания

***развивающие:***

- укрепление здоровья и закаливание;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- содействие гармоничному развитию

***воспитательные:***

- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- формирование здорового образа жизни, необходимости в систематических занятиях физической культурой и спортом.

**Срок реализации программы.**

Дополнительная образовательная программа «Оздоровительное плавание» физкультурно-спортивной направленности рассчитана на 2 года обучения для детей 5-12 лет.

**Форма и режим работы.**

Форма занятий - групповая.

Режим занятий- 6 час в неделю: 3 раза по 2 часа

Общее количество часов - 216

**Прогнозируемый результат:**

Общее закаливание и укрепление организма, первоначальное обучение плаванию, совершенствование техники плавания, здоровый образ жизни.

### **Механизм оценивания образовательных результатов.**

Оценка умений проводится через контрольное посещение бассейна, в ходе которого выявляется уровень освоения курса детьми данного возраста.

Выполнение контрольных нормативов - проплыть 25 метров способом кроль на груди и спине, показав хорошую технику. Показать технику старта и поворота.

### **Формы подведения итогов освоения программы:**

По каждой теме или разделу проводятся зачетные занятия; контрольные занятия. Для оценки освоения плавательных умений и навыков разработана диагностическая карта с контрольными упражнениями, в которой фиксируются результаты.

### **Условия реализации программы.**

Для реализации общеразвивающей программы по оздоровительному плаванию необходимы следующие условия:

- Бассейн – 1
- Раздевалки – 2
- Душевые кабинки – 4
- Спортивный зал -1
- Плавательные доски –15
- Круги – 15
- комплексы упражнений на укрепление мышечного корсета (на суше);
- комплексы упражнений на формирование навыка правильной осанки  
упражнения на расслабление и образно-игровые.

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1-ый год обучения

№ п/п	Раздел.	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие.	1	-	1
2.	Гигиенические знания и навыки. Плавание как вид спорта.	1	-	1
3.	Характеристика спортивных методов плавания.	2	-	2
4.	Основы техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.	2	-	2
5.	Общая и специальная физическая подготовка на суше.	4	24	28
6.	Плавательная подготовка.	12	158	170
7.	Игры в воде.	1	8	9
8.	Итоговое занятие. Выполнение контрольных упражнений.	-	3	3
	<b>Итого за учебный год</b>	<b>23</b>	<b>193</b>	<b>216</b>

2-ый год обучения

№ п/п	Раздел.	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие. Предупреждение травм и несчастных случаев на воде и суше во время занятий.	1		1
2.	Физическая культура и спорт.	1		1
3.	Основы техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов: а) кроль на груди; б) кроль на спине; в) баттерфляй; г) брасс; д) старты; е) повороты.		2 2 2 2 1 1	12
4.	Общая и специальная физическая подготовка: – общеразвивающие упражнения; – упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания; – специальные упражнения		40 18 22	80
5.	Плавательная подготовка: – упражнения для изучения и совершенствования спортивных способов плавания; – упражнения для изучения стартов и поворотов.		100 20	120
6.	Итоговое занятие. Выполнение контрольных упражнений.		2	2
	<b>Итого за учебный год</b>	<b>2</b>	<b>214</b>	<b>216</b>

## **III. СОДЕРЖАНИЕ.**

### **1 год обучения**

#### **1. Вводное занятие.**

Правила на занятиях по плаванию. Предупреждение несчастных случаев и травм на воде и суше во время занятий.

Рассматривается техника безопасности и правила поведения в бассейне, личная и общественная гигиена.

#### **2. Гигиенические навыки. Плавание как вид спорта.**

Личная гигиена учащихся. Уход за телом. Значение естественных сил природы - солнце, воздуха, воды - для закаливания. Значение закаливания для повышения работоспособности и сопротивления организма к простудным заболеваниям. Средства закаливания.

#### **3. Характеристика спортивных способов плавания.**

Кроль на груди. Движения ногами, дыхание, движения руками, движение рук и дыхание, общее согласование движений.

Кроль на спине. Движения ногами, движения руками, общее согласование движений.

Баттерфляй.

Брасс. Движения ногами, движения руками и дыхание, согласование движений.

#### **4. Основы техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.**

Применение несложных подготовительных упражнений в воде, включающих основные элементы плавания (умение скользить по поверхности воды в горизонтальном положении, дышать и выполнять простейшие гребковые движения);

разучивание элементов техники плавания и объединение их по мере освоения в целостный способ;

освоение, как только это становится доступным, облегченного варианта техники плавания, сохраняющего в основе элементы спортивного способа.

#### **5. Общая и специальная физическая подготовка на суше.**

Физическая подготовка на суше направлена на укрепление здоровья, повышение физических возможностей, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, упражнения на гибкость, упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, специальные упражнения:

а) кроль на груди: упражнение движение ногами; упражнение движение руками; упражнение движение рук с дыханием; упражнение согласование движения рук, ног и дыхания;

б) кроль на спине: упражнение движение ногами; упражнение движение руками; упражнение движение рук и ног;

в) баттерфляй: упражнение движение ногами и туловищем; упражнение движение руками; упражнение движение ногами, руками и дыхание;

г) брасс: упражнение движение ногами; упражнение движение рук и дыхание; упражнение движение ног, рук и дыхания.

## **6. Плавательная подготовка.**

Подготовительные упражнения в воде. Передвижения по дну шагом, бегом, прыжками с помощью гребковых движений рук, взявшись за руки, приседания, погружение под воду при задержке дыхания, выдох в воду. Скольжение на груди и спине. Скольжение после отталкивания ногами от дна или бортика бассейна. Скольжение на груди с последующими гребковыми движениями рук. Гребковые движения держась за бортик. Плавание с помощью одних ног с опорой на доску. Проплывание небольших отрезков с помощью работы ног и рук кролем на груди с задержкой дыхания. Изучение техники спортивных способов плавания - кроль на груди и на спине, баттерфляй, брасс. Движение работы ног всеми способами. Движение работы рук всеми способами. Движения рук, ног, дыхания, согласование движения рук с дыханием, общее согласование движений рук и ног с дыханием. Открытый поворот при плавании кролем на груди, на спине, брасс, баттерфляй. Упражнения для изучения спортивных способов плавания, стартов, поворотов. Изучение движения рук, ног и дыхания, и их согласование. Старты с бортика. Повороты (открытые). Упражнения для совершенствования техники спортивных способов плавания. Плавание с помощью движения одних ног и одной руки, другая вытянута вперед или у бедра. Плавание с помощью одних рук. Плавание с различной скоростью. Плавание по элементам.

Освоение с водой.

На первом этапе основное внимание уделяется упражнениям по освоению воды. Занимающиеся должны научиться погружаться с головой в воду, открывать в воде глаза.

Упражнения для изучения дыхания в воде: умение задерживать дыхание в воде и выполнять выдох в воду является основой для постановки ритмичного дыхания при плавании.

- 1) упражнения с неподвижной опорой бортика и подвижной опорой;
- 2) упражнение движения ног у бортика и с плавательной доской;
- 3) скольжение по воде: скольжение с доской, скольжение без доски, скольжение с работой ног, скольжение с работой рук.

### **Техника спортивных способов плавания.**

#### **1. Кроль на груди:**

- а) дыхание у бортика бассейна;
- б) работа ног у бортика кролем;
- в) работа ног с дыханием у бортика;
- г) работа ног с доской;
- д) работа ног с доской и дыханием;
- е) скольжение;
- ж) скольжение с работой ног;
- з) скольжение с работой рук;



и) скольжение с работой рук, ног и дыханием.

2. Кроль на спине:

а) работа ног у бортика;

б) работа ног с доской;

в) скольжение на спине;

г) скольжение на спине с работой ног;

д) скольжение с работой рук;

е) скольжение с работой рук и ног.

3. Баттерфляй:

а) работа ног баттерфляем с доской;

б) скольжение с работой ног баттерфляем;

в) скольжение с работой рук;

г) скольжение с работой рук, ног и дыханием.

4. Брасс:

а) работа ног брассом у бортика;

б) работа ног с доской;

в) скольжение с работой ног брассом;

г) скольжение с работой рук;

д) скольжение с работой рук, ног и дыханием.

Упражнения для изучения и совершенствования спортивных способов плавания и упражнения для изучения стартов и поворотов.

Плавание по элементам.

## **7. Игры в воде:**

– на скольжение;

– дыхание в воде;

– на погружение в воду;

– на всплытие и лежание на поверхности воды.

## **8. Итоговое занятие.**

### **Выполнение контрольных упражнений.**

Выполнение контрольных стартов – проплывание спортивными способами плавания.

## 2 год обучения

### 1. Вводное занятие.

Правила на занятиях по плаванию. Предупреждение несчастных случаев и травм на воде и суше во время занятий. Травмы и их причины. Оказание первой помощи при порезе, ушибе, вывихе, солнечном и тепловом ударе. Рассматривается техника безопасности и правила поведения в бассейне, личная и общественная гигиена.

### 2. Физическая культура и спорт.

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья и гармонического развития. Основные знания о выдающихся спортсменах - призёрах Олимпийских игр, чемпионатов Мира, Европы.

### 3. Основы техники спортивных способов плавания.

Характеристика спортивных способов плавания - кроль на груди и спине, баттерфляй и брасс и их спортивное и прикладное значение. Использование индивидуальных особенностей занимающихся для выработки более рациональной техники плавания. Техника движений ног, рук и согласование движений ног, рук и дыхания. Техника выполнения стартов и скоростных поворотов.

### 4. Общая и специальная физическая подготовка.

Задачи общей и специальной физической подготовки в зависимости от возраста, пола и индивидуальных особенностей занимающихся. Ходьба и бег в различном темпе с изменением направления по условному сигналу. Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц, плечевого пояса, шеи, туловища, ног. Упражнения для развития силы, выносливости, гибкости (стоя, сидя, лёжа) индивидуально, в парах, группой. Упражнения, используемые из других видов спорта: из спортивных игр, гимнастики, легкой атлетики и других. Специальные упражнения для укрепления и развития мышц, участвующих в гребковых движениях. Упражнения на растягивание и расслабление. Упражнения с гантелями, гимнастическими палками, эспандерами, резиновыми амортизаторами. Имитационные упражнения.

### 5. Плавательная подготовка.

Упражнения для изучения и совершенствования спортивных способов плавания - кроль на груди и спине, баттерфляй, брасс. Упражнения для изучения и совершенствования стартов и поворотов (скоростных). Плавание с помощью движения ног и одной руки, плавание с помощью одних ног и рук. Плавание в умеренном темпе на технику (дистанции 50-100

метров) кролем на груди и на спине. Проплавание на технику - 25 метров брасом и баттерфляй. Плавание отдельных дистанций в различном темпе и с раздельной скоростью. Плавание с заданной и максимальной скоростью отдельных отрезков и дистанций. Выполнение контрольных упражнений и нормативов - проплыть дистанцию 100 метров способом кроль на груди и на спине и выполнить 1 и 2 юношеских разрядов. баттерфляй и брасс. Упражнения для совершенствования стартов и поворотов. Плавание с помощью одних ног с доской и без доски, с помощью одних рук, с полной координацией движения в заданном темпе на различных отрезках и дистанциях. Повороты на груди и на спине (совершенствование), наплыв (подход к бортику), скоростной поворот, отталкивание и проплавание с максимальной скоростью отрезков 8-10 метров. Стартовый прыжок (совершенствование). Индивидуальный выбор положения ног, рук, корпуса при выполнении стартовых команд. Вход в воду и проплавание с максимальной скоростью отрезка 8-10 метров. Проплавание небольших отрезков с максимальной скоростью различными способами: проплавание дистанции 25-50-100 с различными интервалами отдыха, с многократным повторением, с переменной скоростью. Выполнение контрольных упражнений - проплыть всеми способами плавания 50 метров и показать I юношеский разряд.

## **6. Итоговое занятие.**

### **Выполнение контрольных упражнений.**

Выполнение контрольных стартов – проплавание спортивными способами плавания (кроль на груди; кроль на спине; дельфин; брасс, стартовые прыжки и повороты).

#### IV. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Количество лет обучения по программе	Количество часов по годам обучения		Первое полугодие		Каникулы (недели)	Второе полугодие		Летний период		Всего
	аудиторные	внеаудиторные	сроки	недели		сроки	недели	сроки	недели	
1-й год	216	-	01.09 – 31.12. 2016г.	16	1	08.01 – 31.05.2017г.	21	-	-	38

## V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Методическое обеспечение программы включает в себя формы занятий теоретические и практические.

В практической деятельности методы обучения разделяются на три группы:

- **словесные** ( к данному методу относятся : рассказ объяснение, беседа, анализ и обсуждение изученного.)
- **наглядные** (данные методы многообразны и в значительной степени обуславливают действенность обучения. К ним прежде всего, следует отнести правильный в методическом отношении непосредственный показ упражнений и их элементов).
- **практические** (данные методы условно разделяются на две основные подгруппы: методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники- формирование двигательных умений и навыков, характерных для плавания; методы преимущественно направленные на развитие двигательных качеств).

В процессе обучения применяю все эти методы в различных сочетаниях.

**Методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники.**

Использую методы разучивания упражнений в целом и по частям. Разучивание в целом осуществляю при освоении относительно простых движений и элементов, а так же более сложных движений, разделение которых по частям не возможно. Однако в этом случае внимание учащихся последовательно акцентирую на рациональном выполнении отдельных элементов целостного двигательного акта. Освоение спортивной техники плавания осуществляю по частям. При использовании мной методов разучивания движений и элементов как в целом, так и по частям большую роль отвожу подводящим и имитационным упражнениям. Подводящие упражнения применяю для облегчения овладения спортивной техникой путём планомерного освоения более простых двигательных упражнений. Имитационные упражнения использую при совершенствовании техники плавания. Они не только позволяют создать представление о технике спортивного плавания, облегчить процесс его усвоения, осуществить настройку оптимальной координации структуры движений, но и обеспечить эффективную координацию между двигательной и вегетативными функциями и реализации функционального потенциала.

Программа опирается на общепедагогические принципы: систематичности - занятия проводятся в определённой системе; доступности, сознательно-

сти – формирование устойчивого интереса детей, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии; наглядности – создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствование лучшему их усвоению; комплексности и интегрированности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса; личностной ориентации – учёт разноуровневого развития и состояния здоровья каждого учащегося, умение адаптировать содержание к категориям разного возраста.

## VI. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

### Тестовые задания

1. Разнообразные способы передвижения в воде.
2. Погружение в воду с открыванием глаз под водой.
3. Выдохи в воду.
4. Плавание с плавательной доской при помощи движений ног.

### Методика проведения диагностики

#### 1. Разнообразные способы передвижения в воде

Ходьба, руки на поясе, бег обычный, прыжки лицом, спиной вперёд на двух ногах, положение рук – произвольное, по 8 м.

*Оценка:*

- 3 балла – ребёнок легко выполняет все способы передвижения в воде;
- 2 балла – выполняет упражнения неуверенно, осторожно, держится за поручень;
- 1 балл – боится отойти от бортика, отказывается выполнять упражнение.

#### 2. Погружение в воду с открыванием глаз под водой

Стоя около бортика, держась за поручень, присесть, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду с головой, а не просто наклонить голову вниз, глаза должны быть приоткрыты.

*Оценка:*

- 3 балла – ребёнок безбоязненно приседает под воду, приоткрыв глаза, и находится в таком положении в течение 3 секунд;
- 2 балла – погрузившись в воду, открыв глаза, находится под водой менее 3 секунд (не открывает глаза);
- 1 балл – боится полностью погрузиться в воду.

#### 3. Выдохи в воду

Положение тела такое же, как и при выполнении погружения в воду. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперёд, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

*Оценка:*

- 3 балла – ребёнок правильно выполняет 1-2 выдоха;

2 балла - не полностью выполняет выдох в воду, то есть заканчивает его над водой;

1 балл – выполняет выдох, опустив в воду только губы.

4. Плавание с плавательной доской при помощи движений ног

*Инвентарь:* надувные круги.

Надев круг или другой поддерживающий предмет, принять горизонтальное положение на груди, опустив подбородок на круг, или на спине, положив затылок на круг, таз у поверхности воды. Плыть при помощи ног способом кроль.

*Оценка:*

3 балла – ребёнок, правильно приняв положение тела, проплывает 3-4 м при помощи движений ног способом кроль;

2 балла – 2 м;

1 балл – приняв неправильное положение тела в воде, сильно сгибает ноги, не может сдвинуться с места.

## VII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Федеральный Закон «Об образовании в РФ»- № 273-ФЗ,2012
2. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2010 года.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14», 2014
4. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Булгакова Н.Ж. "Учите детей плавать", М., 2005;
6. Васильев В.С. "Обучение детей плаванию", М., 2004;
7. Белиц-Гейман С.В. "Мы учимся плавать", М., 2006;
8. Булгакова Н.Ж., Афанасьева В.З. "Методические рекомендации по обучению школьников плаванию", М.,2006;
9. Зенов Б.Д. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде М., 2007.