

ВВЕДЕНИЕ

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (далее – Программа) по виду спорта «Плавание» является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов на отделении плавания МБУ ДО «Медведевская спортивная школа» (далее - Учреждение).

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (далее – Программа) по виду спорта «Плавание» разработана и утверждена МБУ ДО «Медведевская спортивная школа» согласно федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Примерными требованиями к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844);

- письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09–3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- концепцией развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2017 г. №1726-р);

- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказа Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Приказа Минспорта РФ от 15.11.2018 г. № 939 «Об утверждении государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ подготовки в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- Приказа Минспорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- Приказа Минспорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 1004 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Плавание»;

Актуальность программы:

Плавание - одно из наиболее эффективных средств закаливания человека, способствующее формированию стойких гигиенических навыков.

Регулярные занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям, гармонично развивают почти все группы мышц - особенно плечевого пояса рук, груди, живота, спины и ног. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство. Особенно велико укрепляющее действие плавания на детский организм.

Занятия плаванием развивают такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений, устраняют возбудимость и раздражительность; они также формируют «мышечный корсет», способствуя выработке хорошей осанки, предупреждая искривление позвоночника. Дети, регулярно занимающиеся плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом, имеют более высокие показатели ЖЕЛ (жизненная емкость легких), гибкости, силы, меньше подвержены простудным заболеваниям.

Направленность программы:

- по содержанию – физкультурно-спортивная,
- по форме организации – групповая,
- по времени реализации – один учебный год.

Педагогическая целесообразность

Программа по плаванию разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения.

Цель программы: создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся в избранном виде спорта.

Основные задачи:

- формирование и развитие физических качеств обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в движении, интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии, а так же в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся; - социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;

- формирование общей культуры обучающихся;

- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных требований.

Отличительные особенности данной программы области заключается в том, что она предназначена для подготовки пловцов 7-18 лет на базовом уровне в группах (СОГ), которые организуются в СШ для обучения плаванию детей не прошедших отбор в спортивную школу, а также имеющих противопоказания для занятий спортивным плаванием.

Реализация дополнительной общеразвивающей программы по «Плаванию» предполагает работу с обучающимися, имеющими различный уровень подготовленности, без предъявления требований к достижению высоких результатов в спорте. Данная программа позволяет удовлетворить потребность обучающихся в двигательной активности, имеет оздоровительную направленность и позволяет обучающимся заниматься любимым видом спорта, при этом не испытывая непосильных физических нагрузок.

Программа ориентирована на применение широкого комплекса форм и методов проведения занятий.

Адресат: дети в возрасте от 7 до 18 лет, без противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии медицинской справки. Возможно обучение одаренных детей, детей с ОВЗ и детей-инвалидов при создании специальных для них условий и допуска врача.

Количество детей в группе: от 12 до 18 человек. Группы комплектуются независимо от уровня подготовленности обучающихся. В одной группе занимаются дети с разным уровнем способностей.

I. Нормативная часть программы

Возраст детей участвующих в реализации данной образовательной программы: от 7 до 10 лет. Сроки реализации образовательной программы 1 год (36 недель: июнь, июль, август у обучающихся каникулярный период).

Минимальные требования к реализации программы

Базовый уровень					
Кол-во недель в году	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Возраст уч-ся	Мин-е кол-во уч-ся в группе	Максимальное кол-во уч-ся в группе
36	3	3	7-10	12	15
36	3	3	7-18	12	18

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Распределение часов по видам подготовки в группах СОГ

Учебный материал	СОГ (3 часа)
	36 недель
Теоретические занятия	4
Общая и специальная физическая подготовка	84
Техническая подготовка	26
Тестирование	2
Учебные прыжки в воду	4
Игры и развлечения в воде	4
Восстановительное мероприятие, медицинское обследование	2
Всего часов	126

Годовой план-график распределения часов в группах СОГ (3 часа в неделю)

Содержание занятий	Месяцы учебного года											итого
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ												
ТБ и правила поведения в бассейне	1											1
Гигиена физических упражнений		1										1
Влияние плавания на организм человека				1								1
Оборудование и инвентарь			1									1
ИТОГО:	1	1	1									4
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ												
Общая физическая подготовка на суше и в воде.	6	6	6	6	5	6	6	7	5	7		60
Специальная физическая подготовка		2	3	2	3	3	3	3	2	3		24
Техническая подготовка	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2		26
Тесты				1					1			2
Игры и развлечения в воде		1			1		1			1		4
Учебные прыжки в воду		1		1		1			1			4
Восстановительные мероприятия	1								1			2
ВСЕГО:	11	13	12	13	12	13	13	13	13	13		126

Программа рассчитана на 36 учебных недель теоретических и практических занятий. Занятия проводятся в группе три раза в неделю по одному академическому часу (академический час – 45 минут).

Формы занятий определяются тренером-преподавателем и зависят от темы занятия, особенностей материала, возрастных особенностей организма занимающихся и др.

Можно выделить основные формы занятий с учащимися:

- групповые тренировочные на суше занятия;
- групповые тренировочные в воде;
- теоретические аудиторные занятия;
- тестирование;
- участие в соревнованиях.

Планируемые результаты:

По окончании 1 года обучения обучающиеся будут знать:

- Ø правила личной гигиены пловца;
- Ø правила безопасного поведения на воде и помещениях бассейна;
- Ø основы техники спортивными способом плавания, основы техники прикладного плавания;

Ø основные термины, используемые в плавании.

Обучающиеся будут уметь:

- Ø выполнять общеразвивающие, и имитационные упражнения на суше;
- Ø выполнять погружения в воду с головой;
- Ø выполнять дыхательные упражнения;
- Ø выполнять скольжения без работы ног на спине и на груди;
- Ø выполнять скольжения с работой ног на спине и на груди;
- Ø выполнять учебные прыжки в воду («солдатиком»);
- Ø играть в воде;
- Ø демонстрировать технику спортивными способами плавания, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки;
- Ø описывать технику кроля на груди, кроля на спине, выделять отличительные признаки;
- Ø соблюдать правила техники безопасности на воде;
- Ø следовать устным инструкциям тренера-преподавателя;
- Ø организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;
- Ø проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

II. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

1. Теоретические сведения

Тема 1 Техника безопасности и правила поведения в бассейне

Обучающихся знакомят с правилами поведения на воде, в раздевальных помещениях, душевых комнатах. Также рассказывают о мерах предупреждения травматизма и несчастных случаях во время занятий.

Тема 2. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний

Санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивным плаванием в бассейне.

Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях спортивным плаванием.

Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви пловца. Личная гигиена юного пловца. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний.

Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур.

Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности пловца и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям

Тема 3. Влияние плавания на организм человека

Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития детей и подростков.

Изменение состояния организма человека в процессе занятия плаванием. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня).

Тема 4. Спортивный инвентарь и оборудование

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости.

Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

Практическая подготовка (плавательная)

С сентября по декабрь (4 месяца) проводится освоение с водой, изучение элементов техники спортивного плавания, учебных прыжков в воду, а также общеразвивающих и специальных физических упражнений. С января продолжается изучение элементов техники спортивного плавания, а также упражнений для изучения способов плавания кроль на груди и на спине.

В декабре на (контрольном) занятии выполняются следующие упражнения:

- 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине - 25 м;
- 2) выполнение скольжения;
- 3) плавание кролем на груди 25 м;

Далее продолжается изучение элементов техники спортивных способов плавания, но преимущественное внимание уделяется упражнениям для изучения кроля на груди и на спине, стартам и поворотам при плавании.

В мае (итоговое) занятие посвящается выполнению контрольных упражнений:

- 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине –20-25 м;
- 2) плавание кролем на спине и кролем на груди – 25-50 м;
- 3) выполнение прикладных упражнений

До конца учебного года продолжается параллельно-последовательное освоение техники всех спортивных способов плавания и совершенствование в ней.

2. Общая физическая подготовка

Упражнения на суше и в воде.

Ходьба, её разновидности и бег. Упражнения для туловища и шеи; наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания, сгибания и разгибания туловища; из положения лёжа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же и. п. поднимание прямых ног вверх, из положения лёжа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами и т. п.

Упражнения для ног: приседания; пружинящие приседания с различными положениями рук и ног; подскоки и прыжки; выпады, пружинящие покачивания в выпаде и др.

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах: маятникообразные, амплитудные или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; повороты туловища; сгибания и разгибания туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др.

Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.

Подвижные игры на воде: игры и эстафеты с мячом, элементами общеразвивающих упражнений, и дыхательных упражнений, различными видами бега, и передвижения в воде прыжков и метаний.

3. Специальная физическая подготовка

Упражнения для изучения техники кроля на груди

Упражнение для изучения движений ногами и дыхания
1. И. п. – сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.

2. И. п. – лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.

3. И. п. – сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.

4. И. п. – лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.

5. И. п. – лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.

6. И. п. – то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.

7. То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох – при имитации опускания лица в воду.

8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.

9. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая рука вдоль туловища; затем поменять положение рук.

10. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая – вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б) либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох – во время опускания лица в воду.

Основные методические указания. В упражнениях 1-10 следить, чтобы ноги в коленях не сгибались, носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь. В упражнениях 1-4 темп движений быстрый. В упражнениях 5-10: следить за ровным, вытянутым положением тела у поверхности воды, движения должны быть энергичными, с небольшой амплитудой и в среднем темпе, стопы расслаблены. Упражнения 5-6, 9-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем – в согласовании с дыханием.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

11. И. п. – стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад – «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.

12. И. п. – стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая – впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем.

13. И. п. – то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая – у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем. 14. И. п. – стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая – на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.

15. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.

16. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.

17. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).

18. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.

19. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три – три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

Основные методические указания. В упражнениях 11-14: движения выполнять прямыми руками, гребок делать под туловищем, касаясь бедра в конце гребка, ладонь развернута назад. В упражнении 14: гребок должен быть длинным, без раскачивания плеч, вдох – в момент касания бедра рукой. Упражнения 15-19: следить за ровным положением тела, чтобы гребок выполнялся напряженной кистью, ладонь развернута назад, без сгибания руки локтем назад; выполняются вначале в скольжении после отталкивания от дна бассейна из и. п. одна рука впереди, другая – у бедра, затем – с надувным кругом между ногами. Упражнения 15-17 выполняются вначале на задержке дыхания, затем в согласовании с дыханием.

Упражнения для изучения общего согласования движений

20. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.

21. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шести ударной координации движений).

22. То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух- и четырех ударной координации движений).

23. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три – три». *Основные методические указания.* В упражнении 20: вначале делается два, затем три и более циклов движений. Упражнения 21-22 вначале делаются на задержке дыхания, затем вдох делается на два цикла движений, затем – на каждый цикл.

Упражнения для изучения техники кроля на спине

Упражнения для изучения движений ногами

1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.

2. И. п. – лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.

3. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.

4. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.

5. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).

6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед (голова между руками).

Основные методические указания. Следить за вытянутым, ровным положением тела. Голова лежит затылком в воде, уши наполовину погружены в воду, взгляд направлен вверх. Таз и бедра у поверхности. Ноги должны сильно вспенивать воду, колени не должны показываться из воды.

Упражнения для изучения движений руками

7. И. п. – стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад (мельница).

8. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.

9. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.

10. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.

11. То же, при помощи попеременных движений руками.

12. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).

13. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.

14. Плавание при помощи движений одной рукой, другая – вытянута вперед. То же, поменяв положение рук.

15. Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.

16. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая – вдоль туловища). После счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит над водой.

Основные методические указания. Движения выполнять почти прямыми руками, следить за правильной ориентацией кисти. Руки проносить по воздуху прямыми, прямо над плечом, вкладывать в воду на ширине плеча. Не запрокидывать голову. Таз и бедра – у поверхности воды. Вытянутая вперед рука напряжена, тянется в направлении движения. Вначале упражнения делаются в скольжении из и. п. одна рука впереди, другая – у бедра, затем – с кругом между ногами.

Упражнения для изучения общего согласования движений

17. И. п. – лежа на спине, правая вверху. Левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая – гребок. Левая – пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шести ударного согласования движений рук и ног.

18. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

Основные методические указания. Движения выполнять непрерывно, без пауз. Смена положений рук должна проходить одновременно.

Упражнения для изучения техники брасса

Упражнения для изучения движений ногами

1. И. п. – сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу; развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.

2. И. п. – сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.

3. И. п. – лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.

4. И. п. – лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.

5. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.

6. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользнуть как можно дальше.

7. Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.

8. Плавание на груди, руки вытянуты вперед.

9. То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.

Основные методические указания. Упражнения 1-2: первые движения выполняются вначале медленно, с остановками в конце сгибания ног, после разворота стоп и сведения ног вместе, затем – в нормальном ритме. Упражнения 3-9: колени на ширине плеч, следить за максимальным разворотом стоп носками в стороны. Отталкивание производится энергично, одним дугообразным движением назад-внутрь с паузой после сведения ног вместе.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания.

10. И. п. – стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.

11. И. п. – стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с поднятой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания.

12. То же, но в сочетании с дыханием.

13. Скольжения с гребковыми движениями руками.

14. Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой).

Основные методические указания. Упражнения 10-12: руки разводятся в стороны немного шире плеч, в конце гребка локти быстро «убираются» - движутся внутрь – вниз туловища, кисти соединяются вместе. После выпрямления рук сделать короткую паузу. Упражнения 13-14: вначале выполняются на задержке дыхания (по два – четыре цикла), затем – с дыханием.

Упражнения для изучения общего согласования движений

15. Плавание с раздельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через один – два цикла движений.

16. Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.

17. Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через один – два цикла движений.

19. То же, с вдохом в конце гребка.

Основные методические указания. Удар ногами должен приходиться на завершение выведения рук вперед.

Упражнения для изучения техники дельфина

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

1. И. п. – лежа. Держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дельфином.

2. То же, но лежа на боку.

3. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.

4. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя – впереди).

5. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища).

6. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя – впереди).

7. Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища).

Основные методические указания. Добиваться упругих, непрерывных движений тазом вверх – вниз, волнообразных движений расслабленными голеньями и стопами. Ноги не должны чрезмерно сгибаться в коленях. Плечи должны удерживаться на поверхности воды, не раскачиваясь. Упражнения 7-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем – один вдох на два-три удара ногами.

8. Плавание при помощи движений руками. Упражнения для изучения общего согласования движений

Упражнения для изучения техники стартов

Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.

1. Взявшись прямыми руками за край пенного корытца или бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.

2. То же, пронося руки вперед над водой.

3. То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой.

4. Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

Упражнения для изучения техники поворотов

Когда занимающиеся освоят технику плавания каким-либо способом и смогут проплыть 25м и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы поворота разучиваются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание; группировка, вращение и постановка ног на щит; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой. Затем поворот выполняется в целостном виде.

Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди

1. И. п. – стоя лицом к стенке зала, согнув правую ногу и поставить ее на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперед, имитацию скольжения и первых плавательных движений.

2. И. п. – стоя спиной к бортику бассейна. Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и упереться стопой в бортик, руки вытянуть вперед сомкнутыми ладонями вниз. Сделать вдох, опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность.

3. И. п. – стоя лицом к бортику на расстоянии шага. Наклониться вперед, правую руку положить на бортик против левого плеча. Левую руку отвести

назад, сделать вдох и опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в локтевом суставе, выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад, сгруппироваться, развернуть тело влево, упереться стопами в бортик, руки вывести вперед. То же, с постановкой левой руки на бортик бассейна.

5. То же, с отталкиванием ногами от стенки.

6. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

Упражнения для изучения поворота «маятником»

1. И. п. – стоя к бортику бассейна, упираясь в него ладонью правой руки. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить её на стенку, прижав колено к груди. Присоединить левую ногу к правой, вывести обе руки вперед, оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение.

2. И. п. – стоя лицом к бортику (на расстоянии одного шага). Наклониться вперед, обе руки положить на бортик, руки сгибаются в локтевых суставах, пловец приближается к бортику. Левая рука начинает движение вниз, выполняется вдох, голова опускается в воду, дыхание задерживается, пловец группируется. Одновременно с отталкиванием правой руки выполняется поворот на 180 градусов и постановка стоп на стенку бассейна. Правая рука разгибается с одновременным движением головой и отталкиванием ног. Руки соединяются за головой к завершению отталкивания, после чего пловец скользит до полной остановки.

3. То же, с постановкой рук на бортик со скольжения.

4. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

5. То же, с работой ног кролем и выходом на поверхность.

4. Техническая подготовка

Упражнения на суше

Имитационные упражнения: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине в сочетании с дыханием; прыжки вверх и вперед-вверх из И. п. «старт пловца».

Упражнения в воде

Упражнения для углубленного изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов:

Кроль на груди: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания; плавание с помощью одними руками. Кроль на спине: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками; плавание с помощью движений ногами и одной руки, плавание с «подменой», «обгоном»; плавание на «сцепление».

Повороты: поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди; поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху; открытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине. Старты: варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды при плавании на спине; старт с тумбочки при смене этапов эстафеты.

Игры и развлечения в воде, учебные прыжки: «Пятнашки», «Эстафеты с мячом», «Эстафета с транспортировкой предмета»; «Баскетбол на воде»

Основные упражнения для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов: проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 25м способами кроль на груди, на спине. Плавание в умеренном темпе на технику с помощью движений руками или ногами на дистанциях от 10м до 25м.

Эстафетное плавание по 25м способом кроль на груди, на спине с полной координацией движений или с помощью движений руками или ногами и др.

5. Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях по плаванию различного уровня согласно графику.

6. Восстановительные упражнения

Измерение пульса во время занятий и упражнения на восстановления дыхания «Водолаз» и на расслабление в конце занятий.

Формы аттестации

Для оценки результативности дополнительной общеразвивающей программы «Плавание» применяются входящий, текущий, промежуточный и итоговый виды контроля.

Входящая диагностика осуществляется при комплектовании группы в начале учебного года. Цель - определить исходный уровень знаний и умений детей, определить формы и методы работы с обучающимися. Формы оценки – собеседование.

Текущая диагностика осуществляется после изучения отдельных тем, раздела программы в конце первого и второго года обучения.

Итоговый контроль осуществляется по итогам освоения учебного материала. Форма оценки: сдача контрольных нормативов.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, восстановительные мероприятия, тестирование, участие в соревнованиях. Расписание занятий составляется администрацией Учреждения по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима занятий, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Для реализации общеобразовательной общеразвивающей программы «Плавание» необходимы следующие комплексы и материалы:

1. Методические комплексы, состоящие из информационного материала, инструкционных и технологических карт, методических разработок и планов конспектов занятий, методических указаний и рекомендаций к практическим занятиям.
2. Материалы для контроля и определения результативности занятий.
3. Развивающие и диагностические процедуры: тесты, развивающие задания и игры.

Условия реализации программы

Занятия проводятся на базе МБУ ДО «Медведевская спортивная школа» .

Для занятий в группах СОГ предусмотрены плавательный бассейн 25 м.

Материально-техническое обеспечение:

- доски для плавания, колобашки, нудлы, резиновые мячи, шайбы, водные игрушки;

- наглядное оборудование: инструкции по технике безопасности;

Основные термины и понятия

Биологический возраст – степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

Пубертатный период - период полового созревания человека, охватывает возрастной диапазон от 9 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

Сенситивный период - период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма.

Например, к средствам ОФП на суше относят бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами; в воде - игры с мячом, прыжки в воду и т.п.

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На суше к средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах, в воде - подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки.

Специальная техническая подготовка (СТП) - процесс обучения основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

Возрастные особенности детей 7-18 лет при обучении плаванию:

Существенные изменения наблюдаются и в строении мышц. Если раньше мышца росла в основном в длину, то теперь она начинает расти и в толщину. Особенно интенсивно развиваются мышцы туловища и конечностей

В этот период увеличение силы на 1 кг веса тела по сравнению с другими возрастными периодами достигает наибольшего прогресса. Ребенок становится более стройным, с заметными контурами мускулатуры. Корковые отделы двигательного

анализатора приближаются, по степени зрелости к мозгу взрослых людей. Дети 7 лет могут успешно овладевать тонкими и координационно-сложными движениями, если они умеренны по амплитуде и не требуют большой силы.

В этом возрасте они относительно быстро осваивают основы современной техники спортивных способов плавания, чему способствует высокая подвижность в суставах и естественность движений. Но при освоении сложных элементов техники плавания у детей наблюдаются различные сопутствующие движения. Детям этого возраста свойственна также высокая возбудимость нервных центров и слабость процессов внутреннего торможения. Отсюда у них менее устойчиво внимание и большая утомляемость.

Быстрыми темпами совершенствуется нервная регуляция произвольной мышечной деятельности, повышается функциональная активность каждой мышечной единицы. Происходит освоение центральной нервной системой развивающихся возможностей мышечной массы. В этот период времени целесообразно применять разносторонние упражнения на суше и в воде, развивающие мускулатуру юного пловца.

У детей 7-10 лет мышца сердца по своему развитию намного отстает от мышцы взрослого человека. Небольшой объем сердца и незначительная величина выброса крови в единицу времени не позволяют достичь больших величин максимального потребления кислорода, развить и поддержать высокую мощности мышечной деятельности. Усиление сердечной деятельности происходит главным образом за счет увеличения частоты сердечных сокращений. Например, при одной и той же работе умеренной мощности частота сердечных сокращений в минуту равна: у детей - 134 ± 6 ; у подростков - 127 ± 7 ; у юношей - 123 ± 8 . Частота сердечных сокращений у детей в покое также повышена.

Мышца сердца ребенка благодаря широкому просвету коронарных сосудов и быстрому кровообращению обильно снабжается кровью. Значительная эластичность стенок кровеносных сосудов, невысокий уровень артериального давления расширяют функциональные возможности сердца. Поэтому сердце у детей младшего школьного возраста сравнительно выносливо. Оказывается, что при соблюдении постепенности для них посильны продолжительные тренировочные упражнения «мягкого» характера: кроссовый бег и бег на лыжах в умеренном темпе, плавание с умеренной интенсивностью и т.п.

Относительно продолжительные упражнения в спортивном плавании посильны для детей потому, что здесь в работе принимают участие почти все основные мышечные группы, выполняющие своеобразную роль «мышечного насоса», помогающего сердцу.

С 7 лет происходит заметное увеличение жизненной емкости легких. На развитие дыхательного аппарата ребенка большое влияние оказывают занятия спортом. Показатели функции дыхания у 8-9-летних пловцов со стажем 1-2 года соответствуют показателям 12-13-летних подростков, не занимающихся плаванием; а показатели пловцов в возрасте 10-11 лет соответствуют показателям возрастной группы

школьников 14-15 лет. Хорошо влияют на развитие дыхательного аппарата различные циклические упражнения на суше и специальные дыхательные упражнения.

Дети младшего школьного возраста обладают повышенной двигательной активностью. Они могут бегать и играть по несколько часов в день.

При правильной организации занятий по плаванию работоспособность детей может долго не снижаться. Для этого в уроке надо чередовать разнообразные по структуре, направленности и темпу движения, а непродолжительные скоростные упражнения выполнять с оптимальным отдыхом. Занятия должны быть эмоциональными. Для этого успешно используются игровые и соревновательные ситуации. Напротив, быстрая утомляемость и медленное восстановление наблюдаются после однообразных или продолжительных упражнений высокой интенсивности, которые обычно выполняются в ущерб технике движений.

Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач. Высокий профессионализм тренера-педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

На протяжении занятий тренер-преподаватель формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм). Так же волевые качества (настойчивость, смелость, упорство), эстетические чувства (прекрасного, аккуратность, трудолюбие, терпеливость), серьезное, грамотное отношение к безопасности собственной и товарищей, экологическую грамотность (бережное отношение и любовь к природе).

Воспитательные средства:

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественное посвящение в спортсмены;
- проведение тематических праздников, веселых стартов, фестивалей;
- встречи со знаменитыми спортсменами-земляками;
- спортивные мероприятия;
- привлечение учащихся к посильной помощи в проведении соревнований;

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятий об общечеловеческих ценностях, обращается серьезное внимание на этику спортивной борьбы во время стартов и вне них.

Необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление во время соревнований морально-волевых качеств.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Тестирование для выполнения программы

Таблица 1

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Возраст 7-10 лет		
Общая физическая подготовка		
Наклон вперед стоя на возвышении (+ выполнил)	+	+
Выкрут прямых рук вперед- назад; (см.)	50	45
Плавание вольным стилем 25 м, 50 м	без учета времени	без учета времени

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Возраст 11-12 лет		
Общая физическая подготовка		
Наклон вперед стоя на возвышении (+ выполнил)	+	+
Выкрут прямых рук вперед- назад; (см.)	50	45
Плавание вольным стилем 25м,50 м	без учета времени	без учета времени

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Возраст 13-15 лет		
Общая физическая подготовка		
Наклон вперед стоя на возвышении (+ выполнил)	+	+
Выкрут прямых рук вперед- назад; (см.)	48	44
Плавание вольным стилем 25м, 50 м.	без учета времени	без учета времени

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Возраст 16-18 лет		
Общая физическая подготовка		
Плавание кролем на спине 25м, 50 м	без учета времени	без учета времени
Наклон вперед стоя на возвышении (+ выполнил)	+	+
Выкрут прямых рук вперед- назад; (см.)	48	44
Плавание кролем на груди 25 м, 50 м	без учета времени	без учета времени

СЕНТЯБРЬ

Обучение санитарно-гигиеническим навыкам, знакомство с правилами порядка и техникой безопасности на воде. ОРУ, имитационные упражнения на суше. Упражнения на дыхание и для освоения с водой.			
Этапы занятия		1-2 неделя	3 – 4 неделя
I	Вводная	Разминка на суше (правила поведения и техника безопасности на занятиях в бассейне)	
II	Основные виды движений (упражнения в воде)	Ходьба по дну с различным выполнением заданий, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, бег со сменой темпа. Погружения. Отталкивание и	Ходьба по дну с различным выполнением заданий, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, бег со сменой темпа. Погружения с группировкой. Толчок. Скольжение на груди и на спине

		скольжение. Работа ног кролем на груди с опорой. Упражнения «медуза» на груди, на спине, «поплавок». Скольжение на груди и на спине без работы ног. Упражнения на дыхание. Открывание глаз в воде. Свободные игры с водой «Звезда». «Стрелочка» на груди.	без работы и с работой ног. Работа ног кролем на груди с опорой. Упражнения на дыхание. Открывание глаз в воде. Свободные игры с водой.
III	Подвижные игры	«Карлики и великаны», «Спрятались».	«Кто дальше?» «Фонтан», Море волнуется раз...»

ОКТАБРЬ

Совершенствование санитарно-гигиенических навыков. ОРУ, имитационные упражнения на суше. Совершенствование упражнений для освоения с водой. Знакомство и обучение плаванию кролем на спине и на груди на ногах.			
Этапы занятия		1-2 неделя	3 – 4 неделя
I	Вводная	Разминка на суше (правила поведения и техника безопасности на занятиях в бассейне)	
II	Основные виды движений (упражнения в воде)	Выдохи в воду. Погружения с группировкой. Толчок. Совершенствование упражнений «медуза» на груди, на спине, «поплавок». Скольжение на груди и на спине с работой ног кролем и дельфином. Упражнения на дыхание. Открывание глаз в воде. Свободные игры с водой.	Выдохи в воду. Погружения с группировкой. Толчок. Упражнения «медуза» на груди, на спине, «поплавок». Скольжение на груди и на спине с работой ног кролем и дельфином. Упражнения на дыхание. Открывание глаз в воде. Прыжки вверх с поворотом. Вращение тела в воде. Группировка. Упражнения на координацию.
III	Учебные прыжки в воду	Спрыгивание с бортика из положения сидя, стоя	Спрыгивание с бортика из положения сидя, стоя

НОЯБРЬ

Совершенствование санитарно-гигиенических навыков. ОРУ, имитационные упражнения на суше. Упражнения на согласованную работу ног, рук и дыхания.			
Этапы занятия		1-2 неделя	3 – 4 неделя
I	Вводная	Разминка на суше (правила поведения и техника безопасности на занятиях в бассейне)	
II	Основные виды движений (упражнения в воде)	Выдохи в воду. Погружения с группировкой. Толчок. Совершенствование упражнений «медуза» на груди, на спине, «поплавок». Скольжение на груди и на спине с работой ног кролем и дельфином. Упражнения на дыхание. Открывание глаз в воде. Свободные игры с водой.	Выдохи в воду. Погружения с группировкой. Отталкивание. Упражнения «медуза» на груди, на спине, «поплавок». Скольжение на груди и на спине с работой ног кролем и дельфином. Упражнения на дыхание. Открывание глаз в воде. Прыжки вверх с поворотом. Вращение тела в воде. Группировка. Гребковые движения.
III	Подвижные игры	«Карлики и великаны», «Спрятались». «Довези предмет»	«Кто дальше?» «Фонтан», Море волнуется раз...»

ДЕКАБРЬ

Основные задачи:

<ul style="list-style-type: none"> • Учить согласовывать дыхание с работой ног при плавании кроль на груди и на спине. • Обучение плаванию при помощи движений ногами способом баттерфляй • Совершенствовать умение делать выдох в воду. • Способствовать развитию гибкости. • Способствовать устойчивости организма пониженным температурам внешней среды. 			
Этапы занятия		1-2 неделя	3 – 4 неделя
I	Вводная	Разминка на суше (правила поведения и техника безопасности на занятиях в бассейне)	
II	Основные виды движений (упражнения в воде)	Выдохи в воду. Плавание на спине только с работой рук. Плавание кролем на груди только с помощью ног кролем и дельфином с выдохом в воду. Плавание на спине в полной координации. Упражнения на дыхание. Обучение прыжкам и спадом. Свободные игры с водой. Вращение тела в воде. Группировка	Выдохи в воду. Плавание на груди и на спине с работой ног кролем и дельфином. Плавание на спине в полной координации. Упражнения на дыхание. Обучение прыжкам и спадом. Свободные игры с водой. Упражнения на координацию. Группировка.
III	Учебные прыжки в воду	Спрыгивание с бортика из положения сидя, стоя с выходом и скольжением	Спрыгивание с бортика из положения сидя, стоя

ЯНВАРЬ

<p>Совершенствование санитарно-гигиенических навыков. ОРУ, имитационные упражнения на суше. Совершенствование плаванием кролем на спине и на груди на ногах, на руках, по элементам и в полной координации. Согласование дыхания с движениями ног способом баттерфляй. Совершенствование прыжков в воду с выходом.</p>			
Этапы занятия		1-2 неделя	3 – 4 неделя
I	Вводная	Разминка на суше (правила поведения и техника безопасности на занятиях в бассейне)	
II	Основные виды движений (упражнения в воде)	Выдохи в воду. Плавание на груди и на спине с работой ног кролем и дельфином. Плавание на спине по элементам. Плавание кролем на груди с согласованием дыхания только с помощью рук. Плавание на спине в полной координации. Упражнения на дыхание. Совершенствование техники прыжков в воду.	Выдохи в воду. Плавание на груди и на спине с работой ног кролем и дельфином. Плавание на спине по элементам. Плавание кролем на груди в полной координации с согласованием дыхания. Плавание на согласованную работу рук и ног. Игры и развлечения в воде. (эстафеты с предметами и без)
III	Игры и развлечения	Игры на внимательность, на изменение положения тела	«Море волнуется раз....» Упражнения на баланс тела.

ФЕВРАЛЬ

<p>Совершенствование санитарно-гигиенических навыков. ОРУ, имитационные упражнения на суше. Совершенствование плаванием кролем на спине и на груди на ногах, на руках, по элементам и в полной координации. Совершенствование прыжков и стартов. Согласование с дыханием способов брасс и баттерфляй.</p>			
Этапы занятия		1-2 неделя	3 – 4 неделя
I	Вводная	Амплитудная разминка на суше (правила поведения и техника безопасности на занятиях в бассейне)	
II	Основные виды движений (упражнения в воде)	Выдохи в воду. Плавание на груди и на спине с работой ног кролем и дельфином. Плавание на спине по элементам. Плавание кролем на	Выдохи в воду. Плавание на груди и на спине с работой ног кролем и дельфином. Плавание способом брасс по элементам. Плавание кролем на груди с

	в воде)	груди с согласованием дыхания только с помощью рук. Плавание на спине в полной координации. Упражнения на дыхание. Совершенствование прыжкам и спадам. Прыжки с выполнением задания. Упражнения на ногах брассом и дельфином. Свободное плавание	согласованием дыхания только с помощью рук. Плавание на спине в полной координации. Упражнения на дыхание. Прыжки с выполнением задания. Плавание на ногах брассом и дельфином. Свободное плавание.
III	Учебные прыжки в воду	Спрыгивание с бортика из положения сидя, стоя	Спрыгивание с бортика из положения сидя, стоя

МАРТ

Совершенствование санитарно-гигиенических навыков. ОРУ, имитационные упражнения на суше. Совершенствование техники плавания кролем на спине, на груди на ногах, на руках, по элементам и в полной координации. Выполнение простых поворотов. Продолжать изучение стиля брасс и баттерфляй. Закаливание организма.			
Этапы занятия		1-2 неделя	3 – 4 неделя
I	Вводная	Разминка на суше (правила поведения и техника безопасности на занятиях в бассейне)	
II	Основные виды движений (упражнения в воде)	Выдохи в воду. Упражнения на координацию. Совершенствование техники ранее изученными способами плавания. Совершенствование прыжкам и спадам. Прыжки с выполнением задания. Плавание на ногах брассом и дельфином. Изучение гребковых движений руками способом брасс и дельфин. Свободное плавание.	Выдохи в воду. Плавание на груди и на спине с работой ног кролем и дельфином. Упражнения на согласованную работу рук и ног способом баттерфляй. Упражнения на дыхание. Прыжки с выполнением задания. Плавание на ногах брассом и дельфином. Продолжать изучение гребковых движений руками способом брасс и дельфин. Командные эстафеты на воде с нудлами, колобашками.
III	Упражнения на восстановление	Поплавок, ныряние, скольжение, лежание и т.д.	Поплавок, ныряние, скольжение, лежание и т.д.

АПРЕЛЬ

Совершенствование санитарно-гигиенических навыков. ОРУ, имитационные упражнения на суше. Совершенствование техники плавания кролем на спине, на груди на ногах, на руках, по элементам и в полной координации. Выполнение простых поворотов. Продолжать изучение стиля брасс и баттерфляй. Закаливание организма.			
Этапы занятия		1-2 неделя	3 – 4 неделя
I	Вводная	Разминка на суше, суставная гимнастика.	
II	Основные виды	Упражнения на дыхание. Плавание на груди и на спине с работой ног	Выдохи в воду. Плавание на груди и на спине с работой ног кролем и дельфином.

	движений (упражнения в воде)	кролем и дельфином. Плавание на спине по элементам. Плавание кролем на груди с согласованием дыхания только с помощью рук. Плавание на спине в полной координации. Упражнения на дыхание. Совершенствование прыжков и спадов. Плавание в полной координации брассом и дельфином.	Плавание на спине по элементам. Плавание кролем на груди с согласованием дыхания только с помощью рук. Плавание на спине в полной координации. Упражнения на дыхание. Совершенствование прыжков и спадов. Согласованная работа рук и ног при плавании способом брасс и баттерфляй.
III	Упражнения на восстановление	Поплавок, ныряние, скольжение, лежание. Свободное плавание	Поплавок, ныряние, скольжение, лежание

МАЙ

Совершенствование всех стилей плавания. Обучения выходам на спине и на груди. Сдача контрольных нормативов. Воспитание волевых и коммуникативных качеств.			
Этапы занятия		1-2 неделя	3 – 4 неделя
I	Вводная	Разминка на суше, имитационные упражнения, правила поведения и техника безопасности на занятиях в бассейне	
II	Основные виды движений (упражнения в воде)	Плавание в полной координации кролем, брассом, на спине и дельфином. Знакомство с выполнением выходов под водой после отталкивания от ботика. Скольжения, прыжки, повороты, упражнения на дыхание. Прием контрольных нормативов.	Плавание в полной координации кролем, брассом, на спине и дельфином. Продолжать знакомство с выполнением выходов под водой после отталкивания от ботика. Скольжения, прыжки, повороты, упражнения на дыхание. Прием контрольных нормативов.
III	Упражнения на восстановление	Поплавок, ныряние, скольжение, лежание	Поплавок, ныряние, скольжение, лежание

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ

№ п/п урока	Дата проведения	Основные задачи учебно-тренировочных занятий	Краткое содержание учебно-тренировочных занятий	Кол-во часов	Вид контроля
1-2		<ul style="list-style-type: none"> • Привитие интереса к занятиям физической культуры, выявление задатков и способностей детей к занятиям плаванием. • Укрепление здоровья, навыки личной гигиены. • Правила поведения. • Обучение задержке дыхания, освоение с водой. 	<ul style="list-style-type: none"> • Инструктаж по технике безопасности на занятиях. • Обучение организованному входу в воду. • Различные виды погружений. • Упражнения для освоения с водой. 	2	текущий
3-4		<ul style="list-style-type: none"> • Укрепление здоровья, навыки личной гигиены. • Обучение задержке дыхания, освоение с водой. • Обучение элементарным движениям в воде (скольжение, лежание, работа ног с опорой и т.д.). • Воспитание интереса к занятиям спортом, воспитание смелости и решительности. 	<ul style="list-style-type: none"> • Различные виды передвижений разными способами. • Упражнение на дыхание с погружением • Обучение работе ногами кроль с опорой. • Упражнения для освоения с водой с нудлами. 	2	текущий
5-6		<ul style="list-style-type: none"> • Обучение задержке дыхания, освоению с водой, работе ног кролем на груди с опорой на бортик. • Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды. • Воспитание смелости во время выполнения физических упражнений. 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение на дыхание с погружением. • Упражнение для обучения плавания при помощи движений ногами кроль 6х15м. • Упражнение ноги кроль с различным положением рук 6х15 м. • Упражнение для освоения с водой. • Подвижные игры. 	2	текущий
7-8		<ul style="list-style-type: none"> • Обучение выдохам в воду, освоение с водой, работе ног кролем на груди, обучение самостоятельно лежать на груди и спине. • Способствовать развитию подвижности суставов, закаливание организма. • Воспитывать чувство товарищества, дружелюбия, взаимопомощи. 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение на дыхание с погружением. • Согласованная работа ноги кроль на груди и дыхания с различным положением рук 8х15 м • Упражнение на освоение с водой. • Упражнения на дыхание и расслабление. 	2	текущий
9-10		<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование согласованной работы ног, рук и дыхания при плавании кролем на груди и кролем на спине.. 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение на дыхание с погружением. • Выполнение прикладных упражнений (ныряние, баланс, скольжение и т.д.). 	2	текущий

		<ul style="list-style-type: none"> • Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды. • Воспитывать смелость и решительность. 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение для обучения плавания при помощи движений ногами кроль с различным положением рук 6x15 м. • Подвижные игры. 		
11-13		<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование техники плавания ранее изученных способов. • Способствовать устойчивости организма пониженным температурам внешней среды, закаливание организма. • Воспитание интереса к занятиям спортом, смелости и решительности. 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение на дыхание с погружением: • Упражнения на скольжение. • Обучение согласованной работе рук и ног при плавании кролем на груди. <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения кролем на спине с различным положением рук; с доской. • Подвижные игры. 	3	текущий
14-16		<ul style="list-style-type: none"> • Закрепление выдохов в воду, освоение с водой, согласованная работа рук и ног кролем на груди и на спине, самостоятельно лежать на груди и спине. • Обучение технике плавания способом баттерфляй • Укрепление здоровья, навыки личной гигиены. • Воспитывать бережное отношение к инвентарю и оборудованию. 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение на дыхание с погружением: • Совершенствование техники работы ног и рук кролем на груди и на спине 8x15 м. • Обучение работе ног способом баттерфляй • Учебные прыжки в воду. 	3	текущий
17-18		<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование дыхательных упражнений. • Способствовать устойчивости организма пониженным температурам внешней среды. • Воспитание смелости во время выполнения физических упражнений. 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение на дыхание с погружением. • Согласованная работа ног кролем на груди и на спине. • Упражнение для обучения плавания при помощи движений ногами кроль с различным положением рук. 	2	текущий
19-20		<ul style="list-style-type: none"> • Обучение движениям рук при плавании кроль на груди, совершенствование выдохов в воду, работы ног кролем на груди и на спине. • Способствовать развитию подвижности суставов, закаливание организма. • Воспитание смелости и решительности. 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение на дыхание с погружением. • Упражнение для совершенствования Техники плавания кролем на груди и на спине 6x15 м. • Упражнения на технику плавания ранее изученными способами 4x15 м. • Подвижные игры. 	2	текущий
21-23		<ul style="list-style-type: none"> • Обучение движениям рук при плавании кроль на груди, совершенствование выдохов в воду, работы ног кролем на груди и на спине. 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение на дыхание с погружением. • Упражнения для обучение плаванию при помощи движений руками кроль на груди 	3	текущий

		<ul style="list-style-type: none"> • Способствовать устойчивости организма пониженным температурам внешней среды. • Воспитание интереса к занятиям спортом, воспитание смелости и решительности. 	<p>4x15м.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнение для совершенствования плавания при помощи движений ногами кроль 4x15 . • Подвижные игры. 		
23-26		<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование плаванием кролем на спине и на груди на ногах, на руках, по элементам и в полной координации. • Согласование дыхания с движениями ног и рук способом баттерфляй. Совершенствование прыжков в воду с выходом. • Укрепление здоровья, навыки личной гигиены. • Воспитание интереса к занятиям спортом, воспитание смелости и решительности. 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение на дыхание с погружением. • Упражнение для совершенствования движений при плавании кроль на груди и на спине. • Упражнения на согласование движений рук и ног при плавании способом баттерфляй. • Учебные прыжки в воду • Упражнения на восстановление 	4	текущий
27-28		<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствовать согласование движений рук и ног при плавании кроль на груди, плавание ногами кроль на груди и на спине. • Способствовать развитию подвижности суставов, закаливание организма. • Воспитание дисциплинированности. 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение на дыхание с работой рук и ног ранее изученными способами. • Упражнение для совершенствования техники плавания кроль на груди и на спине, баттерфляй. • Упражнения на координацию. • Подвижные игры. 	2	текущий
29-30		<ul style="list-style-type: none"> • Обучение согласовывать дыхание с работой ног при плавании кроль на груди и на спине, совершенствовать умение делать выдох в воду. • Развитие быстроты и координации движений. • Воспитывать чувство товарищества, дружелюбия, взаимопомощи. 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение на дыхание с выполнением различных заданий • Работа рук способом кроль на груди, на спине, баттерфляй. • Упражнения на согласование движений рук и ног при плавании кроль на груди с доской. • Подвижные игры. • Упражнения на восстановление. 	2	текущий
31		<ul style="list-style-type: none"> • Тестирование • Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды. • Воспитание смелости во время выполнения физических упражнений. 	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнение упражнений на координацию.. • Упражнение для совершенствования движений при плавании кроль на груди и на спине. • Оценка техники выполнения плавательных упражнений • Подвижные игры. 	1	проежutoчный

32-34	<ul style="list-style-type: none"> • Обучение работе ног способом брасс. • Обучение выполнению простых поворотов способом кроль на груди • Совершенствование техники плавания способом баттерфляй. • Способствовать развитию подвижности суставов, закаливание организма. • Воспитывать чувство товарищества, дружелюбия, взаимопомощи. 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение для обучения технике работы ног способом брасс. • Упражнения для совершенствования плавания способом баттерфляй. • Упражнения для обучения выполнения простых поворотов способом кроль на груди • Подвижные игры. 	3	текущий
35-37	<ul style="list-style-type: none"> • Обучение согласованной работе ног и дыхания способом брасс. • Выполнению простых поворотов способом кроль на груди • Совершенствование техники прикладных способов плавания • Способствовать развитию подвижности суставов, закаливание организма. • Воспитывать чувство товарищества, дружелюбия, взаимопомощи. 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение для обучения согласования дыхания и работы ног. • Упражнения для совершенствования техники плавания ранее изученными способами • Упражнения для обучения плаванию кроль на груди в полной координации. • Учебные прыжки в воду. 	3	текущий
38-40	<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствовать согласование дыхания с работой ног при плавании кроль на груди и на спине, совершенствовать плавание при помощи движений руками кроль на груди и на спине. • Развитие быстроты и координации движений. • Воспитание интереса к занятиям спортом. 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение для согласования дыхания и работы ног. • Упражнения для совершенствования плавания кроль на спине при помощи движений рук и ног. • Упражнения для обучения плаванию кроль на спине в полной координации. • Учебные прыжки в воду. 	3	текущий
41-43	<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствовать согласование движений рук и ног при плавании кроль на груди, плавание ногами кроль на груди и на спине. • Способствовать развитию подвижности суставов, закаливание организма. • Воспитание смелости и решительности. 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение для согласования дыхания и работы ног ранее изученными способами. • Упражнения для совершенствования плавания кроль на груди при помощи движений рук и ног. • Упражнения на восстановление. 	3	текущий
44-47	<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствовать согласование дыхания с работой ног при плавании кроль на груди и на спине, совершенствовать плавание при помощи движений руками кроль на груди и на спине. • Развитие быстроты и координации движений. • Воспитывать чувство товарищества, 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения для совершенствования плавания кроль на спине и на груди при помощи движений рук и ног 6x25 м: • Упражнения для совершенствования плавания кроль на спине в полной координации 4x15. • Учебные прыжки в воду. 	4	текущий

		дружелюбия, взаимопомощи.			
48-50		<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование плавания кроль на груди и кроль на спине. • Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. • Воспитание смелости и решительности. 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение на координацию 8x15 м. • Плавание кроль на груди и кроль на спине в полной координации 2x25. • Прикладные упражнения. 	3	текущий
51-53		<ul style="list-style-type: none"> • Обучение согласованию дыхания с работой рук и ног при плавании кроль на груди, совершенствование плавания кроль на груди. • Способствовать развитию ловкости, быстроты движений, координации движений. • Воспитание смелости во время выполнения физических упражнений. 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение для согласования дыхания и работы рук ранее изученными способами 6x15 м. • Упражнения для обучения согласования дыхания с движением рук и ног в плавания кроль на груди 4x15. • Плавание кроль на груди в полной координации движений 2x25 м. • Учебные прыжки в воду. 	3	текущий
54-56		<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствовать согласование движений рук и ног при плавании кроль на спине, плавание ногами кроль на груди и на спине. • Способствовать развитию подвижности суставов, закаливание организма. • Воспитание интереса к занятиям спортом. 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения для совершенствования техники плавания способом баттерфляй и брасс 8x15 м. • Плавание кроль на спине в полной координации 2x25. • Учебные прыжки в воду. • Упражнения на восстановление 	3	текущий
57-60		<ul style="list-style-type: none"> • Обучение согласованию дыхания с работой рук и ног при плавании кроль на груди, совершенствование плавания кроль на груди. и на спине • Развитие быстроты и координации движений. • Воспитание дисциплинированности, бережное отношение к инвентарю и оборудованию. 	<ul style="list-style-type: none"> • Техника выполнения прикладных упражнений 4x15 м. • Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине 6x25 м. • Плавание кроль на груди в полной координации движений 2x25 м. • Упражнения на восстановление 	4	текущий
61		<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование техники плавания ранее изученными способами • Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды. • Воспитывать чувство товарищества, 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение для согласования работы рук и ног ранее изученными способами. • Упражнения на координацию движений. • Плавание кроль на спине в полной координации. • Учебные прыжки в воду. 	1	текущий

		дружелюбия, взаимопомощи.			
62-64		<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование техники плавания ранее изученными способами. • Способствовать развитию ловкости, быстроты движений, координации движений. • Воспитание интереса к занятиям спортом. 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение для согласования дыхания и работы ног ранее изученными способами 10x15 м. • Упражнения на координацию 2x25м. • Игры и развлечения на воде. 	3	текущий
65-68		<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование плавания способом баттерфляй и брасс. • Способствовать развитию подвижности суставов, закаливание организма. • Воспитание смелости и решительности. 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение для согласования дыхания и работы ног способом баттерфляй 6x15 м. • Упражнения для совершенствования плавания способом брасс 6x15 м. • Плавание кроль на спине в полной координации. • Игры и развлечения в воде 	4	текущий
69-71		<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование техники плавания ранее изученными способами с дыханием. • Развитие быстроты и координации движений, закаливание организма. • Воспитание дисциплинированности, бережное отношение к инвентарю и оборудованию. 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение для согласования дыхания и координации 8x15 м. • Упражнения на координацию и скорость 6x15 м. • Плавание кроль на груди в полной координации движений. • Упражнения на восстановление. 	3	текущий
72-74		<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование плавания кроль на груди и кроль на спине, брасс. • Способствовать развитию подвижности суставов, закаливание организма. • Воспитывать чувство товарищества, дружелюбия, взаимопомощи. 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения для совершенствования плавания кроль на спине, кроль на груди, брасс при помощи движений рук и ног 10x25 м. • Плавание кроль на спине в полной координации 2x50 м. • Учебные прыжки в воду. 	3	текущий
75-77		<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование согласованию дыхания с работой рук и ног ранее изученными способами. • Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды. • Воспитание интереса к занятиям спортом. 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение для согласования дыхания и работы ног с колобашкой. • Упражнения для согласования дыхания с движением рук и ног в 8x25 м. • Плавание кроль на груди в полной координации выполняя выдохи в сторону. • Игры и развлечения в воде. 	3	текущий
78-84		<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование ранее изученных способов плавания. • Способствовать развитию подвижности 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение для согласования дыхания и работы рук ранее изученными способами 8x25м. 	7	текущий

		<p>суставов, закаливание организма.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Воспитание смелости и решительности. 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения для совершенствования работы рук ранее изученными способами. • Аэробное плавание • Упражнения на восстановление 		
85-88		<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствовать упражнения на дыхание и координацию. • Развитие быстроты и координации движений, закаливание организма. • Воспитание дисциплинированности, целеустремленности. 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение для согласования дыхания и работы ног. • Упражнения на технику плавания. • Плавание кроль на груди в полной координации выполняя выдохи в сторону. • Техника прикладных упражнений. 	4	текущий
89-93		<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование техники плавания ранее изученными способами • Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды. • Воспитывать чувство товарищества, дружелюбия, взаимопомощи. 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение для согласования дыхания и работы рук ранее изученными способами. • Упражнения на координацию. • Выполнение простых поворотов способом кроль на груди.. • Упражнения на восстановление. 	5	текущий
94-100		<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование плавания кроль на груди и кроль на спине. • Способствовать развитию подвижности суставов, закаливание организма. • Воспитание смелости и решительности. 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение для совершенствования плавания баттерфляй и брасс. • Упражнения для совершенствования плавания кроль на груди и кроль на спине. • Плавание кроль на груди в полной координации выполняя выдохи в сторону. • Учебные прыжки в воду. 	7	текущий
101-106		<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование техники плавания. • Совершенствование техники выполнения простых поворотов • Развитие быстроты и координации движений, закаливание организма. • Воспитание интереса к занятиям спортом. 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение на координацию. • Упражнения для совершенствования выполнения простых поворотов. • Плавание кроль на спине и груди в полной координации. 	6	текущий
107-114		<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствовать техники плавания ранее изученными способами. • Развитие быстроты и координации движений, закаливание организма. • Воспитание дисциплинированности, бережное отношение к инвентарю и оборудованию. 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение для согласования дыхания, рук и ног, ранее изученными способами. • Упражнения для совершенствования работы рук и дыхания. • Упражнения на баланс. • Учебные прыжки в воду. 	8	текущий

114-120		<ul style="list-style-type: none"> • Развитие физических качеств. • Формирование мышечного корсета • Воспитание целеустремленности, волевых качеств. 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения на координацию. • Аэробное плавание • Эстафеты • Упражнения на восстановление 	7	итоговый
121		<ul style="list-style-type: none"> • Выявление перспективных детей для зачисления в спортивные группы. • Развитие быстроты и координации движений. • Воспитание целеустремленности, волевых качеств. 	<ul style="list-style-type: none"> • Контрольное упражнение выкрут прямыми руками. • Контрольное упражнение наклон. • Контрольное плавание 50 м кроль на груди. • Контрольное плавание 50 м кроль на спине в полной координации. 	1	текущий
122-126		<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование всех стилей плавания. • Совершенствование выходов со старта на спине и на груди. • Сдача контрольных нормативов. • Воспитание волевых и коммуникативных качеств 	<ul style="list-style-type: none"> • Плавание в полной координации кролем, брассом, на спине и дельфином. • Выполнение выходов под водой после отталкивания от ботика и со старта. • Скольжения, прыжки, повороты, упражнение на дыхание 	5	текущий

V. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Авдиенко В.Б. Искусство тренировки пловца. Книга Тренера/ В.Б. Авдиенко, И.Н. Солопов. – М.: Изд-во ИТРК, 2019.– 320 с.
2. Брукс М. Подготовка Юных пловцов / Майкл Брукс – Москва: Евро-Менеджмент , 2018.– 241 с.
3. Приказ№1004 Министерства спорта РФ «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Плавание» от 16.11.2022г.
4. Приказ Минпросвещения РФ №629 от 27.07.2022г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам».
5. Разработка и реализация дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта: методические рекомендации / Сост. А.П. Щербак – Электрон. текстовые дан.– Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2020. – 37 с.