



Автономное учреждение
дополнительного образования
Республики Бурятия
«Республиканская спортивная школа плавания»

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
АУ ДО РБ «РСШП»
Протокол № 9 от «29» 06 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор АУ ДО РБ «РСШП»
И.И. Захаров
Приказ № 1 от 29 06 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»**

(Разработана в соответствии с законом № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 12, п. 4; Приказ
Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении
Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по
дополнительным общеобразовательным программам»)

Срок реализации программы:
не ограничено

Автор составитель:
Лобачева В.С., заместитель директора;
Зубакина К.Г., инструктор-методист.

г. Улан-Удэ
2023 год

Оглавление

1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Возраст обучающихся.....	8
3.	Уровень освоения программы.....	9
4.	Сроки реализации.....	9
5.	Организационно-педагогические основы.....	9
6.	Ожидаемы результаты.....	10
7.	Учебно-тематический план.....	10
8.	Содержание программы.....	12
9.	Этапы освоения программы.....	14
10.	Формы контроля.....	15
11.	Ресурсное обеспечение программы.....	16
12.	Информационное обеспечение программы.....	21
12.1.	Список нормативно-правовых актов.....	21
12.2.	Список литературных источников.....	21

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа АУ ДО РБ «РСШП» (далее - Программа). В результате обучающиеся овладеют основными навыками плавания.

Программа является нормативным документом, содержащим максимально полную информацию о предлагаемом обучающимся дополнительном образовании по избранному виду спорта «плавание», имеющим конкретные образовательные цели и диагностируемые образовательные результаты. Программа составлена на основе Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р), Сан-Пина к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41), Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629), Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

Плавание – один из наиболее популярных видов спорта. Благодаря исключительно высокому спортивному, прикладному, оздоровительному и общеразвивающему значению, плавание составляет один из основных разделов социальных программ оздоровления и физического воспитания различных возрастных групп населения.

Прикладное плавание - это способность человека держаться на воде и производить в ней жизненно необходимые действия. Прикладное плавание применяется для решения прикладных задач, а именно : оказание помощи утопающему, переправы вплавь, доставание со дна и буксировки каких-либо предметов. В основу прикладного плавания положена техника спортивных способов плавания, которая изменяется в соответствии с условиями и адаптированная к решению задач прикладного плавания.

Плавание представляет собой циклические движения руками и ногами с четко согласованным ритмом дыхания и равномерным участием больших групп мышц. Учебно-тренировочные занятия плаванием способствует развитию таких качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость. Особенно велико оздоровительное воздействие плавания на детский организм. Учебно-тренировочные занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат, развивают координацию движений. Они своевременно формируют «мышечный

корсет», предупреждая искривления позвоночника, снижают возбудимость и раздражительность. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Плавание является прекрасным средством закаливания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды.

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

В плавании существуют 4 способа рациональных движений (техника): кроль на груди, кроль на спине, брасс и баттерфляй. Каждый способ на соревнованиях представляется отдельной программой. Кроме того, существуют прикладные способы плавания, они применяются, чаще всего, для спасения и транспортировки утопающих. Плавание может быть как индивидуальным, так и командным видом спорта, что помогает воспитанникам самореализоваться.

Кроль на груди (англ. front crawl) — вид плавания на животе, в котором левая и правая часть тела совершают гребки попеременно. Каждая рука совершает широкий гребок вдоль оси тела пловца, во время чего ноги, в свою очередь, тоже попеременно поднимаются и опускаются. Лицо пловца находится в воде, и лишь периодически во время гребка голова поворачивается, чтобы сделать вдох. Кроль считается наиболее быстрым способом плавания. На соревнованиях по плаванию вольным стилем большинство спортсменов отдают предпочтение именно кролю, поэтому «вольный стиль» и «кроль» стали практически синонимами.

Кроль на спине — стиль плавания, который визуально похож на кроль (руки совершают гребки попеременно, а ноги совершают попеременное непрерывное поднятие/опускание), но существуют следующие отличия — человек плывёт на спине, а не на животе, и пронос над водой выполняется прямой рукой, а не согнутой, как в кроле. Третий по скорости плавания стиль на дистанциях до 200 метров. Особенностью этого способа является то, что человеку не надо выдыхать в воду, так как лицо находится на поверхности. Ещё одна особенность стиля — старт совершается из воды, а не с тумбы, как во всех остальных стилях.

Брасс (фр. brasse от фр. brasser — месить, перемешивать) — стиль спортивного плавания на груди, при котором руки и ноги выполняют симметричные движения в плоскости, параллельной поверхности воды. Этим он и отличается от стиля баттерфляй с симметричными движениями в вертикальной плоскости, и кроля с попеременными движениями рук и ног. Если смотреть по наивысшим достижениям в разных стилях плавания, брасс — самый медленный из них.

Баттерфляй (от англ. butterfly — «бабочка»), также дельфин — один из наиболее технически сложных и утомительных стилей плавания. Это стиль плавания на животе, в котором левая и правая части тела одновременно совершают симметричные движения — руки совершают широкий и мощный гребок, приподнимающий тело пловца над водой, ноги и таз совершают

волнообразные движения. Баттерфляй — один из самых сложных способов плавания и считается вторым по скорости после кроля

Направленность Программы: дополнительная общеразвивающая программа АУ ДО РБ «РСШП» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Цель Программы: формирование интереса у обучающихся к учебно-тренировочным занятиям по виду спорта «плавание», создание оптимально физкультурно-оздоровительных условий для наиболее полного раскрытия и реализации плавательных способностей.

Задачи Программы:

1. Образовательные:

- Формирование навыка уверенно держаться на воде;
- совершенствование разнообразных плавательных умений: «поплавок», «звездочка» (на груди, на спине), задержка дыхания и др.;
- обучение технике основных плавательных навыков;
- способствование поддержанию необходимого уровня развития двигательных качеств и способностей;
- обучение обучающихся технике плавания способами «кроль на груди», «кроль на спине»;
- ознакомление с техникой плавания способом «басс».

2. Развивающие:

- Развитие мотивации к постоянным занятиям плаванием;
- привитие стойких гигиенических навыков;
- развитие аэробной выносливости;
- совершенствование физических качеств (сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость);
- Развитие основных двигательных навыков в обучении элементам аквааэробики.

3. Воспитательные:

- Воспитание нравственно – волевых и коммуникативных качеств, дружеских взаимоотношений обучающихся друг с другом и чувство уверенности в себе;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- профилактика асоциального поведения;
- воспитание потребности к дальнейшим учебно-тренировочным занятиям плаванием на более высоком уровне.

Актуальность программы объясняется тем, что необходимо своевременно научить навыкам плавания обучающихся, сформировать устойчивый интерес к систематическим учебно-тренировочным занятиям плаванием и здоровому образу жизни, создать условия доступности учебно-тренировочных занятий во внеурочное время. В процессе реализации программы обучающиеся должны овладеть всеми способами спортивного и прикладного плавания.

Новизна программы заключается в том, что обучающиеся принимаются в объединение независимо от уровня своей физической подготовки и антропометрических данных. Кроме того, в курс данной программы включен блок овладения навыками прикладного плавания.

Обучающиеся не только получают основные навыки плавания, но и учатся применять их при освоении более сложных координационных движений в воде.

Слабое физическое развитие ведет к нарушениям осанки, что в дальнейшем приводит к ухудшению здоровья обучающихся. Плавание, обеспечивая естественную разгрузку позвоночника с одновременной тренировкой мышц, является частью всего оздоровительного комплекса. Особый акцент в программе сделан на использование методических подходов, которые позволяют работать с каждым обучающимся индивидуально, развивать личностные качества, способствующие формированию у обучающихся культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности.

Это дает возможность каждому обучающемуся относиться к обучению более сознательно и активно. Преодолевая подсознательное стремление к самосохранению, они приобщаются к активным действиям в воде и приобретают уверенность в своих силах.

Педагогическая целесообразность программы. Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия и формы контроля.

В программе реализуются технологии различных типов:

- Здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе учебно-тренировочных занятий обеспечивает создание безопасных условий и рациональную организацию образовательного процесса, а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям обучающихся.

- Технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях, профилактику вредных привычек.

- Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у обучающихся культуры здоровья, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

Осуществляя работу по общефизической подготовке, тренер-преподаватель руководствуется основными методами и принципами обучения. В зависимости от задач предпочтение может быть отдано реализации того или иного принципа с учетом их органической взаимосвязи:

- Принцип всестороннего гармонического развития личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

- Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность обучающихся.

- принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических учебно-тренировочных занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурно-спортивные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей.

- Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение учебно-тренировочных занятий для укрепления здоровья.

- Принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо – подбирать в зависимости от возраста, пола обучающихся и состояния их здоровья.

- Принцип систематичности и последовательности. В процессе учебно-тренировочных занятий – следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

- Принцип прочности. На учебно-тренировочных занятиях обучающиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

- Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения. Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения («прыгать, как мячик», «идти, как медведь» и т. д.).

- Принцип постепенного повышения требований осуществляется на последующих годах обучения. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

- Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочной деятельности: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контролей, восстановительных мероприятий.

- Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала, в постепенном усложнении содержания учебно-тренировочных занятий, в единстве задач, средств и методов подготовки.

- Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов физической подготовки.

В планомерном физическом воспитании обучающихся систематические учебно-тренировочные занятия разнообразными физическими упражнениями должны сочетаться с правильным режимом учебы и отдыха, и нормальными санитарно- гигиеническими условиями.

Они позволяют сделать обучение индивидуализированным, доступным, вариативным, используемые формы (средства, методы) образовательной деятельности позволяют достичь поставленной цели Программы.

Построение учебно-воспитательного процесса направлено, прежде всего, на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, формирование у них потребности в здоровом образе жизни. Здоровьесберегающие технологии, применяемые в данной программе, предусматривают достаточно активную физическую нагрузку на организм подростка, поэтому система специальных средств и условий восстановления в этой программе имеет важное значение. Система здоровьесберегающих мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Психолого-педагогические средства включают специальные упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения на растяжение, чередование средств общей физической подготовки и психорегуляции, рациональное распределение нагрузок, их чередование по направленности, адекватные интервалы отдыха, индивидуализация учебно-тренировочного процесса, идеомоторного и психорегулирующего учебно-тренировочного занятия.

Медико-биологический контроль осуществляется при помощи различных средств: опрос, осмотр, наблюдение.

Немаловажными являются гигиенические средства восстановления:

- рациональный режим дня, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки;
- сбалансированное питание;
- использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки;
- гигиенические процедуры, удобная обувь и одежда.

2. Возраст обучающихся

Возраст обучающихся, участвующих в реализации Программы составляет от 6 лет до 18 лет. Состав группы формируется на добровольной основе. Группы формируются из обучающихся разного возраста.

Набор в АУ ДО РБ «РСШП» производится в соответствии с Уставом АУ ДО РБ «РСШП», Правилами приема обучающихся и на основании письменного заявления законных представителей обучающихся, при наличии медицинской справки от врача и отсутствии противопоказаний для учебно-тренировочных занятий по виду спорта плавание».

Основными формами учебно-тренировочных занятий являются: теоретические и групповые учебно-тренировочные занятия. А также учебно-тренировочные занятия проводятся в игровой форме с элементами аквааэробики, так как разнообразие игр дает возможность обучающимся освоиться с водной средой и постепенно перейти к выполнению упражнений аэробного характера.

По завершению обучения, на основе выявленных во время учебно-тренировочных занятий различных способностей, обучающимся даются рекомендации о совершенствовании плавания в АУ ДО РБ «РСШП».

3. Уровень освоения программы

Программа имеет стартовый уровень (ознакомительный) сложности.

На стартовом уровне осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта «плавание». Основное содержание этого уровня составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

Преимущественной направленностью учебно-тренировочного процесса являются обучение навыкам плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений, а также обучение основным способам прикладного плавания.

4. Сроки реализации

Программа АУ ДО РБ «РСШП» рассчитана на не ограниченный срок обучения, всего 108 часов в год (36 недель: июнь, июль, август у обучающихся каникулярный период), учебно-тренировочные занятия проводятся 3 раза в неделю, рассчитанным исходя из академического часа по 45 минут. Отчисление за пропуски занятий не предусмотрено.

5. Организационно - педагогические основы обучения

Обучение плаванию происходит в два этапа: первый - обучение удержанию на поверхности воды, второй - обучение передвижению в воде способом «кроль на спине» и «кроль на груди». Умение опираться на воду и удерживаться на ее поверхности формируются с помощью упражнений, в основе которых лежит опорный гребок. Большое значение на учебно-тренировочном занятии уделяется играм в воде.

Весь процесс обучения плаванию условно делится на четыре этапа.

1. Показ техники изучаемого способа плавания; использование средств наглядной агитации. Таким образом, у учащихся создается представление об изучаемом способе плавания, стимулируется активное отношение и интерес к занятиям.

2. Предварительное ознакомление с техникой изучаемого способа плавания (положение тела, дыхание, характер гребковых движений). Проводится на суше и в воде. Обучающиеся выполняют общеразвивающие и специальные

физические упражнения, имитирующие технику плавания, также упражнения для освоения с водой.

3. Изучение отдельных элементов техники плавания и затем изучаемого способа в целом.

Техника плавания изучается в следующем порядке: положение тела, дыхание, движения ногами, движения руками, согласование движений. При этом освоение каждого элемента техники проводится в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

— ознакомление с движением на суше. Проводится в общих чертах без совершенствования деталей, поскольку условия выполнения движения на суше и в воде различны;

— изучение движений в воде с неподвижной опорой (на месте). При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна. Движения руками изучают стоя на дне по грудь или по пояс в воде.

— изучение движений в воде с подвижной опорой. При изучении движений ногами в качестве опоры используют плавательные доски. Движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или лежа на воде в горизонтальном положении (с поддержкой партнера);

— изучение движений в воде без опоры. Все упражнения выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники проводится в следующем порядке: движения ногами с дыханием, движения руками с дыханием, движения ногами и руками с дыханием, плавание с полной координацией. Несмотря на изучение техники плавания по частям на этом этапе необходимо стремиться к целостному выполнению техники способа плавания, насколько это позволяет подготовленность учащихся.

4. Закрепление и совершенствование техники плавания. На этом этапе ведущее значение имеет плавание изучаемым способом с полной координацией.

6. Ожидаемые результаты

По окончании 1 года обучения обучающиеся должны знать:

- понятие «физическая культура», ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ, роль физической культуры в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков;
- общие сведения о виде спорта «плавание»
- основы выполнения физических упражнений;
- основы техники плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй);
- основы выполнения стартов и поворотов;
- основы прикладного плавания;
- о факторах, благоприятно действующих на здоровье;

- о необходимости заботы о своем здоровье;
- правила безопасного поведения во время занятия;
- правила выполнения базовых комплексов ОРУ;
- правила личной гигиены во время посещения занятий;
- основы спортивной терминологии.

По окончании 1 года обучения Обучающиеся должны уметь:

- владеть всеми спортивными способами плавания;
- владеть дыханием во время проплывания спортивными способами;
- владеть техникой стартов и поворотов, передачей эстафет;
- соблюдать правила безопасности и принципы тренировки;
- использовать спортивный инвентарь по назначению.

7. Учебно-тематический план

Разделы	Всего часов	Из них		Формы аттестации / контроля
		теория	практика	
Раздел 1. Введение в программу	5	5	-	Собеседование
Вводное занятие	2	2	-	
Правила безопасности в бассейне	2	2	-	
«Плавание» как вид спорта и его влияние на организм человека.	2	2	-	
Гигиена, режим, питание	1	1	-	Тестирование
Раздел 2. Плавательная подготовка	12	3	9	
Обучение подготовительным упражнениям в воде	12	3	9	Тестирование
Раздел 3. Плавание стилем «кроль»	50	5	45	
Обучение технике плавания кроль на груди	33	3	30	
Обучение технике плавания кроль на спине	17	2	15	Тестирование
Раздел 4. Плавание стилем «басс»	5	1	4	
Ознакомление с техникой плавания «басс»	5	1	4	Тестирование
Раздел 5. Плавание стилем «баттерфляй»	5	1	4	

Ознакомление с техникой плавания «баттерфляй»	5	1	4	
Раздел 6. Старты и повороты	12	2	10	Тестирование
Изучение стартов и поворотов	12	2	10	
Раздел 7. Прикладное плавание	5	1	4	Тестирование
Способы и стили прикладного плавания.	1	1	-	
Разучивание упражнений прикладного плавания.	4	-	4	
Раздел 8. Контроль и соревнования	14	1	13	Тестирование
Эстафеты, игры, соревнования.	10	1	9	
Контрольные нормативы	4	-	4	
Итого:	108	19	89	

8. Содержание программы

Тема занятия	Содержание
Раздел 1. Введение в программу	
1.1. Вводное занятие Правила безопасности в бассейне	<ul style="list-style-type: none"> - Знакомство обучающихся с образовательной программой, правилами работы в учебно-тренировочной группе. - Основы безопасности на воде, правила поведения в бассейне; - Предупреждение травматизма.
1.2. «Плавание» как вид спорта и его влияние на организм человека.	<ul style="list-style-type: none"> - Понятие о виде спорта – плавание; - Сведения о влиянии учебно-тренировочных занятий плаванием на организм человека, как закаливающего организм фактора, как прикладного вида спорта, значение воды как естественной силы природы.
1.3. Гигиена, режим, питание	<ul style="list-style-type: none"> - Понятие о личной гигиене, о гигиене одежды и обуви. - Самоконтроль, основные средства восстановления, правильное питание, режим труда и отдыха. - Закрепление правил техники безопасности.
Раздел 2. Плавательная подготовка	

2.1. Обучение подготовительным упражнениям в воде	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнения знакомящие со свойствами воды, сопротивлением воду; - Ходьба по дну бассейна, держась за руки, без поддержки, с движениями рук; - Подскоки с круговыми движениями руками. Игра: «Кто быстрее добежит». - Упражнения на погружение в воду; - Упражнения помогающие открывать глаза в воде и овладевать выдохом в воду; - Упражнения на лежание и скольжение на воде; - Всплывание «Поплавком», «Звездочкой» на груди и на спине; - Выдох в воду «остудить чай», пускать пузыри в ладони с водой, опустив подбородок, лицо в воду; - Скольжение на груди отталкиваясь от дна бассейна, после отталкивание ногами от бортика; - Свободное плавание.
Раздел 3. Плавание стилем «кроль»	
3.1. Обучение технике плавания кроль на груди	<ul style="list-style-type: none"> - Совершенствование подготовительных упражнений по освоению с водой; - Обучение работы ног кроль на груди. Ознакомление с техникой плавания кроль на груди. Развитие общей координации движения; - Обучение работы рук кроль на груди; - Обучение движения ног и рук кроль на груди и их согласования с дыханием. Развитие двигательных качеств; - Совершенствование работы рук и ног при плавании кролем на груди. Развитие выносливости.
3.2. Обучение технике плавания кроль на спине	<ul style="list-style-type: none"> - Совершенствование техники плавания кролем на груди; - Изучение техники движения рук и ног кроль на спине. Развитие быстроты; - Улучшение согласованности движений руками, ногами и дыхания при плавании способом кроль на груди и кроль на спине. Развитие координации; - Совершенствования плавания кроль на спине. Развитие выносливости; - Учебно-тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков.
Раздел 4. Плавание стилем «басс»	
4. Ознакомление с техникой плавания «басс»	<ul style="list-style-type: none"> - Ознакомление с техникой плавания способом «басс»; - Улучшение координации движений способом «басс». Развитие ловкости. Развитие выносливости. Комплексное развитие физических качеств.
Раздел 5. Плавание стилем «баттерфляй»	
5. Ознакомление с техникой плавания «баттерфляй»	<ul style="list-style-type: none"> - Ознакомление с техникой плавания способом «баттерфляй»; - Улучшение координации движений способом «баттерфляй». Развитие координации движений.
Раздел 6. Старты и повороты	

6. Изучение стартов и поворотов	<ul style="list-style-type: none"> - Изучение техники выполнения стартов и поворотов; - Изучение техники старта с тумбочки и из воды; - Изучение открытых, закрытых поворотов; - Обучение прыжкам в воду; - Обучение поворотам.
Раздел 7. Прикладное плавание	
7.1. Способы и стили прикладного плавания.	- Основные понятия прикладного плавания, виды прикладного плавания.
7.2. Разучивание упражнений прикладного плавания.	- Обучение основным способам прикладного плавания (1) Брасс на груди; 2) Брасс на спине; 3) Плавание на боку).
Раздел 8. Контроль и соревнования	
8.1. Эстафеты, игры, соревнования.	<ul style="list-style-type: none"> - Изучение правил различных игр и эстафет в воде, их задачи. - Изучение правил соревнований по виду спорта «плавание» - Участия в соревнованиях по плаванию
8.2. Контрольные нормативы	<ul style="list-style-type: none"> - Подведение итогов проплыванием дистанции 50 - 100 метров кролем на груди, кролем на спине; - Выполнение поворотов в воде кролем на груди, кролем на спине; - Выполнение стартов с тумбочки, с бортика для плавания кролем на груди; - Проверка теоретических знаний по пройденным разделам дополнительной общеразвивающей программы.

9. Этапы освоения программы

Этап	Содержание	Освоение
I	Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение в водной среде (безбоязненное и уверенное передвигаться по бассейну с помощью и самостоятельно, совершать простейшие действия, бегать, брызгаться, играть). Выявление плавательных способностей. Входная диагностика.	Сентябрь
II	Закрепление умений и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (всплывать, лежать, скользить, самостоятельно выполнять вдох-выдох в воду). Формировать навыки плавания и скольжения при выполнении специальных упражнений. Закрепить навыки скольжения с сочетанием вдоха и выдоха в воду, работу ног стилем «кроль» без опоры на спине и груди. Способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательных движений. Обучение плаванию способом на спине и на груди (согласованность движений рук, ног, дыхания) и прыжкам в воду. Промежуточная аттестация.	Октябрь, ноябрь, декабрь

III	Закрепить умение входить в воду прыжком с бортика, передвигаться и ориентироваться под водой, плавать стилем «кроль» на груди и спине в полной координации (без опоры). Закрепление техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду, сочетания дыхания с движением рук и ног стилем «кроль» на спине и груди.	Январь, февраль, март
IV	Совершенствование техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду, сочетания дыхания с движением рук и ног стилем «кроль» на спине и груди. Закрепление основных способов прикладного плавания. Закрепление техники способа плавания баттерфляй. Участвовать в учебных соревнованиях. Итоговая диагностика.	Апрель, май

10. Формы контроля

Контроль за образовательной деятельностью проводится в три этапа на протяжении всего курса обучения: входящий, текущий и итоговый.

Входящий контроль проводится на первых учебно-тренировочных занятиях, позволяет определить уровень физического развития каждого обучающегося, выявить их возможности и способности.

Текущий контроль осуществляется на каждом учебно-тренировочном занятии с целью выявления у обучающихся уровня усвоения учебного материала по теме или целого раздела и фиксируется в журнале.

Промежуточная аттестация осуществляется по окончанию полугодия с целью выявления сложностей в усвоении материала и определении индивидуальной траектории. Промежуточный контроль проводится в виде сдачи контрольных тестов.

Итоговая диагностика проводится в конце учебного года в форме соревнований, проплывания дистанций 50, 100 метров и теста на проверку теоретических знаний. Результаты обучения, на основе которых выявляется уровень усвоения программного материала за учебный год.

Критерии оценки достижения планируемых результатов:

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется:

1. Для обучающихся 6-9 лет при помощи тестирования сформированности навыков плавания в виде контрольных упражнений

- «поплавок», «звездочка»;
- скольжение в воде с работой ног кроль;
- плавание кролем на груди и на спине 50 метров.

2. Для обучающихся 10-18 лет при помощи тестирования сформированности навыков плавания в виде контрольных упражнений

- старт с тумбочки и с бортика для плавания кролем на груди;
- выполнять старт из воды для плавания кролем на спине;
- выполнять повороты в плавании кролем на груди и кролем на спине;
- плавание кролем на груди и на спине 100 метров;

3. А также тестирование или собеседование теоретических знаний по пройденным разделам дополнительной общеразвивающей программы.

4. Определение результативности проходит 3 раза в год (февраль, май и декабрь).

Оценка по разделам программы на учебно-тренировочных занятиях осуществляется по мнению тренера-преподавателя на основе знаний, умений и навыков, освоенных обучающимися.

- оптимальный уровень - высокий темп учебно-тренировочной деятельности, устойчивый интерес, полное усвоение теоретического и практического материала, выполнение нормативов.

- допустимый уровень - средний темп учебной деятельности, неустойчивый интерес, усвоение теоретического и практического материала с частичной помощью тренера-преподавателя, выполнение нормативов.

критический уровень - темп учебной деятельности ниже среднего, частичное усвоение теоретического и практического материала, через показ тренера-преподавателя, не выполнение нормативов.

Оценка знаний, умений и навыков по предметным результатам определяется с помощью выполнения физических упражнений в зале и на воде.

Результат оценивается с помощью секундомера, рулетки.

Критерии оценки теоретических знаний обучающихся:

- оптимальный уровень – знания сформированы в полном объеме;

- допустимый уровень – теорию знает частично;

- критический уровень – не владеет теоретической подготовкой.

Виды контроля:

Контроль учебно-тренировочной деятельности проводится систематически:

- контроль тренера-преподавателя - по форме может быть индивидуальным, фронтальным, групповым;

- взаимоконтроль обучающихся – целесообразен при проведении практических учебно-тренировочных занятий, игр, итоговых учебно-тренировочных занятий;

- самоконтроль (самооценка).

11. Ресурсное обеспечение программы

Учебно-методическое обеспечение

Занятия по плаванию строятся на:

- общей физической подготовке. Это совершенствование физических качеств (силы, выносливости, гибкости, ловкости и быстроты), направленное на всестороннее физическое развитие воспитанника.

- специальной физической подготовке. Это дальнейшее развитие физических качеств, функциональных возможностей организма и совершенствование двигательных навыков, направленное на рост спортивных достижений в избранном виде.

Специально-физические упражнения делятся на две группы:

1) упражнения, развивающие специальные физические качества (быстроту, силу, выносливость, ловкость и гибкость);

2) подводящие упражнения, способствующие обучению техники и развитию технического мастерства (скоростно-силовые качества).

Место для учебно-тренировочных занятий должно отвечать нормам безопасности и гигиены соответствующих требованиям СанПиН. При организации учебно-тренировочных занятий по плаванию необходимо учитывать, что возможности ориентирования человека в воде значительно хуже, чем на суше. Обучающиеся плохо различают направление своего движения в воде, а также не всегда видят и слышат тренера-преподавателя. У обучающихся ухудшается восприятие в связи с возникающим в воде эмоциональным возбуждением. Перед первым учебно-тренировочным занятием следует обязательно объяснить обучающимся правила безопасности, гигиену прохода в бассейн и поведения на учебно-тренировочных занятиях. В дальнейшем выполнение всех этих правил и соблюдение необходимого порядка в бассейне должно постоянно контролироваться. Соблюдение установленных правил является основой предотвращения несчастных случаев на воде. Особенно четкая организация и высокая дисциплина должны быть на учебно-тренировочных занятиях по обучению нырянию.

От возраста и физической подготовленности обучающихся зависят дозировка и нагрузки, методика обучения, а также быстрота освоения учебного материала. Обучение плаванию обучающихся младшего школьного возраста требует больше времени — из-за медленного освоения техники движений и трудностей, связанных с организацией учебно-тренировочных занятий (они медленно раздеваются и одеваются, плохо знают команды, легко отвлекаются, быстро теряют интерес к заданию и т. д.).

Обучение обучающихся плаванию проводится в форме групповых занятий. На групповых занятиях удобнее проводить воспитательную работу с обучающимися, используя влияние коллектива и обеспечивая тем самым хорошую успеваемость. Однако, занимаясь с группой, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого обучающегося как личности, а также его способности к плаванию. В связи с этим методика обучения плаванию строится на сочетании группового и индивидуального подхода к обучающимся.

На учебно-тренировочных занятиях используются такие методы как:

Словесные методы – беседы, лекции, наставления и др. Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действию и др., тренер-педагог создает представление об изучаемом движении, понятии его формы, содержания. Краткая, образная и понятная речь педагога определяет успех применения этих методов. Помимо решения учебных задач тренер-преподаватель устанавливает взаимоотношения с обучающимися, воздействуя на их чувства. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, помогает решению учебных и воспитательных задач, стимулирует активность, уверенность, интерес. Учитывая специфику плавания, все необходимые объяснения, обсуждения тренер-преподаватель проводит на суше — до или

после занятий в воде. Когда группа находится в воде, педагог отдает только лаконичные команды, распоряжения, чтобы учащиеся не замерзли.

Наглядный метод - метод физического упражнения: метод целостного упражнения, переменный, интервальный, повторный, непрерывный метод.

К наглядным методам относятся показ упражнений и техники плавания, применение жестикуляции. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Как только обучающиеся получили представление о способе плавания в целом, они должны как можно больше плавать. Учебные варианты техники на суше демонстрирует тренер-преподаватель, в воде — обучающиеся, у которых лучше получается данное упражнение. Показ осуществляется не только до начала занятия (на суше), но и во время него.

Эффективность показа определяется положением тренера-преподавателя по отношению к группе:

1) тренер-преподаватель должен видеть каждого обучающегося, чтобы исправить его ошибки;

2) обучающиеся должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей его форму, характер и амплитуду.

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

Практические методы - при обучении плаванию все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким образом, изучение техники плавания идет по целостно-раздельному пути, который предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение способом плавания в целом. Разучивание по частям облегчает освоение техник плавания, позволяет избежать излишних ошибок, что сокращает сроки обучения и повышает его качество. Разучивание в целом применяется на завершающем этапе освоения техники плавания.

Игровой метод - активизирующий внимание, улучшающий эмоциональное состояние обучающихся. Обучающиеся забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом.

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

Метод непосредственной помощи - применяется в том случае, если после объяснения и показа задания обучающийся все же не может его выполнить. Тренер-преподаватель берет руки (ноги) обучающегося в свои руки и помогает ему, несколько раз правильно воспроизвести движение.

Информационно-методическое обеспечение включает в себя перечень:

- дидактических игр, пособий, материалов;
- методической продукции по разделам программы;
- учебных и информационных ресурсов: учебно-методический комплекс; разработки из опыта работы тренера-преподавателя.

Дидактические материалы:

Обучая плаванию, необходимо включать в учебно-тренировочные занятия игры и развлечения на воде. Они помогают понять характер обучающихся, приучают их к самостоятельности, инициативе, взаимовыручке, товариществу. Кроме того, игры проводятся с целью повторения и совершенствования элементов техники плавания. На учебно-тренировочных занятиях по плаванию используются игры трех типов: простейшие, игры с сюжетом и командные.

Простейшие игры включают элемент соревнования и не требуют предварительного объяснения. Это такие игры как «Кто быстрее спрячется под воду?», «У кого больше пузырей?», «Кто дальше проскользит?» и т.д. Соревновательный элемент пробуждает у обучающихся стремление лучше выполнить задание, делает учебно-тренировочные занятия более эмоциональными, повышает интерес к плаванию.

Игры с сюжетом – Их обычно включают после того, как обучающиеся освоились с водой. Если игра с сюжетом имеет сложные правила, ее нужно предварительно объяснить и разыграть на суше. Объясняя игру, нужно рассказать об ее содержании, правилах, выбрать водящего и разделить играющих на группы, равные по силам.

Командные игры. Сюда относятся почти все игры: «Мяч своему тренеру, «Водное поло» и др., а также командные эстафеты. Во время борьбы двух команд важно следить за правилами игры и дисциплиной ее участников. Тренер-преподаватель должен немедленно пресекать грубость, нарушение правил, нетоварищеское поведение. После окончания игры он объявляет результаты, называет победителей и проигравших и обязательно отмечает участников, проявивших себя с лучшей стороны.

Игры и развлечения на воде проводятся в конце основной и в заключительной частях учебно-тренировочного занятия, в течение 10-15мин. Выбор игры зависит от задач учебно-тренировочного занятия, глубины и температуры воды, количества, возраста и подготовленности обучающихся. В каждой игре должны участвовать все обучающиеся. В игру необходимо включать только упражнения, известные обучающимся.

Применяемые технологии и средства обучения и воспитания:

В образовательном процессе используются элементы педагогических технологий развивающего обучения, коллективного взаимообучения, игровые технологии.

Средства обучения:

- визуальные;
- аудиальные: радио, магнитофон, музыкальные инструменты и т.п.;
- аудиовизуальные: фильмы, телевидение, видеосюжеты и т.п.

Материально-техническое обеспечение:

1. Спортивная форма:

- для зала – спортивная форма (футболка, спортивный костюм, носки, спортивная обувь).

- для воды – плавательные принадлежности (мыло, мочалка, полотенце, обувь для бассейна, плавки, купальник, шапочка, очки).

2. Спортивные сооружения:

- спортивный зал, ванна бассейна.

3. Техническое оснащение:

- настенный секундомер;

4. Инвентарь:

Для зала:

- гимнастические маты для упражнений;

- шведская стенка;

- гимнастические скамейки;

- резины для рук.

Для воды:

- плавательные доски;

- колобашки;

- лопатки различных видов;

- ласты различных видов;

- игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров;

- игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.

Оборудование размещается в зале так, чтобы его удобно было использовать для учебно-тренировочных занятий и только под присмотром тренера-преподавателя.

12. Информационное обеспечение программы

12.1. Список нормативно-правовых актов

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р),
3. Сан-Пин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41)
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629)
5. Методические рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

12.2. Список литературных источников

1. Акваэробика. 120 упражнений. / Э. Профит, П. Лопез. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 128 с.
2. Булгакова Н.Ж, Попов О.И., Распопова Е.А. «Теория и методика плавания», 2014 г.
3. Булгакова Н.Ж. Плавание: Учебник для педагогических факультетов институтов физкультуры».- М.: Физкультура и спорт, 1989.-160 с.
4. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание / Н.Ж.Булгакова. - М.: АСТ- Астрель, 2002. – 160 с.
5. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.;, 2005.-143с.
6. Глазырина Л.Д. Физическая культура : программа и программные требования: Пособие для педагогов дополнительного образования / Л.Д.Глазырина.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС,2004.-143 с.
7. Карпенко Е.Н., Короткова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. – М.: ЧЕЛОВЕК, Донецк: Пространство, 2009. – 48 с.
8. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А.В.Козлов. - М.: Просвещение, 1993
9. Макаренко Л.П. Юный пловец./Л.П.Макаренко. - М.:Физкультура и спорт, 1983.-288с.
10. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.

11. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: методическое пособие/ Т.А.Протченко, Ю.А.Семенов. – М.: Айрис дидактика, 2003. – 80 с.