

Акционерное общество
«Санаторий – профилакторий «Лукоморье»

462803, Оренбургская область,
Новоорский район,
п. Энергетик, д.49.

**Дополнительная
общеразвивающая программа
«Основы плавания»**

Возраст обучающихся: 6,5-10 лет

Срок реализации: 21 день

Даар Н.Н., методист
АО «Санаторий-профилакторий
«Лукоморье»

п. Энергетик, 2026 г.

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основ плавания»

1.1 Пояснительная записка

Занятия плаванием занимают особое место в физическом воспитании, физическом развитии, укреплении здоровья дошкольников. Благоприятные условия для развития физических качеств и возможность предупреждения опасных ситуаций на воде ставят плавание на одно из первых мест в занятиях физической культурой. Влияние плавания на организм ребенка необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде — воде, а движения выполняются в горизонтальном положении.

Удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом определяет *физкультурно - спортивную направленность* образовательной программы.

Особенности реализации дополнительных общеразвивающих программ закреплены в следующих нормативных документах:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Уставом АО «Санаторий-профилакторий «Лукоморье»;
- Положением о «Детском оздоровительном лагере».

При составлении программы учтены нормы и требования к нагрузке детей в течение недели. Программа составлена в соответствии с инструктивно – методическим письмом Министерства образования РФ от 14.03.2000г. №65/23-16, а также СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"

Программа дополнительного образования по плаванию составлена на основе программы «Обучение плаванию детей» автор Т.А Протченко, Ю.А. Семенов, рекомендована для работы с детьми школьного возраста и утверждена Ю.П. Пузырем, директором Центра организационно-методического обеспечения физического воспитания Департамента образования города Москвы.

Актуальность данной программы заключается в том, что она формирует прочный навык плавания у детей, который является жизненно необходимым и способствует укреплению здоровья подрастающего поколения.

Новизна программы заключается в том, что она направлена на решение ни одной задачи обучения, а комплексного подхода обучения и оздоровления учащихся. Вопросы физического развития школьников представлены, как основа профилактики нарушений осанки. Оздоровительное плавание, обеспечивая естественную разгрузку позвоночника с одновременной тренировкой мышц, является частью всего комплекса.

Достоинство: предоставляется возможность заниматься в объединении всем желающим, что соответствует условиям данной организации. **Дополнительность программы:** дополняет знания, полученные по физической культуре в школе, способствует самореализации личности в подготовке ее к будущей жизни путем освоения новых знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта.

Программа предназначена для обучающихся 6,5 – 10 лет, т.к. в настоящее время плавательная подготовленность населения России еще очень низка, как среди взрослых, так и среди детей. По данным Госкомстата России, до 15% несчастных случаев на воде происходят с детьми в возрасте до 14 лет. Среди всех несчастных случаев с летальным исходом наибольший процент составляет гибель на воде — до 30%. Причем первый пик несчастных случаев на воде приходится на возраст 5-9 лет. Поэтому мы считаем необходимыми дополнительные занятия плаванием с детьми.

Формы организации учебного процесса: беседы, выполнение упражнений и заданий.

Срок реализации программы: Занятия проводятся группами по 10-12 человек во второй половине дня три раз в неделю по 2 часа в течении 21 дня. **Продолжительность занятий:** 1 до 45 мин. для детей в возрасте до 8 лет; 2 по 45 мин. - для остальных обучающихся. Общее количество занятий в смену - 18 часов. Освоение содержания программы оценивается по результатам выполнения требования и стандартов, установленных для каждой возрастной группы.

Форма обучения – групповая, индивидуальная, подгруппам. Преобладает практические занятия. Оптимальное количество учащихся в группе 8 – 12 человек.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: обучение детей школьного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития. Для реализации этой цели поставлены задачи:

1. Содействовать расширению знаний детей о значении занятий плаванием;
2. Учить движениям руками, ногами различными способами плавания;
3. Учить плаванию различными способами в полной координации;
4. Учить использованию элементов прикладного плавания;
5. Учить смене способов при плавании на максимально возможное расстояние.
6. Содействовать формированию интереса к регулярным занятиям физической культурой

Также предусматривается индивидуальная работа с детьми, обладающими различным уровнем развития:

1. способных и одаренных в двигательном отношении;
2. заторможенных, неловких, неуверенных в своих силах.

Для реализации программы созданы необходимые условия: бассейн, раздевалки, душевые, необходимый инвентарь (плавательные круги, доски, нарукавники и т.д.)

В образовательном процессе принимает участие педагог дополнительного образования.

1.3.Содержание программы

Учебный план

№№	Тема	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1	Правила поведения и техника безопасности на воде	1	1	
2	Подготовительные упражнения для	3	-	3

	освоения с водой			
3	Упражнения для изучения способов плавания.	3	-	3
4	Упражнения для совершенствования техники плавания.	3	-	3
5	Упражнения для изучения стартов и поворотов	3	-	3
6	Игры на воде	3	-	3
	Итоговое занятие	2	-	2
	ИТОГО	18	1	17

Содержание программы.

Тема 1 Правила поведения и техника безопасности на воде (1 часа)

Теория: Инструктаж учащихся по ТБ, правила поведения в бассейне, в раздевалках, душевых, оказание мед помощи и т.д. Техника безопасности в бассейне и на воде (проверка физического состояния детей до и после занятий; вход и выход из воды по команде педагога; спуск в воду по лестнице на мелкой части бассейна, повернувшись спиной к воде; проверка плавательной подготовленности на первом занятии; первые проплывания со страховочным шестом под контролем тренера; использование борта бассейна и разделительных дорожек для отдыха; прыжки в воду только по одному с разрешения педагога и под его наблюдением, обучение воспитанников стандартным сигналам тренера _ свистку, жестам и т.д.)

Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях.

Тема 2. Подготовительные упражнения для освоения с водой (3 часа)

Очень важно в начальный период обучения плаванию сделать акцент на выполнение таких упражнений, которые будут предупреждать возможность появления у новичков негативных ощущений, связанных с воздействием

водной среды, чувства страха, водобоязни, поэтому обучение плаванию начинается с освоения занимающимися водной среды.

Упражнения на ознакомление со свойствами воды.

Эти упражнения помогают занимающимся научиться опираться на воду, как о плотный предмет и отталкиваться от неё основными гребущими поверхностями (ладонью, предплечьем, стопой, голенью), что необходимо им для эффективного выполнения гребковых движений. На начальном этапе применяются следующие упражнения:

погружение в воду и открытие глаз в воде – упражнения помогают преодолеть страх перед водой, научиться ориентироваться в воде, почувствовать выталкивающую силу воды;

всплывание на поверхность и лежание на воде – упражнения выполняются для освоения с непривычным состоянием невесомости, помогают научиться сохранять равновесие тела в горизонтальном положении на груди и спине;

выдохи в воду – упражнения на умение задержать дыхание на вдохе, передвигаться в воде с произвольным дыханием и выполнять выдохи в воду, что является основой для ритмичного дыхания при плавании

скольжение – выполнение скольжений на груди и спине помогают освоить горизонтальное безопорное положение, научиться принимать обтекаемое положение тела, максимально продвигаться вперёд с помощью гребковых движений ногами и руками;

отработка движений ногами у бортика бассейна, держась руками за поручень.

Тема 3. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания (3 часа)

В практике сформировано четыре разновидности спортивных способов плавания, которые характеризуются внешне, как попеременной работой рук

и ног – кроль на груди и кроль на спине, так и одновременной – брасс и баттерфляй (дельфин). Для изучения техники выполняются:

- движения руками, всеми способами плавания (в движении шагом, в скольжении);
- движения ногами всеми способами плавания (держась руками за бортик, с плавательной доской, в скольжении);
- согласование движений ногами и руками (на задержке дыхания);
- согласование движений ногами и руками с дыханием;
- изучение облегчённых способов плавания (ноги дельфин + руки брасс, ноги кроль + руки брасс и т.д.);
- плавание при помощи ног, рук и в полной координации;
- плавание отрезков до 12, 5 метров в полной координации.

Тема 4. Упражнения для совершенствования техники плавания (3 часа)

Совершенствование техники плавания осуществляется в постоянно изменяющихся условиях для выполнения движений:

- плавание в облегчённых и усложнённых условиях;
- плавание по элементам и в полной координации;
- проплывание серий коротких отрезков (12,5 м);
- проплывание серий отрезков при помощи ног или рук (с плавательной доской или без неё) в чередовании с плаванием в полной координации;
- проплывание серий отрезков в полной координации в чередовании с проплыванием на задержке дыхания;
- проплывание серий отрезков в полной координации и дыханием через несколько циклов в чередовании с плаванием в полной координации;

- проплывание серий отрезков кролем на спине в чередовании с плаванием кролем на груди;

- проплывание серий отрезков при помощи ног в чередовании с плаванием при помощи рук (с поддержкой между ногами);

Основное внимание уделяется целостному выполнению изучаемого способа плавания.

Тема 5. Упражнения для изучения стартов и поворотов (3 часа)

При обучении технике выполнения стартов необходимо придерживаться следующего порядка:

знакомство с техникой безопасности при прыжках в воду;

простейший прыжок вниз ногами с бортика бассейна, затем с тумбочки;

спад в воду из положений сидя и стоя с бортика, затем с тумбочки;

стартовый прыжок из положений сидя на бортике бассейна, стоя на коленях на доске, затем стоя на бортике и на стартовой тумбочке;

старт из воды при плавании на спине.

При обучении технике выполнения поворотов целесообразно разучивать их по элементам: подплывание к бортику, касание его руками (рукой); группировка, вращение, постановка ног на стенку; толчок ногами, скольжение и первые плавательные движения.

После освоения простейших поворотов разучиваются более сложные (сальто).

Тема 6. Игры на воде (3 часа)

Игры – способ повышения эмоциональности занятий, укрепления контактов в коллективе, воспитания коммуникабельности, чувства локтя, воспитания инициативы, решительности, самостоятельности, а также закрепления изученного материала.

В зависимости от подготовленности воспитанников на занятиях используются различные виды игр: сюжетные, командные, игры с соревновательными элементами.

Урок состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной.

Итоговое занятие (2 часа)

Практика: Открытое занятие.

1.4 Планируемые результаты

Критерием оценки результата обучения детей в данной секции предлагается использовать умение обучающегося самостоятельно держаться на воде. Оценка этого умения дается в сравнении с общепринятыми нормативами. Дети 6-9 лет считаются умеющими плавать, если они проплывают 12 метров и более без учета времени любым способом. Для детей старше 8 лет плавательная подготовленность определяется проплыванием максимальной дистанции (не менее 25 метров). Выполнение норматива проходит в два этапа.

Первый этап: проплывание 25 метров с доской. Доска держится на вытянутых руках перед собой. Положение тела – на спине или на груди с работой ног, а также делать выдох в воду, пlying на груди.

Второй этап: проплывание 25 метров без остановки любым способом плавания без учета времени под наблюдением тренера.

Требования.

Знать правила поведения в бассейне. Знать о пользе занятий плаванием. Знать названия способов плавания. Выполнять простейшие специальные комплексы упражнений на суше.

Уметь:

- выполнять «звездочку» на груди и на спине;
- «отдых на воде» 5-10 сек.;
- выполнять скольжения на груди и на спине на максимально

возможное расстояние;

- выполнять спад в воду из любого положения;
- выполнять 5-8 выдохов в воду;
- доставать предметы со дна;
- плавать на одних руках и на одних ногах со вспомогательными средствами различными способами;
- плавать неспортивными и спортивными способами со вспомогательными средствами и без них.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график – в разработке

2.2 Условия реализации программы

Особенностью данной программы является использование современной эффективной технологии - одновременной методики обучения всем облегченным, неспортивным и спортивным способам плавания. Методика отвечает всем необходимым известным требованиям: доступна даже детям младшего школьного возраста; соответствует задачам и условиям занятий; сокращает до минимума время формирования навыка проплывания нескольких метров облегченным способом уже на первых занятиях; ускоряет увеличение проплываемых расстояний выбранным способом, на базе которого быстро осваиваются остальные спортивные способы, увеличивается проплываемое расстояние избраным и другими способами. Кроме того, в данной методике обучения сокращен период освоения в водной среде за счет сокращения числа повторений упражнений в статических положениях типа «поплавок», «медуза», лежаний на воде, скольжений без движения руками или ногами.

Другой важной особенностью предлагаемой методики является то, что ребенок в первую очередь обучается тому способу плавания, который у него получается лучше и на освоение которого будет затрачено меньше всего времени. Определяется этот способ при одновременном знакомстве

учащихся с элементами всех способов плавания, т. е. с большим количеством плавательных движений. На основе выбранного способа плавания в начале обучения легче овладевать и остальными способами.

Организация занятий плаванием по предлагаемой методике способствует установлению в бассейне оптимального физкультурно-оздоровительного режима. Методика предусматривает упражнения, помогающие ребенку быстро освоиться в водной среде и овладеть техникой различных способов плавания.

В программе особое внимание уделяется подготовительным и развивающим основным физическим качествам упражнениям на суше и в воде, выполнению по окончании обучения в каждой возрастной группе установленных требований и образовательных стандартов по всем имеющимся в программе разделам: знаний, упражнений на суше, упражнений для освоения с водой, упражнений в воде.

Программа делится на несколько этапов. Перед началом занятий в бассейне посвящается общеразвивающим и специальным упражнениям на суше (в спортивном зале, на бортике в бассейне).

Для соблюдения правильного построения занятий четко используются все педагогические принципы обучения со строгим выполнением таких методических условий, как:

- преемственность упражнений (от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному);
- постепенность (от простого к сложному);
- использование специально разработанных средств и методов для формирования прочного навыка плавания.

Для повышения эффективности обучения следует также руководствоваться положением, что сочетание врожденных морфологических и функциональных особенностей характеризует одаренность в том или ином виде деятельности. Должна быть поставлена задача - найти для обучаемого те движения, то сочетание движений, которые

бы отвечали его способностям, его одаренности. Кроме того, это повышает еще и заинтересованность к занятиям самих обучаемых.

При определении последовательности освоения упражнений следует учитывать закономерность переноса навыков. Особенно эффективно использование этого положения на начальном этапе обучения, когда все движения выполняются в упрощенных формах, т.е. в облегченных способах, более доступных обучаемым. Это дает возможность быстрее осваивать более сложные, спортивные, но имеющие много общего в структуре движений с облегченными способами.

При обучении по данной методике используется групповой метод обучения, когда занимающиеся обучаются общим для всех плавательным движениям, но осваивают их по-разному, индивидуально. Применение такого подхода наиболее эффективно именно на начальном этапе, когда они еще не раскрыли своих способностей, а основы техники движений остаются общими для всех.

Кроме того, на начальном этапе обучения, который продолжается первую неделю, обучающимся предоставляется возможность из большого количества движений разных способов, начиная с рук, а затем ног и их различных сочетаний выбрать те, которые у каждого лучше получаются. Результатом этого является выбор способа плавания, который соответствует индивидуальным особенностям каждого занимающегося. Именно овладение этого своего первого, легче получающегося, помогает в дальнейшем осваивать остальные более сложные способы, как по элементам, так и в полной координации.

Следующий этап: вторая неделя - посвящается углубленному освоению спортивных способов. Причем последовательность их освоения также может быть разная, начиная с лучше получающегося и постоянно переходя к более трудно осваиваемым способам.

Завершается тап: последняя неделя - проведением соревнований.

2.3. Методы контроля

На протяжении всего краткосрочного курса проводятся контрольные проверки с задачей проплывания максимально возможного расстояния без отдыха, выполнение стандартов; своим выбранным способом, а затем и разным, меняя их. Метод контроля:

1.Объяснение - это изложение сути изучаемого конкретного понятия, движения, действия. Оно приучает занимающихся к логическому осмысливанию основного содержания преподаваемого материала и помогает выделить из него основные, наиболее важные детали, факты. Например, объясняя тему урока, преподаватель выделяет главные ее моменты и на них сосредоточивает внимание учащихся.

2.Рассказ - это сжатое повествование, характеризующееся единым направлением и последовательным раскрытием содержания. При использовании рассказа как одного из словесных методов обучения физическим упражнениям в нем должны иметь место факты, выражающие сущность изучаемого понятия (материала).

3.Беседа, как метод обучения проводится в форме вопросов и ответов с целью выявления знаний, проверки степени понимания сущности изучаемых движений, обсуждения возникающих ошибок и способов их устранения. Разновидностью беседы является анализ, предусматривающий детальное осмысливание и обсуждение содержания упражнений, движений, действий. Вопросы в процессе беседы активизируют занимающихся и повышают интерес к ее содержанию. Они концентрируют внимание собеседников на обсуждаемом факте. В целях исправления возникающих при выполнении движений ошибок преподаватель делает замечания. Они должны, быть краткими, конкретными и понятными.

Команды и распоряжения применяются для правильной организации и четкого руководства деятельностью занимающихся в процессе урока. Они

определяют место, время, направление и продолжительность выполнения отдельных движений и действий. Команды должны побуждать учащихся к немедленному и беспрекословному выполнению движений или действий. Различают команды предварительные, мобилизующие внимание учащихся, и исполнительные, после которых они начинают упражнение. Команды надо отдавать громко, четко, в повелительном тоне. На уроке плавания иногда вместо команд используют распоряжения, например: "Поставить кисти на колени", "Взяться руками за желоб" и т. д.

Для определения темпа и ритма движений, а также акцентирования внимания на отдельных деталях упражнений используется подсчет. Подсчет может вести преподаватель или вся группа занимающихся одновременно.

4. Указания - это объяснения в краткой, сжатой форме. По мере накопления учащимися двигательного опыта преподаватель использует указания для устранения ошибок, оценки выполняемого упражнения и т. д. Указания, как правило, даются без остановки движения (по ходу) голосом и жестами. Если, например, занимающийся, плывущий брассом, забывает разворачивать стопу при выполнении рабочего движения, то преподаватель подсказывает: "Стопа". Иногда полезно пользоваться методическим приемом контрастности: сначала показать неправильное положение какой-либо части тела, а затем правильное.

Наглядные методы обеспечивают создание у занимающихся конкретного представления о изучаемом действии, движении или упражнении. Эти методы включают: показ упражнений, учебных наглядных пособий, кинокольцовок, учебных фильмов.

5. Показ изучаемого упражнения проводится квалифицированным исполнителем лучше всего перед началом занятий в воде. Демонстратор должен уметь выделить наиболее характерные детали изучаемого движения. Во время показа группа должна располагаться так, чтобы особенности техники плавания были видны всем. Для этого упражнение показывают в плавании вдоль и поперек бассейна. Можно наблюдать за техникой пловца

через смотровые окна, расположенные в стенках бассейна. Показ упражнений должен сопровождаться краткими объяснениями основных деталей техники.

2.4 Форм контроля

№ п/п	Тема или раздел программы	Формы занятий	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Теоретические занятия	Групповое занятия. Беседа, рассказ	спортивный зал;	Устный опрос, педагогический контроль
2	Практические занятия	Групповое, индивидуальные Спортивные игры, эстафеты, физические тренировочные упражнения, показ педагогом приемов	Малая чаша плавательного бассейна, мячи, доски для плавания, мелкие тонущие игрушки, обручи, секундомер, свисток.	Подвижные игры, нормативы, тестирование двигательной активности, техника движений.
4.	Итоговое занятие	Открытое занятие.	Малая чаша плавательного бассейна	Тестирование.

2.5. Информационно-методическое обеспечение

Средства обеспечения освоения дисциплины:
Таблицы, рисунки, учебные фильмы: техника спортивного плавания кролем на груди, техника спортивного плавания дельфином, техника спортивного плавания кролем на спине.

Материально-техническое обеспечение дисциплины:

- Бассейн;
- Хронометры;
- Вспомогательные средства: плавательные доски, колобашки, лопатки, ласты, круги, мячи.

Рекомендуемая литература:

а) основная литература:

1. Водные виды спорта: учебник для вузов / ред.-сост. . – Москва: Физкультура и спорт, 2007. – 320 с.

б) дополнительная литература:

1. Булгаков, А. М., Простейшие плавательные бассейны/ , . – Москва: Физкультура и спорт, 1977. – 254 с.

2. Вилькин, работы по массовой физической культуре и спорту/ , . – Москва: Физкультура и спорт, 1985.- 65 с.

3. Гончар, : теория и методика преподавания / . - Минск: Перспектива, 1995. – 386 с.