

**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА КОСТРОМЫ
КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КОСТРОМЫ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «АРС»**

Принята на заседании
педагогического совета

протокол № 2 от 10.01.2025 г.

Утверждаю

Директор Детско-юношеского центра
города Костромы «АРС»



Зайграев В.В.

приказ № 1-у от 10.01.2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Плавание – путь к здоровью»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 6-8 лет

Срок реализации: 2 года

Уровень: ознакомительный

Разработчики: Аксенова Ольга Владимировна,
Галеева Елена Геннадьевна, Галафеева Наталья Валерьевна
педагоги дополнительного образования

Кострома, 2025

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Информация о направленности программы

Программа «Плавание-путь к здоровью» (оздоровительное плавание) имеет физкультурно-спортивную направленность. Данная программа разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования РФ и Костромской обл.:

Нормативно-правовые основы реализации программы

- Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 13 июля 2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждённая Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р (в редакции от 20 марта 2023 г.); Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13 марта 2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Протокол заочного голосования Экспертного совета Министерства просвещения Российской Федерации по вопросам дополнительного образования детей и взрослых, воспитания и детского отдыха № АБ-35/06пр от 28 июля 2023 года.
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 "О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года"
- Постановление администрации города Костромы №2413 от 30 ноября 2023 года «Об организации оказания муниципальных услуг в социальной сфере по направлению деятельности «Реализация дополнительных образовательных программ (за исключением дополнительных предпрофессиональных программ в области искусств)» на территории города Костромы»;
- Устав «Детско-юношеского центра города Костромы "АРС"», распоряжение Администрации г. Костромы от 09.11.2018 № 829 – РЗ/ IV;
- Локальные акты, регламентирующие образовательную деятельность «Детско-юношеского центра города Костромы "АРС"».

1.2. Актуальность программы

Укрепление здоровья детей является важнейшей задачей для педагогов и родителей. Это одно из эффективных средств закаливания человека, которое повышает сопротивление организма к воздействию температурных колебаний, формирует стойкость к простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень полезно детям с ослабленным здоровьем.

Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. У детей, систематически занимающихся плаванием, возрастает величина ударного объёма сердца, частота сердечных сокращений в покое снижается от 60 до 55 ударов в минуту. Занятия плаванием укрепляют аппарат сердечного дыхания, вырабатывают правильный ритм дыхания, увеличивают жизненную ёмкость лёгких. Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство.

Занятие плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребёнка, гармонично развивают почти все группы мышц, особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног, развивают такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений.

Закаливающее, оздоравливающее, укрепляющее и лечебное действие плавательных упражнений очень высоко. Плавание по праву считается самым эффективным видом спорта, не имеющим конкурентов в оздоровительном воздействии на человеческий организм.

1.3 Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы связана с тем, что умение плавать относится к числу жизненно необходимых навыков. Предлагаемые в данной программе

упражнения могут быть использованы и при работе в группах со взрослыми, взрослыми и детьми (семейное плавание). Обучение плаванию или по крайней мере способам нахождения на воде – многообещающее средство предупреждения несчастных случаев на воде. Оно предусматривает не только овладение характерными для плавания движениями, но и выработку навыков сознательного и безопасного пребывания в воде.

1.4 Возраст учащихся, которым адресована программа:

6-8 лет. Программа оздоровительного плавания разработана для детей, желающих научиться плавать и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям плаванием.

1.5 Возможность индивидуального маршрута: программа не предусматривает возможность работы по индивидуальному маршруту.

1.6. Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 2 года (1 год – 33 недели, 66 занятий, 66 учебных часов). Длительность программы зависит от условий обучения – плавательный бассейн начинает работать с 1 октября (с началом отопительного сезона).

1.7. Формы занятий

Содержание программы ориентировано на детские группы в количестве от 10 до 12 человек.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями способность к обучению плаванию может быть различной.

Особый акцент в программе сделан на использование игр и методических приемов, которые позволяют работать с каждым ребёнком индивидуально. Детям предоставляется возможность из большого количества упражнений и разных способов плавания выбирать те, которые у них легче получаются. Это даёт возможность каждому ребенку относиться к обучению более сознательно и активно.

1.8. Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по одному академическому часу (45 мин).

1.9. Цель образовательной программы: укрепление физического и психического здоровья детей и взрослых через обучение спортивным способам плавания.

Задачи:

- Сформировать первоначальные навыки плавания и умения держаться на воде;
- Обучить разным видам спортивного плавания;
- Расширить круг гигиенических знаний учащихся, формировать навыки самообслуживания и личной гигиены;
- Проводить оздоровление и закаливание детей;
- Развивать основные физические качества детей, двигательные умения и навыки, мелкую моторику, правильное дыхание. навыки самоконтроля и произвольности;

- Содействовать воспитанию у детей самообладания, настойчивости, решительности, взаимопомощи, стремления к дальнейшему самосовершенствованию;
- Формировать устойчивый положительный интерес к систематическим занятиям плаванием и потребность в регулярном пользовании водой в оздоровительных целях.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Учащиеся узнают о влиянии плавания на состояние здоровья, названия плавательных упражнений и способов плавания, особенности дыхания при плавании, правила гигиены, техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации;
- Учащиеся научатся уверенно держаться на воде, самостоятельно проплыть небольшое расстояние (10-15 м.) любым способом, овладеют навыком правильного дыхания;
- Произойдет развитие основных физических качеств детей, двигательных умений и навыков, мелкой моторики, навыков самоконтроля и произвольности;
- Будут сформированы самообладание, настойчивость, решительность, взаимопомощь, стремление к дальнейшему самосовершенствованию;
- Показателем успешности деятельности по данной образовательной программе является снижение количества простудных заболеваний в учебных группах.

3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

№	Название разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в программу. Инструктаж по ТБ. Знакомство с водой. Обучение способам передвижения в бассейне.	28	8	20	Беседа. Задания. Педагогическое наблюдение.
2.	Подготовительные упражнения в воде.	14	4	10	Педагогическое наблюдение
3.	Обучение плаванию стилем кроль на груди	10	2	8	Задания. Педагогическое наблюдение
4.	Оздоровительные упражнения	6	2	4	Опрос Педагогическое наблюдение
5.	Игры на воде	8	1	7	Педагогическое наблюдение
6.	Соревновательная деятельность	2	-	2	Контрольные нормативы.
7.	Итого	68	17	51	

2 год обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Инструктаж по ТБ. Упражнения на совершенствование умений передвижения в бассейне.	6	1	5	Беседа. Задания. Педагогическое наблюдение.
2	Подготовительные упражнения в	10	2	8	Педагогическое

	воде (совершенствование)				наблюдение
3	Обучение плаванию стилем кроль на спине	10	2	8	Задания. Педагогическое наблюдение
4	Обучение плаванию стилем брасс	10	2	8	Задания. Педагогическое наблюдение
5	Оздоровительные упражнения	6	2	4	Опрос Педагогическое наблюдение
6	Игры на воде	10	2	8	Педагогическое наблюдение
7	Соревновательная деятельность	16	2	14	Контрольные нормативы.
8	Итого	68	13	55	

3. СОДЕРЖАНИЕ

1 год обучения

Программа «Плавание – путь к здоровью» рассчитана на 2 года обучения. Программа построена по принципу цикличности, с повторением основных тем на 1 и 2 году обучения. Усложнение программы 2 года обучения происходит за счет увеличения объема практических упражнений, усложнения приемов освоения материала, длительности выполнения упражнений. Новым на втором году обучения является материал на освоение способов спортивного плавания, многие приемы и техники в рамках новой темы уже знакомы учащимся из занятий 1 года обучения.

Введение в программу. Инструктаж по ТБ. Знакомство с водой. Обучение способам передвижения в бассейне.

Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Значение плавания в жизни человека. Беседа о правилах техники безопасности при занятиях плаванием. Обучение правилам личной гигиены при посещении бассейна. Безопасное передвижение по трапу бассейна. Правильное вхождение в воду по лестнице. Основные правила при вхождении в воду по лестнице.

Подготовительные упражнения для знакомства с водой, выполняемые на мелком месте бассейна

- Держась прямыми руками за край сливного бортика работать ногами (тянуть носок, сильно не сгибая колени)
- Стоя на дне, выполнять элементарные движения рук (маятникообразные, вращательные, гребковые и др.)
- Брызгать друг друга, не закрывая глаза при попадании воды
- Стоя спиной к бортику и держась руками за край, выполнять вращение ногами
- Ходить по дну, делая гребковые движения руками
- Ходить по дну, держа руки за спиной

Соскок вниз ногами с бортика

Основные правила безопасного поведения при вхождении соскоком вниз ногами в воду с бортика. Техника прыжка: соскок вверх – вперед ногами вниз. Отработка прыжков. Игры: «Кто дальше?», «Кто выше?»

Упражнения на обучение правильному дыханию

Вдох выдох около бортика

- Выполнить глубокий вдох ртом и глубокий выдох носом и ртом (чтобы пошли пузырьки).
- Стоя на дне, сделать сделать вдох и задержать дыхание, побрызгать себе в лицо водой 3-4 раза.

Дыхание при погружении

1. Держась руками за край сливного бортика приседать так, чтобы вода доходила до груди, до подбородка, погружаться в воду с головой;
2. Из положения стоя на дне (глубина по грудь) погружение в воду с головой и дыхание в воду;
3. погружение с открытыми и закрытыми глазами и дыхание в воду
4. Выполнение упражнений 1, 2, 3, стоя на дне (глубина по пояс, а затем по грудь), акцентирование внимания на выполнении глубокого вдоха перед погружением в воду.
5. Сесть на дно или попытаться выполнить «упор присев», стоя на дне (глубина по пояс), взяться за руки и на счёт «раз» всем вместе погрузиться с головой в воду, на «два» задержаться под водой (выдох), на «три» выпрыгнуть над поверхностью (вдох);
6. держась за край бортика выполнить вдох, погрузиться с головой в воду и выполнить выдох, открыть глаза (рассматривать стену бассейна)
7. парами, взявшись за руки (глубина по грудь), одновременно погрузиться в воду, открыть глаза (рассматривать друг друга).

Передвижение по дну бассейна

Ходьба

Техника безопасности при ходьбе и беге по дну бассейна.

Упражнения для обучения правильной ходьбе по дну бассейна

1. Ходить с высоким подниманием колена, помогая себе гребковыми движениями рук.
2. Выпрыгивать из воды как можно выше с продвижением вперёд, помогая себе руками.
3. Шаг «цапелька» (продвижение вперёд, ногу выше, носок тянуть)
4. Передвигаться приставными шагами.
5. Ходить спиной вперёд, помогая себе гребковыми движениями рук.

Бег

Упражнения для обучения безопасному бегу по дну бассейна

1. Бег с высоким подниманием бедра
2. Бег по кругу с изменением направления движения
3. Водные «салки-догонялки»

Подготовительные упражнения в воде

Беседа о необходимости преодоления чувства страха перед водой. Упражнения на всплывание как способ ощутить выталкивающую силу воды.

«Поплавок»

Дети стоят в воде по грудь. Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, погрузиться под воду с открытыми глазами. Сильно согнуть ноги, охватить руками голени и подтянуть колени к груди, голову нагнуть как можно ближе к коленям. В этом положении «поплавок» всплыть на поверхность воды. Плавать на поверхности, не изменяя положения тела, рук, ног и головы. Считать до 8. После этого спокойно встать на дно.

«Звезда»

На груди: в положении «поплавок» осторожно, чтобы не потерять равновесие, выпрямить руки и ноги. При выполнении упражнения прямые ноги и руки разведены в стороны. Остаться в таком положении как можно дольше.

На спине: стоя на дне (глубина по грудь), как бы падая навзничь, лечь на поверхность, делая опорные движения руками, поднять в горизонтальное положение ноги и таз. При выполнении упражнения прямые ноги и руки разведены в стороны. Остаться в таком положении как можно дольше.

«Медуза»

Стоя на дне (глубина воды по пояс) сделать глубокий вдох, задержать дыхание и, наклонившись вперёд, свободно лечь на воду. Тело вначале должно немного погрузиться в воду, затем всплыть. Лежать на воде без движений в произвольной позе. Постараться пролежать так как можно дольше.

«Стрела»

Стоя на дне, поднять вверх руки (голова при этом находится между руками), плотно прижать друг к другу выпрямленные во всех суставах ноги. Лечь грудью на воду, оттолкнуться от дна бассейна или от бортика бассейна ногами и скользить в таком положении как можно дольше. Упражнение выполняется в положении на груди и на спине.

Убеждение в том, что если хорошо сделать вдох (набрать в лёгкие воздух), то тело будет обладать хорошей плавучестью. Подъёмная сила воды выталкивает его вверх и поддерживает на поверхности.

Обучение скольжению можно вводить после того, как ребята научатся погружаться в воду с головой, делать выдох и открывать в воде глаза.

Кроль на груди

Основные упражнения для изучения движения ног

- На суше: сидя на скамейке, выполнять имитационные движения ног кролем (попеременные движения ногами), тянуть носок, ноги не разводить, колени сильно не сгибать.
- В воде:
 1. Держась руками за край сливного бортика, голова над поверхностью выполнять движение ног кролем;
 2. Держась руками за край сливного бортика и опустив лицо в воду выполнять движение ног кролем;
 3. Плавание кролем на груди при помощи движений ног с доской в руках, держа голову над поверхностью воды
 4. Плавание кролем на груди при помощи движений ног с доской в руках, опустив голову в воду;
 5. Плавание кролем на груди при помощи движений ног с вытянутыми вперёд руками, держа голову над поверхностью воды;
 6. Плавание кролем на груди при помощи движений ног с вытянутыми вперёд руками, опустив голову в воду;

Основные упражнения для изучения движений рук

- На суше: стоя в полунаклоне выполнять имитационные движения одной рукой, двумя руками, вращения рук вперёд («мельница»).
- В воде (глубина по пояс):

1. Стоя нагнувшись, голова над поверхностью выполнять движения рук кролем
2. Стоя нагнувшись, но подбородок на поверхности, выполнять движения рук кролем
3. Стоя нагнувшись, лицо опущено в воду, выполнять движения рук кролем
4. Выполнять движения рук кролем во время ходьбы по дну (продвигаться в основном за счёт движения рук)
5. Плавание с помощью рук кролем с поднятой над поверхностью головой, с задержкой дыхания и лицом, опущенным в воду.

Согласование движения руками и дыхания

Особенности дыхания при плавании стилем кроль, необходимость правильного сочетания дыхательных действий и движений рук.

Основные упражнения для изучения особенностей дыхания

- На суше:

1. Поставить ноги на ширину плеч, наклониться вперед, опереться руками о колени, выполнить вдох, повернуть голову в сторону и выполнить выдох;

- В воде:

1. Стоя на дне (глубина по грудь) сделать вдох, опуститься с головой в воду и выполнить медленно глубокий выдох
2. Стоя нагнувшись, держа руки за спиной, лицо опустить в воду, повернуть голову вправо – вдох, опустить в воду – выдох, повернуть влево – вдох и т. д.

Основные упражнения для изучения согласования движения рук и дыхания

- На суше:

1. Ноги поставить на ширину плеч, наклониться вперед, одной рукой опереться на колено, другая рука находится в положении у бедра. Повернуть голову в сторону этой руки и посмотреть на нее. Сделать в этот момент вдох и начать движение рукой, сопровождая его выдохом. Следующий вдох надо сделать тогда, когда гребущая рука будет заканчивать гребок в положении у бедра.
2. Ноги поставить на ширину плеч, наклониться вперед, одна рука вытянута вперед, другая рука находится в положении у бедра. Повернуть голову и посмотреть на вытянутую назад руку, сделать вдох и начать движения обеих рук, выполняя одновременно выдох. Следующий вдох можно сделать, когда рука вернется в исходное положение.

- В воде:

1. Плавать с задержкой дыхания
2. Стоя нагнувшись (глубина по пояс), лицо опустить в воду, выполнить гребок правой рукой (левая за спиной), поворот головы вправо и в конце гребка сделать вдох, пронос правой, опустить лицо в воду, выдох
3. Стоя нагнувшись (глубина по пояс), лицо опустить в воду, выполнить гребок левой рукой (правая за спиной), поворот головы влево и в конце гребка сделать вдох, пронос левой, опустить лицо в воду, сделать выдох
4. Выполнить упражнения 1, 2 двумя руками.
5. Выполнять движения рук кролем и дыхание во время ходьбы по дну (ноги служат лишь небольшой опорой, продвигаться вперед за счёт движения рук)
6. Проплыть с помощью рук кролем, выполняя вдох под правую, левую руку и под обе руки с плавательной доской между ногами

7. Проплыть с помощью рук кролем, выполняя вдох под правую, левую руку и под обе руки без доски.

Скольжение на груди с последующим подключением ног, рук и дыхания. Основные упражнения для изучения согласования движения рук и ног

- На суше:
 1. Имитация движений рук в кроле во время ходьбы на месте у стенки (с касанием рукой стенки на счёт «три»)
 2. Имитация движений рук в кроле в движении (выполняя 6 шагов на каждый цикл движений рук). с задержкой дыхания и лицом, опущенным в воду.
- В воде:
 1. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох;
 2. Выдохи в воду в положении лежа с опорой на прямые руки;
 3. Скользить на груди с движениями ног, одна рука впереди, другая у бедра, делая гребок и меняя положение рук
 4. Плавание кролем с поднятой над поверхностью головой;
 5. Плавание кролем с лицом, опущенным в воду, задерживая дыхание.

Основные упражнения для освоения способа в целом

По усмотрению педагога на суше и в воде могут выполняться ранее указанные упражнения.

1. Проплавание коротких отрезков кролем, поворачивая голову для вдоха, вправо, влево, в обе стороны;
2. Проплавание коротких отрезков кролем с задержкой дыхания на несколько циклов
3. Преодоление кролем постепенно увеличивающихся отрезков и дистанций.

Оздоровительные упражнения.

Требования к закаливанию организма на занятиях по плаванию. Элементы закаливания в домашних условиях. Совершенствование иммунной системы человека важный фактор предупреждения простудных заболеваний. Влияние плавания на развитие и совершенствование сердечно - сосудистой, дыхательной и др. систем организма. Беседы о правилах купания летом в открытых водоемах. Первая помощь утопающему.

Упражнения на дыхание, улучшение работы сердечно-сосудистой системы. Упражнения на развитие опорно-двигательной системы координацию движений. Упражнения на освоение горизонтального положения тела в воде. Упражнения, направленные на улучшение осанки и профилактику сколиоза.

Игры на воде.

Игры и игровые упражнения: "Буксир", "Скользкие стрелы", "Кто лучше", "Кто дальше", "Кто быстрее", "У кого вода закипит сильнее", "Поезд идет в тоннель", "Насос", "Поплавок", "Пятнашки с поплавком", "Чья стрела лучше", "веселые дельфины", "Переправа", "Рыбы и сеть", "Караси и карпы", "Байдарки».

Игровые приемы – см. приложение 1.

Соревновательная деятельность

- Контрольные упражнения и нормативы;
- Участия во внутренних соревнованиях на призы ДЮЦ»АРС»;
- Эстафеты между группами.

2 год обучения

Инструктаж по ТБ. Упражнения на совершенствование умений передвижения в бассейне.

Беседа о технике безопасности при занятиях плаванием, правилах личной гигиены. Спуск в воду прыжком ногами вниз, отработка техники прыжка.

Правильное дыхание

Совершенствование умения выполнять правильный вдох-выдох около бортика (повторение упражнения 5-8 раз подряд). Выполнение глубокого вдоха ртом и глубокого выдоха носом и ртом. Дыхание при плавании различными стилями. Особенности дыхания при плавании кролем, брассом. Выполнение упражнений на обучение дыханию при различных способах плавания на суше и в воде.

Передвижение по дну бассейна

Ходьба

1. Ходьба и бег с высоким подниманием колена, помогая себе гребковыми движениями рук.
2. Выпрыгивать из воды как можно выше с продвижением вперёд, помогая себе руками.
3. Ходить и бегать спиной вперёд, помогая гребковыми движениями рук.
4. Передвижение быстрыми приставными шагами.

Бег

1. Бег по кругу друг за другом с изменением направления движения.
2. Бег с захлестыванием голени назад
3. Бег наперегонки

Подготовительные упражнения в воде (совершенствование)

«Поплавок»

Повторение техники выполнения упражнения «поплавок». Совершенствование умения «висеть в поплавке» как можно дольше. Упражнение «поплавок» как тренировка дыхания.

«Звезда»

Повторение техники выполнения упражнения «звезда». Самостоятельное выполнение упражнения на груди и на спине. Совершенствование техники выполнения упражнения, более длительное нахождение в положении «звезды» на воде.

«Стрела»

Контроль за четкостью выполнения всех подготовительных движений упражнения. Отработка техники выполнения упражнения. «Стрела» как подготовительный этап к технике выполнения прыжка.

Обучение плаванию стилем кроль на спине

Основные упражнения для изучения согласования движения рук и дыхания

- На суше:
 1. Стоя с поднятыми вверх руками, выполнять имитацию движений одной рукой, двумя руками;
 2. Выполнение упражнений на согласование движения рук и дыхания (см. выше);
 3. Выполнить вращение рук назад («мельница»).
- В воде:
 1. Стоя на дне (глубина по грудь), выполнять поочерёдные движения рук, как во второй половине гребка при плавании на спине;
 2. Плавание с помощью ног, одна рука около ног, другая у бедра (через каждые 5 – 6 метров смена положения рук: одна рука производит гребок, другая – пронос);

3. Плавание на спине с помощью рук с доской между ногами . Дыхание произвольное.
4. Плавание на спине с помощью рук без доски. Дыхание произвольное.
5. Выполнить упражнения 3, 4, делая вдох под одну руку и выдох под другую.

Основные упражнения для изучения движений ног

- На суше. Вышеописанные упражнения для освоения плавания способом кроль на груди.
 - В воде.
1. Держась руками за край сливного бортика или опираясь о дно, подбородок прижат к груди, таз на поверхности, выполнять движение ног кролем.
 2. Скольжение на груди с движениями ног, как при плавании кролем, с задержкой дыхания на вдохе.
 3. Скольжение на спине с движениями ног, как при плавании кролем, с задержкой дыхания на вдохе.
 4. Плавание с помощью ног, держа руки за головой. с задержкой дыхания на вдохе.
 5. Плавание с помощью ног, одна рука у бедра, другая за головой, с задержкой дыхания на вдохе.

Согласование движения рук и ног

Показ тренером в воде согласованных движений рук и ног в способах кроль на груди и на спине. Акцентирование внимания на общей координации движений в этих способах. Разбор наиболее частых ошибок в согласовании движений с дыханием.

Основные упражнения для изучения согласования движения рук и ног

- На суше.

Показ тренером в воде согласованных движений рук и ног в способах кроль на груди и на спине. Акцентирование внимания на общей координации движений в этих способах.

1. Имитация движений рук в кроле на спине во время ходьбы на месте
 2. Имитация движений рук в кроле на спине при ходьбе, выполняя 6 шагов на каждый цикл движений рук.
 3. Выполнение проноса правой (левой) руки;
 4. Выполнение проноса правой (левой) руки с задержкой дыхания на несколько циклов;
- В воде.
1. Плавание кролем на груди с задержкой дыхания с последующим переворотом на спину.
 2. Плавание на спине с подсчётом (три движения ногами на один гребок каждой рукой).

Основные упражнения для освоения способа в целом

1. Проплывание коротких отрезков кролем на спине, делая вдох во время гребка.
2. Преодоление постепенно увеличивающихся отрезков и дистанций.

Обучение плаванию стилем брасс

Упражнения для изучения техники плавания способом брасс

Работа рук

Краткое объяснение особенностей плавания стилем брасс. Показ плавания стилем брасс. Акцентирование внимания на движениях рук.

Основные упражнения для изучения движений рук

- На суше: стоя в полунаклоне выполнить имитацию движений рук в брассе на груди.
- В воде (глубина по пояс):

1. Стоя нагнувшись, держа подбородок на поверхности воды, выполнять движение рук брассом.
2. Во время ходьбы по дну, держа подбородок на поверхности воды, выполнять движение рук брассом (продвигаться в основном за счёт гребков руками).
3. Плавание с помощью рук с поднятой над поверхностью головой с доской между ногами.
4. Плавание с помощью рук и с доской между ногами, лицо опустить в воду, задерживать дыхание.
5. Плавание с помощью рук без доски между ногами с приподнятой головой
6. Плавание с помощью рук без доски между ногами, лицо опустить в воду, задерживать дыхание.

Работа ног

Показ плавания стилем брасс. Акцентирование внимания на движениях ног.

Основные упражнения для изучения движений ног

- На суше:
 1. Стоя на одной ноге, лицом или боком к стенке (придерживаясь за неё руками), выполнять имитацию движений другой ногой.
 2. Сидя на скамейке, выполнять имитацию движений ног брассом.
- В воде:
 1. Держась руками за край сливного бортика, выполнять движение ног брассом.
 2. Опираясь на дно руками, держа голову над поверхностью воды, выполнять движение ног брассом.
 3. Держась руками за край сливного бортика, опустив лицо в воду выполнять движение ног брассом.
 4. В положении на спине, держась за край сливного бортика выполнять движение ног брассом.
 5. Плавание с помощью ног, руки опираются на доску, голова над поверхностью воды.
 6. Плавание с помощью ног, руки вытянуты вперёд, голова над поверхностью воды.
 7. Плавание с помощью ног, руки опираются на доску, голова опущена лицом в воду.
 8. Плавание с помощью ног, руки вытянуты вперёд, голова опущена лицом в воду.
 9. Плавание с помощью ног на спине, держа руки у бёдер
 10. Плавание с помощью ног на спине, держа руки за головой.

Дыхание

Краткое сообщение об особенностях дыхания стилем брасс. Показ выполнения дыхательных движений при плавании стилем брасс с последующим комментарием.

Основные упражнения для изучения дыхания

- В воде:
 1. Стоя на дне (глубина по грудь) выполнить вдох, опуститься с головой в воду и выполнить медленно глубокий выдох.
 2. Стоя нагнувшись, держа подбородок на поверхности, выполнить вдох, опустить лицо в воду и сделать выдох.

Основные упражнения для изучения согласования движения рук и дыхания

- На суше: стоя в полунаклоне, выполнять имитацию движения рук и дыхания.
- В воде (глубина по пояс):

1. Стоя нагнувшись, держа подбородок на поверхности, выполнять движения рук и дыхание.
2. Во время ходьбы по дну выполнять движения рук и дыхание.
3. Выполнять движения рук и дыхание при плавании с доской между ногами.
4. Выполнять движения рук и дыхание при плавании без доски.

Основные упражнения для изучения согласования движения рук и ног

- На суше: стоя на одной ноге, имитировать согласования движений рук и другой ноги.
- В воде:
 1. Плавание брассом с поднятой над поверхностью головой.
 2. Плавание брассом с лицом, опущенным в воду, и задержкой дыхания.

Основные упражнения для освоения способа в целом

- В воде:
 1. Проплывания коротких отрезков с поднятой над поверхностью головой.
 2. Проплывания коротких отрезков с задержкой дыхания.
 3. Проплывания коротких отрезков с обычным вариантом дыхания.
 4. Преодоление постепенно увеличивающихся отрезков и дистанций с поднятой над поверхностью головой, с задержкой дыхания, с обычным вариантом дыхания.

Оздоровительные упражнения.

Упражнения на дыхание, улучшение работы сердечно-сосудистой системы. Упражнения на развитие опорно-двигательной системы координации движений. Упражнения на освоение горизонтального положения тела в воде. Упражнения, направленные на улучшение осанки и профилактику сколиоза.

Игры на воде.

«Рыбаки и рыбки», «Баскетбол на воде», «Тюлени», «Караси и сэрм», «Водолазы», «Карлики-великаны», «Морской бой», Ю «Попади в круг», «Кто дальше?», «Эстафета катеров», «Бой всадников», др.

4. Календарный учебный график

Элементы учебного графика	Характеристика элемента		
Продолжительность учебного года, его начало и окончание	Этапы образовательного процесса	1 год обучения	2 год обучения
	Начало учебного года	1 октября	1 октября
	Окончание учебного года	31 мая	31 мая
	Сроки комплектования учебных групп	1-30 сентября	-
	Каникулы осенние	1 неделя: конец октября-начало ноября	1 неделя: конец октября-начало ноября
	Каникулы зимние	2 недели: конец декабря-начало января	2 недели: конец декабря-начало января
	Каникулы летние	1 июня-31 августа	1 июня-31 августа

Учебная неделя	Продолжительность – 6 дней. 1-й год обучения не более 4 часов в неделю 2-й и последующие годы обучения не более 6 часов в неделю
Режим и содержание работы в каникулярный период	-расписание не меняется; -допускается смена форм организации образовательного процесса, форм проведения учебного занятия; -допускается смешанный состав учебных групп, деление на подгруппы; -проводятся родительские собрания и индивидуальные беседы; -выезды на экскурсии, практические занятия и др.; -участие в массовых мероприятиях ДЮЦ "АРС" и города.
Режим и содержание работы в летний период	-расписание меняется; -созданные группы и отряды обучающихся работают по отдельному плану и временному графику; -реализуются летние проекты и программы; -реализуются краткосрочные дополнительные общеразвивающие программы на базе профильных смен и отрядов.

5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

• Плавательный бассейн, оборудованный системой фильтрации и очистки воды современными дезинфицирующими средствами. Отдельные раздевалки, душевые и туалетные комнаты для мальчиков и девочек. Кабинет медицинского работника, оснащенный в соответствии с требованиями. Чаша для плавания, размером 7 x 12 м.

Температурный режим:

- Воздух +28 - 30
- Вода +28 - 31

1. Плавательные доски.
2. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.
3. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.
4. Надувные круги разных размеров.
5. Наручники.
6. Очки для плавания.
7. Поролоновые палки (нудолсы) .
8. Мячи разных размеров.
9. Обручи плавающие и с грузом.
10. Шест.
11. Поплавки цветные (флажки) .
12. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Музыкальный плеер, диски с музыкальными композициями, набор презентаций, плакаты по обучению плаванию.

1. Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне».
2. Иллюстрации с изображением водных видов спорта.
3. Картинки с изображением морских животных.
4. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.
5. Картотека видеоматериалов для теоретических занятий.

6. Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде и в зале «сухого плавания».
7. Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.
8. Комплексы дыхательных упражнений.
9. Комплексы упражнений с элементами акваэробики и синхронного плавания.
10. Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТОВ

Соответствуют учебному плану. Способами определения результативности реализации данной программы является тестирование сформированности навыков плавания.

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений и навыков; определения природных способностей.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- контрольные тесты.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- опрос;
- беседа;
- практическое занятие;
- соревнования.

Промежуточный контроль предусмотрен два раза в год (декабрь, май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Формы:

- опрос;
- беседа;
- практическое задание;
- соревнования. Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе с целью выявления уровня прохождения обучающего материала.

Формы:

- открытое занятие для родителей в каждой возрастной группе;
 - спортивные развлечения и праздники на воде;
- анализ участия учащихся в соревнованиях.

7. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Данная программа опирается на общедидактические принципы сознательности, систематичности, наглядности, доступности, непрерывности, постепенного возрастания нагрузки.

При реализации программы используются словесные, наглядные и практические методы обучения.

- Словесные методы (приемы: рассказ, объяснение, распоряжение, команды, замечания и беседы) при обучении плаванию слово педагога выполняет самые различные функции: оно помогает созданию у занимающихся предварительного представления о движении, побуждает к деятельности, даёт возможность судить о правильности выполнения упражнения и исправлять своевременно ошибки, оценивать и осмысливать итоги выполнения заданий. К использованию приемов

группы словесных методов предъявляются особые требования: все объяснения должны быть предельно краткими, но содержательными, полными и образными.

- Наглядные методы (приемы: показ упражнений, учебных наглядных пособий, учебных фильмов). Использование приемов данной группы методов помогает созданию у обучающихся конкретных представлений о действительности. Очень часто при обучении плаванию используется показ упражнений (способа плавания в целом или его элементов). Для показа упражнений лучше всего отводить паузы, когда дети отдыхают от предшествующих заданий. Самым удобным временем для показа нового материала являются паузы между разминкой на суше и началом упражнений в воде. При необходимости изучаемый материал можно повторить два-три раза, но для этого всем учащимся надо выйти из воды. Лучшим вариантом показа будет демонстрация техники плавания наиболее подготовленных учеников. Обычно при демонстрации техники ученики находятся у бортика бассейна или наблюдают сбоку.
- Практические методы. При обучении плаванию основным является прием упражнения. Суть его сводится к многократному повторению отдельных движений (элементов) или техники способа плавания в целом, с тем, чтобы учащиеся достигли в них совершенства.

Востребована следующая технология демонстрация способа и его элементов:

1. теоретическое обоснование техники(объяснение)
2. попытка плыть изучаемым способом
3. ознакомление с элементами на суше и их освоение в воде
4. овладение способом в целом (в воде)
5. совершенствование в технике плавания (в воде - по элементам и в согласовании).

На начальном этапе обучения плаванию также применяются следующие

методические приёмы:

- облегчение или усложнение условий обучения - проведение урока поперёк бассейна; выполнение упражнений на мелком месте; упрощение способа плавания (кроль без выноса рук, плавание на боку без выноса «верхней» руки, раздельный брасс, медленное выполнение движений и др.),
- выполнение движений в медленном темпе,
- Ориентиры (зрительные ориентиры: тёмные линии на дне бассейна, поперечные линии на дне и квадраты на поворотных щитах, и др. отметки; слуховые ориентиры: сигналы тренера свистком, хлопком, голосом, фиксирующие начало или окончание какого-либо движения).
- элементы игры или соревнования.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бабенкова. Е.А. Как помочь детям стать здоровыми. – М.: Астрель, 2013.
2. Мурыкин Р.П. Я учусь плавать.
3. Петухов С.И., д.п.н., и др. Познавательные-развивающие педагогические технологии оздоровительной направленности в системе непрерывного физического воспитания. Программно-методический комплекс. – Новокузнецк, 2002.
4. Физкультура для всей семьи./Сост. *Т.В. Козлова, Т.А. Рябухина* – М., 1920.
5. Т. И. Осокина «Как научить детей плавать» Москва «Просвещение» 1921
6. Учебник для педагогических институтов «Плавание». Москва «Просвещение» 1982. Б. Н. Никитский, К. А. Инясевский, В. С. Васильев, С. М. Гардон.
7. Педролетти, Мишель. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству / Мишель Педролетти.-Ростов н/Д.: Феникс, 2016. – 176 с.
8. <https://rsport.ria.ru/20220615/krol-1795451750.html>
9. <https://silverswim.ru/blog/tpost/oplrzdbbs1-uchimsya-plavat-bazovie-uprazhneniya>
10. <https://multiurok.ru/blog/uprazhneniia-dlia-obucheniia-plavaniiu.html>
11. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2024/02/05/kartoteka-igr-v-basseyne>

**Комплекс игровых приемов,
обеспечивающих обучение основным двигательным навыкам**

Приемы «Надень шляпу», «Вырос гриб» направлены на обучение подныриванию под различные предметы. Детям предлагается надеть на голову плавающий на поверхности спасательный круг, поднырнув под него, то есть изобразить выросший из воды гриб или надетую на голову шляпу.

Приемы «Надуй шар», «Лопнул шар» направлены на обучение нырянию и погружению в воду. Дети должны усвоить, что невозможно нырять, если легкие заполнены воздухом. Чтобы убедить их в этом, предлагается присесть в воду после глубокого вдоха («шар надут») и после энергичного выдоха («шар лопнул»).

Прием «Стрела» используется для того, чтобы обучить ребенка лежать на большой глубине. Зацепившись руками за лестницу, ребенок должен лечь в положение «стрела», разжать кисти рук и в такой позе немного полежать (выполняется с постепенным увеличением счета).

Прием «Носик и животик вверх» помогает научиться лежать на спине в мелкой воде. Сидя на дне и слегка опираясь локтями, ребенок пытается лечь на спину, затем расслабиться и спокойно полежать, не запрокидывая голову назад и не прижимая подбородок к груди.

Серия игровых приемов для обучения элементарным прыжкам ногами вниз

Прием «В колодец» предполагает прыжки в обручи разного диаметра, лежащие на поверхности воды.

Прием «В глубокий колодец - из колодца» предусматривает прыжок с погружением в воду и выныривание из обруча под водой.

Прием «Оседлай коня» используется для прыжков в воду на надувные подушки.

Прием «Прыжок тигра в горящее кольцо» предназначен для обучения поверхностным прыжкам головой вперед. Инструктор держит вертикально стоящий обруч, ребенок прыгает в него «как тигр». Расстояние между тумбочкой и обручем постепенно увеличивается индивидуально для каждого ребенка.

Прием «Лодка». Для обучения детей умению анализировать и контролировать собственные плавательные движения можно использовать образ лодки, плывущей от берега до берега. Упражнение сопровождается беседой: -- Какая лодка будет плыть быстрее: равномерно двигающаяся или раскачивающаяся с боку на бок? (Контролируем боковые колебания туловища).

- Что нужно лодке для того, чтобы плыть быстрее?

- Весла!

- А какие: прямые или сломанные?

- Прямые! (Контролируем гребок прямой рукой и длину «шага»).

- Что нужно лодке, кроме весел?

- Мотор!

- Поскольку наша лодка небольшая, нам нужен маленький моторчик. (Работаем носочками).

- Что еще может понадобиться в пути?

- Бензин! (Набираем побольше воздуха).

В дальнейшем, заметив ошибку, вернуть детей к образу лодки, сделать замечания (типа: «Весла сломались!»), чтобы ребёнок скорректировал свои действия.

Оценочные материалы

После года обучения, занимающиеся сдают предусмотренные нормативы. Нормативы в группах сдаются два раза в год (в начале и в конце учебного года). Комплекс контрольных испытаний включает следующие нормативы:

- задержка дыхания под водой на время;
- выполнение упражнения «поплавок»;
- выполнение упражнения «звездочка» на груди и на спине;
- выполнение «скольжения» - работа ног способом кроль на груди;
- работа ног способом кроль на спине.

Вид норматива	Требования	Оценка
Задержка дыхания под водой на время	От 3 секунд	1-3
Упражнение «поплавок»	Правильность группировки, от 3 секунд	1-3
Упражнение «звездочка» на груди и на спине	Правильная техника выполнения	1-3
«Скольжение»	Хороший толчок и скорость скольжения	1-3
Работа ног способом кроль на груди	Активная работами ногами, прямые колени	1-3
Работа ног способом кроль на спине	Активная работами ногами, прямые колени	1-3

Оценивание: от 1-3. Где, 3-максимально правильное выполнение, 2-один или два недочета, 1- три и более недочетов. Сдача нормативов проходит в бассейне, после предварительной разминки.