

**Физкультурно-спортивное учреждение Регионального отделения  
ДОСААФ России Смоленской области АКВА клуб «Волна»**

Рассмотрено и принято  
на заседании педагогического совета  
протокол  
№ 1 от «29» августа 2023 г.

«Утверждаю»  
Директор ФСУ РО ДОСААФ  
России АКВА клуб «Волна»  
М.В. Киселева  
Приказ № 3-У «30» августа 2023 г.



**ПЛАВАНИЕ**

**Дополнительная общеразвивающая образовательная программа в  
области физической культуры и спорта (обучению плаванию)**

**Срок освоения программы – 1 год  
(для детей в возрасте от 6 до 18 лет)**

**г. Смоленск**

**2023 г.**

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа (ДОП) физкультурно - оздоровительной направленности по плаванию разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополненного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Минспорта России от 27.12.2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

**Плавание** - один из древнейших видов спорта. Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Умение плавать необходимо в жизни, этот навык необходим человеку в самых разнообразных ситуациях.

Отсюда важное значение массового обучения плаванию детей начиная с младшего школьного возраста. Нет необходимости указывать на значительное количество несчастных случаев на воде, большой процент их среди детей. Если всех детей с самых ранних лет приучить свободно держаться на воде, обучить проплывать хотя бы небольшие отрезки, то многие детские жизни будут ограждены от возможного несчастья.

Занятия плаванием имеет огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности,

уравновешенности, способствует развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу.

Умение плавать, приобретённое в детстве, сохраняется на всю жизнь (навык, который не утрачивается).

Дополнительная общеразвивающая программа по плаванию для детей и подростков имеет физкультурно-оздоровительную направленность, и может применяться в возрасте от 6 до 18 лет.

**Актуальность программы:** Организация обучения плаванию детей и подростков в режиме дополнительных уроков могут дать положительный результат в обучении умениям и навыкам вида плавания, а также укрепить и закалить детский и юношеский организм, приобрести жизненно важный навык!

Эта программа коренным образом отличается от примерных и типовых программ по плаванию тем, что для комплектации групп не производится отбор детей по антропометрическим данным, плавучести и другим показателям пригодности к данному виду спорта. В группу зачисляются дети, которые не имеют медицинских противопоказаний для занятий плаванием.

Программу можно реализовывать на базе большой чаши бассейна (для старших школьников) и малой чаши бассейна (для младших школьников).

### **Отличительные особенности программы дополнительного образования.**

Данная программа реализуется в условиях бассейна с разной глубиной. На мелком месте маленькие дети могут стоять на дне, что облегчает освоение с водой и помогает преодолеть страх. Обучение начинается на мелком месте в малой чаше и это условие помогает в дальнейшем обучении: ученик, научившийся плавать на мелком месте, продолжает обучение на глубине. Программа предполагает обучение как спортивным, так и облегченным, неспортивным способам плавания, поворотам, нырянию, учебным прыжкам в воду, играм в воде и начальной тренировке. Использование в обучении различных поддерживающих средств позволяет ускорить формирование

навыка плавания у детей младшего возраста. Индивидуальный подход в обучении детей позволяет выявить двигательные предпочтения ребенка и определить способ, наиболее удобный для обучаемого. Большое количество освоенных простых движений и их сочетаний делает навык плавания более прочным и в дальнейшем обеспечивает качественное освоение спортивных способов плавания.

По мере овладения навыком плавания, увеличиваются (индивидуально, в зависимости от возраста обучаемых) проплываемые отрезки, меняется интенсивность и продолжительность нагрузок. Это способствует улучшению плавательного навыка. Программа по плаванию ориентирована на применение широкого комплекса упражнений, которые способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм. В процессе обучения плаванию детей необходимо обращать внимание на моторную плотность занятия.

В группы обучения плаванию принимаются дети в возрасте от 6 до 18 лет, без противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии медицинской справки. Группы комплектуются без учета возраста и исходного уровня плавательной подготовки.

### *Цель программы.*

Обучение плаванию детей и подростков, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

### *Задачи программы:*

#### **Образовательная:**

1. Обучить плаванию кролем на груди, кролем на спине, старту с тумбочки, старту из «воды», и простым поворотам.

#### **Развивающая:**

1. Развить физические качества (быстроту, скорость, силовые и координационные возможности);
2. Укрепить здоровье ребёнка средствами физической культуры и закаливающими свойствами воды;

**Воспитательная:**

1. Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;

В реализации данной программы участвуют дети и подростки с 6 до 18 лет.

Срок реализации программы рассчитан на 1 год (учебный год).

**Формы и режим занятий:**

Форма обучения: очная, на русском языке.

№ п/п	урочная	неурочная
Физкультурно –оздоровительный этап обучения		
1.	Групповое занятие	Домашнее задание
2.	Индивидуальное занятие	Самостоятельное задание
3.		Просмотр соревнований

Режим занятий - занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу (45 мин) в большой чаше и по (30 мин) в малой чаше, с 8.00 до 21.00. Занятия проводятся в форме группового обучения. Количество детей в группах в малой чаше - 12 человек, в большой -15 человек. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной. Общее количество часов в год – 96.

**Методы организации и проведения образовательного процесса:****Словесные методы:**

- описание;
- объяснение;
- рассказ;
- разбор;
- указание;
- команды и распоряжения;

- подсчёт.

#### ***Наглядные методы:***

- показ упражнений и техники плавания;
- использование учебных наглядных пособий;
- видеофильмы;
- жестикуляции.

#### ***Практические методы:***

- метод упражнений;
- метод разучивания по частям;
- метод разучивания в целом;
- соревновательный метод;
- игровой метод;
- непосредственная помощь тренера-преподавателя.

#### ***Основные средства обучения:***

- подготовительные упражнения для освоения с водой
- учебные прыжки в воду
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания  
кроля на груди, кроля на спине, стартов и поворотов;
- общефизические упражнения;
- игры и развлечения на воде.

#### ***Ожидаемые результаты:***

По окончании годичного образовательного процесса дети должны уметь:

1. в малой чаше
  - Проплывать 9 м кролем на груди;
  - Проплывать 9 м кролем на спине;
  - Спад в воду (старт)
2. в большой чаше
  - Проплывать 25 м кролем на груди;
  - Проплывать 25 м кролем на спине;

- Проплыть 50 м комбинированно (25м кролем на груди, 25 м кролем на спине)
- Выполнять старт из воды;
- Выполнять старт с тумбочки;
- Выполнять простые повороты на груди и на спине.

**Курс обучения делится на три этапа, основными задачами которых**

**является:**

**1 этап.** Приобщение к воде; подготовительные упражнения в воде (освоение дыхания, элементарных гребковых движений руками и ногами, скольжения, соскоков в воду); общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше. Предварительное ознакомление с техникой изучаемого способа плавания (положение тела, дыхание, характер гребковых движений). Проводится на суше и в воде. Занимающиеся выполняют общеразвивающие и специальные физические упражнения, имитирующие технику плавания, также упражнения для освоения с водой.

**2 этап.** Разучивание техники плавания кролем на груди и на спине, спадов вперед с низкого бортика, новых общеразвивающих и специальных упражнений пловца на суше; совершенствование навыка плавания. 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. Освоение каждого элемента техники проводится в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном счете выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении (рабочая поза пловца). 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. 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 занимающихся.

**3 этап.** Дальнейшее совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине, разучивание техники учебных стартов и поворотов, ознакомление с отдельными элементами техники плавания дельфином и брассом, освоение комплексного плавания. На этом этапе ведущее значение имеет плавание изучаемым способом с полной координацией. В связи с этим на каждом занятии соотношение плавания с полной координацией и плавания с помощью ног и рук должно быть 1:1.

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В программе учебный материал теоретических и практических занятий по физической подготовке дан для всех физкультурно-оздоровительных групп. В связи с этим тренеру предоставляется возможность в зависимости от подготовленности учащихся самостоятельно, с учетом возраста пловцов и целевой направленности занятий, подбирать необходимый материал.

В зависимости от условий занятий, тренер может вносить необходимые корректизы в планирование учебно-тренировочных занятий. Аква клуб «Волна» (далее - Учреждение) организует работу с обучающимися с сентября по апрель календарного года, годовой объем работы составляет 32

недели.

Учебный план содержит перечень учебных предметов с указанием времени, отводимого на освоение учебных предметов, включая время, отводимое на теоретические и практические занятия.

Рабочие программы учебных предметов раскрывают последовательность изучения разделов и тем, а также распределение учебных часов по разделам и темам.

Условия реализации образовательной программы содержат организационно-педагогические, кадровые, информационно-методические и материально-технические требования. Учебно-методические материалы обеспечивают реализацию образовательной программы.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебные предметы	Количество часов		
	Всего	в том числе	
		Теоретические занятия	Практические занятия
<b>Теоретическая подготовка</b>	10	10	-
<b>Основы методики обучения плаванию</b>	22	4	18
<b>Общая физическая подготовка на суше</b>	20	-	20
<b>Специальная физическая подготовка на суше</b>	12	-	12
<b>Игры на воде</b>	30		30
<b>Итоговое занятие</b>	2	-	2
<b>Итого</b>	96	14	82

### III. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ ПРЕДМЕТОВ

#### 3.1. Учебный предмет «Теоретическая подготовка»

##### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Наименование разделов и тем	Количество часов занятий			
	Всего	В том числе		
Тема 1. Физическая культура и спорт	2	2	-	-
Тема 2. Правила поведения в бассейне	2	2	-	-
Тема 3. Личная и общественная гигиена	2	2	-	-
Тема 4. Гигиенические основы труда и отдыха	2	2	-	-
Тема 5. Основы врачебного контроля и самоконтроля	2	2	-	-
<b>Итого по разделу</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>-</b>

#### **Тема 1. Физическая культура и спорт.**

Понятие о физической культуре. Физическая культура - часть общей культуры. Её значение для укрепления здоровья, правильного, гармоничного развития, подготовки к труду и защите Родины. Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации - как важнейший компонент целостного развития личности. Физическая культура и спорт - важнейшее средство воспитания и оздоровления российского народа. Основные понятия: психофизиологическая характеристика труда, работоспособность утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие. Важность разностороннего общего развития, физической подготовленности и функциональных возможностей. Возможности и коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта на всём протяжении жизни.

Понятие о здоровом образе жизни. Взаимосвязь общей культуры и образа жизни. Личное отношение к здоровью. Физическое самовоспитание и самосовершенствование. Система физического воспитания в стране. Массовый спорт, спорт высших достижений, профессиональный спорт. Физическая культура - как раздел гуманитарного образования.

### **Тема 2. Правила поведения в бассейне.**

Общие требования безопасности.

Требования безопасности перед началом занятий.

Требования безопасности во время занятий.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

Требования безопасности по окончании занятий.

### **Тема 3. Личная и общественная гигиена.**

Общее понятие о здоровом образе жизни. Здоровый образ жизни и его слагаемые: оптимальный двигательный режим, закаливание, личная гигиена, рациональное питание, режим дня, питьевой режим во время занятий.

Преимущества здорового образа жизни. Физическая культура в укреплении здоровья человека. Физические упражнения и физическая подготовленность.

Понятие о духовном и телесном самосовершенствовании, о вреде курения, алкоголя и наркотиков. Профилактика заболеваний.

Личная гигиена: уход за полостью рта, зубами, глазами, ушами, волосами, кожей лица и тела, сон, отдых. Гигиена одежды, обуви в повседневной жизни и в различные периоды занятий спортом. Гигиена мест занятий и соревнований по плаванию. Необходимость периодических медицинских осмотров. Правила поведения и техника безопасности на занятиях по плаванию.

### **Тема 4. Гигиенические основы труда и отдыха.**

Обмен веществ. Роль жиров, белков, углеводов, солей, витаминов. Их содержание в продуктах питания. Определение физиологической нормы

питания и калорийности с учётом пола, возраста, спортивной специализации и условий быта.

Добавки и примеси к пищевым продуктам, формы питания: индивидуальная и общественная. Составление меню питания. О недопустимости курения и приёма спиртных напитков. Причины привыкания. Действие курения на организм: склероз, рак, болезнь сердца, язва желудка, гангрена ног, влияет на потомство, вред обществу.

Как бросить курить? Алкоголь-похититель рассудка. Стадии и формы опьянения.

Алкоголизм - тяжелейшее хроническое заболевание: характерное огрубение личности, лживости, падение авторитета, психофизиологические изменения в организме. Влияние алкоголя на развивающийся организм. Смертоносный союз табака и алкоголя несовместим с трудом и занятием спортом.

### **Тема 5. Основы врачебного контроля и самоконтроля.**

Цели и задачи, организация и содержание врачебного контроля.

Диспансерный метод обследования как передовая форма обслуживания занимающихся спортом. Врачебные обследования и врачебно-педагогические наблюдения. Участие тренера преподавателя в организации различных форм врачебного контроля. Врачебный контроль за лицами разного возраста, занимающимися физической культурой и спортом. Диагностика состояния здоровья. Самоконтроль при занятиях спортом. Его содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, кровяное давление, динамометрия, спирометрия, антропометрические показатели, педагогический контроль, тесты. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение. Методы и приёмы самоконтроля. Измерение пульса, массы, тестирование, паспортный и физиологический возраст, ведение дневника обучающегося. Форма дневника самоконтроля.

## **Тема 6. Закаливание организма.**

Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма (солнце, воздух, вода). Приемы закаливания: воздушные ванны осенью и зимой, солнечные ванны, водные процедуры, обтирание, обливание, душ, купание, хождение босиком.

## **Тема 7. Оказание первой помощи пострадавшим.**

Оказание первой помощи. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы открытые и закрытые. Действия высокой температуры.

Ожоги. Тепловые и солнечные удары. Действия низкой температуры: озноб, обморожения, общее замерзание. Предохранение различных частей тела от обморожений. Отогревание озябших рук, ног, ушей, лица. Оказание первой помощи при обмороке и шоке. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Приёмы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших. Понятие о здоровье и болезни. Меры профилактики.

## **Тема 8. Общая характеристика спортивной тренировки.**

Понятие о спортивной тренировке, её цели и задачи. Виды подготовки обучающегося: теоретическая, техническая, физическая (общая и специальная), тактическая, морально-волевая, психологическая. Тренированность и её показатели. Цикличность спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Этапы периодов подготовки и их задачи.

## **Тема 9. Средства и методы занятия.**

Средства тренировки. Приёмы и метода обучения.

Формы занятий физическими упражнениями: урочные, внеурочные, индивидуальные, самостоятельные, спортивные соревнования и праздники. Построение и структура занятия. Урок - основная форма занятий. Содержание и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия. Система многолетней спортивной тренировки по плаванию.

## **Тема 10. Основы техники плавания, стартов и поворотов.**

Определение понятия «спортивная техника». Техника-основа спортивного мастерства. Понятие о современной технике спортивных способов плавания.

Развитие техники, её особенности. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники (уменьшение сопротивления продвижению пловца в воде, обтекаемое положение тела, оптимальная траектория движений и ориентация кистей рук пловца, рациональное дыхание, согласование движений и т.д.). Техника кроля на груди и на спине, дельфина, брасса. Рациональные варианты старта и поворотов.

### **3.2. Учебный предмет «Основы методики обучения плаванию»**

#### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Наименование разделов и тем	Количество часов занятий		
	Всего	В том числе	
Тема 1. Подготовительные упражнения для освоения с водой	4	18	-
<b>Итого по разделу</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	<b>-</b>

#### **Тема 1. Подготовительные упражнения для освоения с водой.**

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,

голеню), что необходимо им для эффективного выполнения гребковых движений. На начальном этапе применяются следующие упражнения: погружение в воду и открывание глаз в воде – упражнения помогают преодолеть страх перед водой, научиться ориентироваться в воде, почувствовать выталкивающую силу воды; всплытие 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; скольжения – 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.

### **Практические занятия:**

#### **I. Упражнения по освоению с водой**

1. Ходьба в воде, бег в воде;
2. Погружение в воду с головой;
3. Ныряние под воду;
4. Выпрыгивание в воде;
5. «Поплавок», «звездочка», «медуза»;
6. Скольжение без движений ногами «стрелочка»;
7. Скольжение с движением ногами «торпеда»;
8. Игра «Ловцы жемчуга» или «Водолазы».

#### **II. Упражнения на дыхание**

1. Опускание головы в воду на задержке дыхания;
2. «Вдох - выдох в воду»;
3. «Вдох - погружение до дна – выдох - всплытие»;
4. «Вдох - произнести букву «У»;

5. У бортика в положении лёжа «вдох-выдох в воду».

### **III. Упражнения на скольжение**

1. Скольжение на груди с толчком от дна бассейна;
2. Скольжение на спине с толчком от дна бассейна;
3. Скольжение на груди с толчком от бортика бассейна;
4. Скольжение на спине с толчком от бортика бассейна.

### **IV. Упражнения по изучению способа плавания кролем на спине**

1. Движение ног кролем на спине у бортика;
2. Движение ног кролем на спине с доской;
3. Движение ног кролем на спине, руки вдоль туловища;
4. Движение ног кролем на спине с гребком одной рукой;
5. Согласование движений ног, дыхания с различным положением рук.
6. Согласование движений ног, рук, дыхания кролем на спине.

### **V. Упражнения по изучению способа плавания кролем на груди**

1. Движения ног кролем на груди у бортика;
2. Движения ног кролем на груди с доской;
3. Движения ног кролем на груди с доской и дыханием;
4. Движения ног кролем на груди с доской, держась одной рукой за доску и поворотом головы для «вдоха - выдоха в воду»;
5. Согласование движений ног, рук, дыхания кролем на груди.

### **VI. Упражнения по изучению техники старта с тумбочки**

1. Прыжки с бортика бассейна «солдатиком»;
2. Прыжки с тумбочки «солдатиком»;
3. Спад с тумбочки;
4. Учебный старт с тумбочки;

### **VII. Упражнения по изучению техники старта из воды**

1. Изучение исходного положения в воде, держась руками за поручень;
2. Скольжение на спине без движений ногами кролем;
3. Скольжение на спине с движениями ногами кролем;
4. Выпрыгивание из воды в положение лёжа на спине на воду;

5. Старт из воды в согласовании (исходного положения и прыжка).

### **3.3. Учебный предмет «Общая физическая подготовка на сухе»**

#### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебные предметы	Количество часов		
	Всего	в том числе	
		Теоретические занятия	Практические занятия
Общая физическая подготовка на сухе	20	-	20
<b>Итого по учебному предмету</b>	<b>20</b>	<b>-</b>	<b>20</b>

#### **Практические занятия:**

Прикладные упражнения.

Строевые упражнения, ходьба и бег.

Основные строевые упражнения на месте и в движении, применяемые для организации занимающихся.

Воспитание чувства, темпа, ритма, координированности, формирования правильной осанки.

Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках пятках. Ходьба в приседе и полу приседе. Сочетание ходьбы с различными движениями рук.

Элементы спортивной ходьбы: ходьба выпадами, ходьба и бег с крестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношения шагов и дыхания. Бег на местности в чередовании с ходьбой.

Броски и ловля набивных мячей, передача мяча друг другу, в кругу парах; броски двумя руками из-за головы, снизу, от груди. Броски и ловля мяча в положении сидя.

## *Спортивно-вспомогательная гимнастика*

*(примерные перечни упражнений)*

### *Одиночные упражнения без предметов для укрепления мыши туловища.*

- Лежа на груди, руки вытянуты вперед: прогибаясь поднять возможно выше руки и ноги.
- Лежа на груди, ладони согнутых рук опереться о пол: выпрямляя руки, прогнуться до отказа, не отрывая бедер от пола.
- Лежа на груди, ноги врозь, руки вытянуты вперед в стороны: прогнуться и выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.
- Лежа на груди, руки за голову; прогнувшись поднять плечи: повороты туловища налево, направо.
- Сед с согнутыми ногами, руки за головой: разгибание сгибание ног, не касаясь пятками пола.
- Сидя на пятках и держась руками за стопы; прогнуться выдвинуть таз вперед-вверх и не отпуская руками стоп.
- Упор сидя на пятках с наклоном вперед; выполняя «волку» туловищем, перейти в упор лежа («кошечка»).
- Сед углом, руки вперед: разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.
- Сед углом, руки вверх: попеременные движения прямыми ногами вверх-вниз.

### *Упражнения с партнером.*

- Стоя спиной друг к другу с захватом под руки: попеременные наклоны вперед, поднимая партнера на спину.
- Стоя на коленях руки за голову (партнер прижимает колени к полу); медленно наклоняться назад.
- Лежа на груди, руки вперед (партнер прижимает ноги к долу): прогнуться, поднимая руки и туловище назад - вверх до отказа.

- Стоя лицом друг к другу на расстоянии полутора шагов, первый поднимает руки к плечам ладонями вверх, второй - в наклоне прогнувшись, кладет прямые руки на ладони партнера: первый разгибает и сгибает руки, второй сопротивляется, напрягая мышцы живота и рук.
- Стоя ноги врозь, лицом к друг другу, руки вверх-наружу: опускание и поднимание рук через стороны: партнер оказывает сопротивление, удерживая упражняющегося за лучезапястные суставы.
- Стоя ноги врозь, лицом к друг другу: поднимание и опускание плечевых суставов (или круговые движения плечевым поясом), партнер оказывает сопротивление. положив руки на плечи упражняющегося.
- Упор лежа, ноги врозь: передвижение на руках, партнер поддерживает упражняющегося (тачка).
- Стоя спиной к друг другу, взяться под руки. присесть одновременно, выполняя прыжки в приседе, продвигаться по кругу.

#### Упражнения с набивными мячами.

- Стойка ноги врозь, набивной мяч внизу в вытянутых руках: круги мячом в лицевой плоскости.
- Сидя на скамейке, мяч в руках, вытянутых вперед: движение руками влево и вправо до отказа, оставляя туловище неподвижным.
- Основная стойка, мяч в руках: приседая, поднимая мяч прямыми руками вверх.
- Стать лицом друг другу, мяч вверх в вытянутых руках: броски и ловля мяча прямыми руками из-за головы.

#### Упражнения на расслабление.

- Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечьев, рук, плечевого пояса;
- Расслабленные маховые и вращательные движения руками;
- Наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины;

- Упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.

### Акробатические упражнения.

Упражнения выполняются со страховкой.

Применяются: перекаты в стороны из упора стон на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед; кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; мост из положения лежа на спине; кувырки через плечо; шпагат с опорой на руки.

### 3.4. Учебный предмет «Специальная физическая подготовка на суше»

#### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебные предметы	Количество часов		
	Всего	в том числе	
		Теоретические занятия	Практические занятия
Специальная физическая подготовка на суше	12	-	12
<b>Итого по разделу</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>

#### **Практические занятия:**

Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плаваний, стартов и поворотов типа: движении руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брасом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; имитация на гимнастическом мате группировок, кувыроков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине.

Упражнения на учебных тренажерах для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании. Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами.

Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами, типа: маятникообразные, пружинистые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса. Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям в воде.

### **3.5. Учебный предмет «Игры на воде»**

#### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебные предметы	Количество часов		
	Всего	в том числе	
		Теоретические занятия	Практические занятия
Тема 1. Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды «Кто выше?»	6		6
Тема 2. Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде	6		6
Тема 3. Игры с всплыvанием и лежанием на воде	6		6
Тема 4. Игры с выдохами в воду	6		6
Тема 5. Игры с выдохами в воду			6
<b>Итого по разделу</b>	<b>30</b>		<b>30</b>

### **3.5.1. Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды**

#### **«Кто выше?»**

Играющие стоят в воде лицом к ведущему. По его команде все приседают и, оттолкнувшись ногами от дна, а руками от воды, выпрыгивают из нее как можно выше.

Обычно выполняется 5-6 попыток. Первые прыжки можно выполнять с произвольным положением рук, последующие - поднимая руки вверх одновременно с толчком ногами. После каждого прыжка объявляются победитель и два призера.

#### **«Полоскание белья»**

Играющие становятся лицом к ведущему, наклонившись вперед (ноги на ширине плеч, прямые руки опущены). По команде ведущего они выполняют одновременные и поочередные движения обеими руками в разных направлениях: вправо-влево, вперед-назад, вниз-вверх, как бы полоская белье.

#### **«Переправа»**

Играющие располагаются в произвольном порядке (например, в шеренге или колонне) и по сигналу ведущего передвигаются по дну (от одной условной границы до другой), помогая себе гребками рук. Сначала «переправляться» нужно медленно, не вызывая излишнего шума гребками - «чтобы противник не услышал».

#### **«Лодочки»**

Играющие стоят в шеренге лицом к берегу - это «лодочки у причала». По первому условному сигналу ведущего «лодочки» расплываются в разных направлениях – их «разогнал ветер». По второму сигналу «Раз, два, три - вот на место встали мы» играющие спешат занять места у «причала».

#### **«Карусель»**

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу со словами: «Еле-еле, еле-еле закружились карусели, а потом, потом, потом все бегом, бегом, бегом». Пробегают 1-2 - круга до очередного сигнала: «Тише,тише, не спешите - карусель остановите».

Движение по кругу замедляется, и «карусель» останавливается. Игру возобновляют с движением в другую сторону.

### **«Рыбы и сеть»**

Играющие располагаются в произвольном порядке - это «рыбы». По сигналу ведущего все участники игры, кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого-либо из «рыб» в «сеть». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, Увеличивая длину «сети». Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы.

### **«Караси и карпы»**

Играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, спиной друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. Игроки одной шеренги - «караси», игроки другой - «карпы». Как только ведущий произнесет: «Караси!», команда «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. «Карпы», повернувшись, бегут за «карасями», стараясь догнать их и дотронуться до них рукой. Пойманные «караси» останавливаются.

По сигналу ведущего все возвращаются на свои места, и игра возобновляется. Ведущий произвольно называет команды - «Караси!» или «Карпы!», после чего игроки названной команды убегают на свою территорию.

#### **3.5.2. Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде**

##### **«Кто быстрее спрячется под водой?»**

Играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу быстро приседают - так, чтобы голова скрылась под водой.

Вариант игры - «Сядь на дно»: по команде ведущего участники игры пытаются сесть на дно и погружаются в воду с головой.

Методические указания. Перед погружением в воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать

подъемную силу воды, а также убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

### **«Хоровод»**

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем делают вдох, задержав дыхание, погружаются в воду и открывают глаза. Игра возобновляется с движением в обратном направлении.

Методические указания. После того как играющие снова появятся над водой, ведущий дает им указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза и стекающую по лицу воду.

### **«Морской бой»**

Играющие делятся на две команды и становятся в две шеренги лицом друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. По сигналу обе шеренги начинают брызгать водой в лицо друг другу. Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются к брызгам спиной и не закрывают глаза.

Методические указания. Шеренги не сближаются и не касаются друг друга руками.

### **«Рыбы и сеть».**

Играющие располагаются в произвольном порядке - это «рыбы». По сигналу ведущего все участники игры, кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого-либо из «рыб» в «сеть». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, Увеличивая длину «сети». Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы.

### **«Лягушата»**

Играющие («лягушата») образуют круг и внимательно ждут сигнала ведущего. По сигналу «Щука!» все «лягушата» подпрыгивают вверх; по сигналу «Утка!» прячутся под водой. Неправильно выполнивший команду становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми. Необходимо похвалить тех детей, которые ни разу не ошиблись.

### **«Насос»**

Играющие становятся парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. Приседая по очереди, они погружаются в воду с головой (как только один появляется из воды, другой сразу же приседает, погружаясь в воду).

Методические указания. До начала игры следует напомнить детям, что перед погружением в воду нужно обязательно сделать вдох и задержать дыхание.

### **«Спрячься!»**

Играющие образуют круг, в центре которого находится ведущий. Участники игры быстро опускают голову в воду, когда ведущий проводит над их головами рукой или бечевкой с привязанной на конце резиновой игрушкой (вращая ее). Те, кого коснулась игрушка, выбывают из игры.

Методические указания. Участникам игры запрещается выходить за пределы досягаемости резиновой игрушки. Диаметр круга, образованного играющими, должен быть по возможности больше, а скорость вращения игрушки -меньше.

### **«Водолазы»**

Вариант 1. Играющие достают со дна какой-либо яркий предмет, брошенный туда специально для этой цели. Глубина воды - 120-150 см.

Вариант 2. Играющие делятся на две команды с равным количеством участников.

По сигналу ведущего они достают со дна предметы, ныряя в воду с открытыми глазами.

Выигрывает команда, участники которой быстрее собрали все предметы.

Методические указания. Число брошенных на дно предметов должно соответствовать количеству «водолазов», поэтому ныряющие могут быть разделены на две, три или четыре команды.

## **«Охотники и утки»**

Играющие делятся на две команды - «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу, внутри него - «утки». Перебрасывая друг другу футбольную камеру, «охотники» стараются попасть в «уток», которые могут уворачиваться от мяча и нырять. Игра продолжается 2-3 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, имеющая большее количество попаданий.

Методические указания. Перед началом игры ведущий должен предупредить ребят, чтобы удары мячом были не очень сильными и не причиняли болевых ощущений.

## **«Поезд в туннель»**

Вариант 1. Играющие выстраиваются в колонну по одному, положив руки на пояс стоящего впереди, - это «вагоны поезда». Двое играющих, стоя лицом друг к другу, держатся за руки, опустив их на воду, - это «туннель». Изображающие «вагоны» поочередно подныривают под их руками. После того как «поезд» прошел через «туннель», игроки, изображавшие «туннель», заменяются двумя игроками из числа «вагонов».

Вариант 2. «Поезд» проходит через пластмассовый круг («туннель»), который держит один из играющих. Задачу можно усложнить, разместив два или три «туннеля» на некотором расстоянии друг от друга.

Методические указания. Во время ныряния нужно обязательно открывать глаза и выполнять произвольные гребковые движения руками и ногами.

### ***3.5.3. Игры с всплытием и лежанием на воде***

## **«Винт»**

Играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем (в зависимости от дальнейшей команды) поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину. Выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде.

**Методические указания.** При выполнении поворотов руководитель дает указание играющим помогать себе гребковыми движениями рук.

### **«Авария»**

По команде ведущего играющие, сделав глубокий вдох, ложатся на спину на поверхность воды - это «потерпевшие кораблекрушение». Они стараются продержаться как можно дольше на воде (до 3-5 мин) - «пока не подоспеет помощь».

**Методические указания.** До начала игры ведущий подсказывает участникам, что во время лежания на воде можно выполнять легкие гребковые движения кистями (в виде «восьмерок») около тела.

### **«Слушай сигнал!»**

**Вариант 1.** Играющие соревнуются в правильном выполнении упражнений «поплавок», «медуза», лежание на спине и на груди, «винт». Каждое из них выполняется после соответствующего условного сигнала (значение сигналов оговаривается до начала игры). Побеждает тот, кто ни разу не ошибся или сделал минимум ошибок.

**Вариант 2.** Играют две равные по силам команды. Выигрывает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

**Методические указания.** Условные сигналы должны быть короткими и выразительными. Перед подачей очередного сигнала нужен промежуток времени, достаточный для отдыха.

### **«Пятнашки с поплавком»**

Водящий («пятнашка») старается догнать кого-нибудь из игроков и дотронуться до него.

Спасаясь от «пятнашек», игроки принимают положение «поплавка». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, тот становится «пятнашкой».

В зависимости от подготовленности участников вместо «поплавка» можно принять положение «медузы» или любое другое, известное играющим.

### **«Кто сделает кувырок?»**

Сделав вдох и приняв положение группировки, играющие по команде ведущего поочередно выполняют кувырки вперед через разграничительную дорожку или мяч. Затем дается команда выполнять кувырки назад.

После того как каждый участник освоит выполнение кувырков вперед и назад, игра может быть проведена двумя командами в виде эстафеты.

#### **3.5.4. Игры с выдохами в воду**

##### **«У кого больше пузырей?»**

По команде ведущего играющие погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т.е. сделавший более продолжительный и непрерывный выдох в воду.

Методические указания. Напомнить играющим, что перед погружением под воду обязательно нужно делать вдох.

##### **«Ваньки-встаньки»**

Играющие, разделившись на пары, становятся лицом друг к другу и крепко держатся за руки. По первому сигналу ведущего стоящие справа приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу в воду погружаются стоящие слева, а их партнеры резко выпрыгивают из воды и делают вдох.

Выигрывает та пара, которая правильнее и дольше других, строго по сигналу, выполнит упражнение.

Методические указания. Несмотря на то, что игра направлена на совершенствование выдоха в воду, ведущему необходимо внимательно следить за обязательным выполнением других разученных элементов: например, открывания глаз в воде.

##### **«Фонтанчики»**

Вариант 1. Участники игры образуют круг (они могут держаться за руки) и по команде ведущего (короткой - «Вдох» или продолжительной «Вы-ы-ы-

дох») выполняют 5, 10, 20 (или другое количество) поочередных вдохов и выдохов в воду. Побеждает тот, чей «фонтанчик» бьет сильнее.

**Вариант 2.** Игра проводится как соревнование между двумя командами. Выигрывает команда, все участники которой выполняют продолжительные и непрерывные выдохи в воду, т. е. чьи «фонтанчики» бьют лучше.

**Методические указания.** Объясняя участникам правила игры, следует подчеркнуть, что преимущество имеет команда, у которой сильно бьет каждый «фонтанчик», т.е. каждый участник умеет делать правильный выдох в воду.

### **«Качели»**

Играющие становятся парами спиной друг к другу, взявшись под руки. Поочередно наклоняясь вперед и опуская лицо в воду (в момент опускания лица делается выдох), они поднимают своих партнеров на спину над водой. Выигрывает пара, которая большее количество раз подряд выполнит вдох и выдох в воду.

### **«Кто победит?»**

Играющие становятся в шеренгу и по команде ведущего идут по дну, помогая себе гребками рук и непрерывно делая вдох над водой и выдох в воду. Выигрывает тот, кто пришел первым к финишу и на протяжении всей дистанции правильно выполнял вдохи и выдохи. Граница финиша обозначается на расстоянии 15-20 м от места старта.

**Методические указания.** При выполнении выдоха играющие опускают в воду только нижнюю часть лица (рот и нос).

### ***3.5.5. Подвижные и спортивные игры***

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний, типа: «Борьба в квадратах», «Охрана побережья», «Борьба за флаги», «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за мяч», «Эстафеты со скакалками», «Перетягивание каната». Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (мини-баскетбол, мини-футбол и др.).

### 3.6. Учебный предмет «Итоговое занятие»

#### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебные предметы	Количество часов		
	Всего	в том числе	
		Теоретические занятия	Практические занятия
Итоговое занятие	2	-	-
<b>Итого по учебному предмету</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>

#### **Практика:**

Открытое занятие.

При проверке освоения занимающимися пройденного материала используется система тестовых заданий, которые проводятся несколько раз в течение всего учебного года после овладения определённым навыком. На итоговых занятиях проверяются навыки и умения, демонстрируемые каждым ребёнком при проплывании определённой дистанции любым избранным способом плавания. На заключительном занятии подводятся итоги обучения плаванию за год, даются рекомендации для дальнейшего прохождения курса по обучению или совершенствованию плавания.

#### **Условия реализации программы.**

Успех обучения практическим навыкам плавания и уровень его оздоровительного влияния на организм обучающихся зависят от соблюдения основных требований к организации занятий в бассейне, обеспечения мер безопасности, выполнения санитарно - гигиенических правил:

- бассейн (малая чаша) 6x9 метров;
- бассейн спортивного типа с ванной не менее 25 метров;
- оснащение ванны бассейна удобными лестницами для спуска в воду и подъёма при выходе из воды;

- разделительные дорожки, которые используются в качестве поддерживающего и страхующего средства;
- вода, соответствующая санитарно – гигиеническим нормам;
- наличие специального инвентаря и оборудования: длинный шест 2-2,5 м для поддержки и страховки обучающихся; плавательные доски, калабашки;
- наличие оборудованных душевых и раздевалок.

**Каждый обучающийся должен иметь:**

- сменную обувь;
- резиновые шлёпанцы на рифлённой подошве;
- средства личной гигиены (мыло, мочалку, полотенце);
- плавки/купальник;
- шапочку для плавания;
- очки для плавания.

Занимающиеся должны быть ознакомлены с правилами поведения в раздевалках и душевых, техникой безопасности на занятиях в бассейне.

**Список печатных учебных изданий, методических и  
периодических изданий**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование учебного издания</b>	<b>Автор, год издания</b>	<b>Кол-во экз.</b>
1	Как научить ребёнка плавать (практическое пособие)	И.В. Сидорова Москва, Айрис-пресс, 2011 г. - 144 с.	1
2	Система обучения плаванию детей дошкольного возраста (учебно-методическое пособие)	А.А. Чекменева, Т.В. Столмакова СПб, Детство-пресс, 2011 г. - 336 с.	2
3	Обучение детей плаванию в раннем возрасте (учебно- методическое пособие)	Н.Л. Петрова, В.А. Баранов Москва, Советский спорт, 2006 г. - 96 с.	1
4	Плавание: игровой метод обучения (методическое пособие)	Е.Н. Карпенко, Т.П. Коротнова, Е.Н. Кошкодан Москва, Человек, 2009 г. - 48 с.	1
5	Обучение детей плаванию (методическое пособие)	В.С. Васильев Москва, Физкультура и Спорт, 1989 г. - 96 с.	1
6	Плавание (пособие для инструкторов-общественников)	Н.Ж. Булгакова Москва, Физкультура и Спорт, 1984 г. - 160 с.	1
7	Плавание (Учебное пособие для ВУЗов)	А.Д. Викулов Москва, Владос-пресс, 2003 г. - 368 с.	1

8	Начальное обучение плаванию (учебное пособие)	В.И. Маслов Москва, Физкультура и Спорт, 1969 г. - 200 с.	1
9	Плавание: Книга тренера (учебно-методическое пособие)	И.П. Нечунаев Москва, Эксмо, 2012 г. - 272 с.	1
10	Отбор и подготовка юных пловцов (учебно-методическое пособие)	Н.Ж. Булгакова Москва, Физкультура и Спорт, 1986 г. - 191 с.	1
11	Игры и развлечения на воде (учебное пособие)	Л.В. Мартынова, Т.Н. Попкова Москва, Педагогическое общество России, 2006 г. - 96 с.	1
12	Круговая тренировка при развитии физических качеств (методическое пособие)	И.А. Гуревич Минск, Высшая школа, 1985 г. - 256 с.	1
13	Основы силовой подготовки (учебное пособие)	Ю.И. Гришина Ростов н/д, Феникс, 2011 г. - 280 с.	1

### ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ.

1. Техника спортивного плавания; Москва 2001 г.
2. Олимпийские игры 2000 г., 2004 г., 2008 г., 2012 г.
3. Г.Д. Горбунов. Релаксация. Аутогенная тренировка. Гипноз. Отдохновение.
4. А.Б. Кочергин. Методы совершенствования силовой подготовленности в плавании.