

**Муниципальное автономное учреждение
физкультурно- оздоровительный комплекс «Олимп»**

Принято

Педагогическим советом

Протокол № 24

«19» августа 2025г

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МАУ ФОК «Олимп»

Д.В. Павлинов

«29» августа 2025г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ПЛАВАНИЮ «ГОЛУБАЯ ВОЛНА»**

Возраст участников: от 6 до 18 лет

Срок реализации: 1 год

Форма реализации: очная

Направленность: физкультурно-спортивная

Углич 2025 год.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Нормативные документы	3
3. Актуальность программы.....	3
4. Результативность образовательного процесса.....	5
5. Учебно-тематический план (3 часа в неделю)	6
6. Содержание программы	6
7. Календарный учебный график	11
8. Методическое обеспечение.....	17
9. Мониторинг образовательных результатов	20
10. Материально-техническое обеспечение	25
11. Список литературы	25

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по плаванию «Голубая волна» ознакомительного уровня физкультурно-спортивной направленности для детей с 6 до 18 лет рассчитана на 1 год.

2. Нормативные документы

Настоящая программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" (29 декабря 2012 года №273-ФЗ),
- концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 № 1726-р);
- порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013 года № 1008);
- СанПин 2.1.3678-20;
- стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р);

3. Актуальность программы

Актуальность программы связана с тем, что плавание положительно влияет на общее здоровье и укрепляет иммунитет, так же плавание — это жизненно необходимый навык.

Цель: создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания и развития психических и физических качеств в процессе обучения плаванию и мотивация к здоровому образу жизни.

Для достижения данной цели формируются следующие **задачи:**

Образовательные:

- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить технические элементы плавания;

- обучить основным стилям плавания;
- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне).

- формировать представление о водных видах спорта.

Развивающие:

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры;

Указанные задачи решаются путем реализации учебного плана с учетом календаря, программы.

Отличительные особенности и новизна

Впервые в настоящей программе предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития. Данная программа определяет оптимальное соотношение разносторонней спортивной подготовки детей. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по плаванию. Разнообразие форм и методов проведения физкультурно-спортивных занятий улучшает эмоциональный фон тренировочной обстановки и способствует достаточному усвоению материала.

Объем программы и режим занятий. Содержание программы ориентировано на группы по 15-20 человек.

Занятия проводятся в групповой форме. 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.

Количество человек в группе	Количество часов в неделю	Количество часов в год
15 -20	3	108

Программа предусматривает в течение обучения участие учащихся в соревнованиях, весёлых стартах, что способствует закреплению полученных знаний, умений, навыков и является основанием для корректировки учебно-тематического плана.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

-промежуточная аттестация – проводится в конце каждого полугодия;

4. Результативность образовательного процесса

По окончании года обучения учащиеся должны:

Знать:

- правила поведения при посещении секции плавания, гигиене и безопасного поведения на воде;

- терминологией в плавании;

- технические элементы в плавании – старты и повороты;

- два стиля плавания (кроль на груди, кроль на спине)

Уметь:

- соблюдать правила техники безопасности при занятиях плаванием;

- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;

- плавать двумя стилями (кроль на груди, кроль на спине) в полной координации движений.

5. Учебно-тематический план (3 часа в неделю)

№	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Теоретические сведения	1	-	1
2.	Общая физическая подготовка		5	5
3.	Специальная физическая подготовка		9	9
4.	Учебные прыжки в воду		2	2
5.	Изучение техники плавания «кроль на груди»		36	36
6.	Изучение техники плавания «кроль на спине»		30	30
7.	Промежуточная аттестация		1	1
8.	Игры с прыжками в воду		2	2
9.	Игры со скольжением и плаванием		2	2
10.	Обучение техники стартов		8	8
11.	Обучение техники поворотов		8	8
12.	Игры с выдохами в воду		2	2
13.	Итоговая аттестация		1	1
14.	Итого	1	107	108

6. Содержание программы

1. Теоретическая подготовка.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед. Раскрываются следующие темы:

- Инструктаж по технике безопасности;
- Правила поведения в бассейне;
- Гигиена физических упражнений;
- Влияние физических упражнений на организм человека;
- Терминология плавания.

2. Общая физическая подготовка

- Упражнения на развитие выносливости
- ходьба в среднем темпе;
- длительные ходьба и бег в медленном темпе;
- кроссовый бег в переменном темпе (300—1000 м);
- Упражнения на развитие силы
- сгибание и разгибание рук в упоре (стоя, лежа);
- приседания на одной, двух ногах;
- подтягивание;

- наклоны назад с поворотом туловища вправо и влево сидя, ноги закреплены, руки за голову (или вдоль туловища). То же с гантелями;

- лежа на спине, поднятие прямых ног перпендикулярно туловищу;

- упор сидя, поднятие и опускание одной или двух прямых ног, попеременные движения ногами вверх—вниз («ножницы»).

- сгибание и разгибание рук с гантелями, круги руками внутрь и наружу, подскоки (на месте и с продвижением), приседания на одной и двух ногах. Упражнение выполняется с гантелями;

- из различных исходных положений растягивание эспандера или резинового амортизатора;

- Упражнения на развитие гибкости

- из положения стоя (сидя) наклоны вперед, ноги не сгибать. То же с отягощением;

- в различных положениях выпада (вперед, назад, в сторону) растягивание в коленных и тазобедренных суставах. То же с отягощением;

- из положения лёжа сделать «мост»;

- стоя спиной к стене (в шаге от нее), прогибаясь назад, опираясь руками о стену, прийти в положение «мост».

- маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой;

- сидя на пятках, прогнуться назад, стараясь коснуться головой пола.

- Упражнения на развитие скорости

- бег в упоре стоя с максимальной скоростью (20—30 с);

- семенящий бег (8—12 м);

- имитация движений рук как при беге с максимальной скоростью (20—30 с);

- бег с ускорением 10—15 м (3—6 раз);

Упражнения на развитие координации

- жонглирование мячами;

- всевозможные кувырки (вперед и назад в группировке, боком);

- прыжки через скакалку (на одной, двух ногах, со скрещением рук впереди)

3. Специальная физическая подготовка

- Имитационные упражнения на суше: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине; прыжки вверх и вперед-вверх из и. п. "старт пловца".

4. Учебные прыжки в воду.

А) Освоение старта и элементов прикладного плавания;

Б) ориентировке под водой

5. Изучение техники «кроль на груди»

Подготовительные упражнения для освоения с водой:

- погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде;
- всплывания и лежания на воде;
- выдохи в воду;
- скольжения.

1) согласование движений ногами с дыханием;

2) согласование движений руками с дыханием;

3) согласование движений ногами и руками с дыханием;

4) плавание в полной координации.

6. Изучение техники «кроль на спине»

1) согласование движений ногами с дыханием;

2) согласование движений руками с дыханием;

3) согласование движений ногами и руками с дыханием;

4) плавание в полной координации.

7. Промежуточная аттестация

Сдача контрольных нормативов

8. Игры с прыжками в воду

- «Эстафета»

Играющие, разделившись на две команды, садятся на бортик бассейна друг за другом. По сигналу ведущего замыкающие в каждой команде ударяют рукой по плечу сидящего впереди и прыгают в воду; каждый играющий проделывает то же самое. Выигрывает команда, все игроки которой раньше оказались в воде.

Методические указания. Напомнить участникам игры, что перед каждым прыжком нужно сделать вдох и задержать дыхание.

- «Кто дальше проскользит?»

Играющие сидят на бортике, опустив ноги в воду и упираясь пальцами ног в стенку бассейна или сливной желоб. Руки подняты вверх, кисти соединены, голова между руками. По команде педагога они низко наклоняются головой и руками к воде и, оттолкнувшись ногами, падают в воду. Выигрывает тот, кто дальше проскользит.

Методические указания. В неглубоком бассейне спад в воду могут выполнять все участники одновременно, в глубоком - поочередно.

- «На старт - марш!»

Участники выстраиваются на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга), захватив пальцами ног его край. По команде педагога «На старт!» они занимают неподвижное положение и по команде «Марш!» выполняют прыжок в воду. Выигрывает тот, кто проскользил после прыжка дальше всех.

Методические указания. В зависимости от подготовленности участников в игре могут использоваться стартовый прыжок и другие, более простые прыжки, выполняемые вниз головой: например, спад в воду из положения согнувшись; прыжок в воду из положения согнувшись с толчком ногами; то же с маховым движением руками.

- «Все вместе»

Играющие становятся в шеренгу по одному на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они одновременно выполняют соскок вниз ногами, спад в воду из положения согнувшись. Методические указания. Для повышения интереса к игре участников Можно разделить на две равные по силам команды.

- «Каскад»

Играющие становятся в шеренгу по одному на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они поочередно выполняют соскок, прыжок вниз ногами или какой-либо другой прыжок.

Методические указания. Перед каждым прыжком педагогу необходимо внимательно проверять правильность принятия исходного положения

9. Игры со скольжением и плаванием

- «Кто дальше проскользит?»

Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде педагога выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине. *Методические указания.* При скольжении на груди руки вытянуты вперед; при скольжении на спине руки сначала вытянуты вдоль туловища, затем вперед. Скольжение выполняется в сторону мелководья.

- «Стрела»

Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперед - как стрела. Педагог и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего одной рукой за ноги, другой - под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Побеждает «стрела», которая проскользит дальше всех. *Методические указания.* Скольжение выполняется на груди и на спине. Игра проводится только с детьми младших возрастов.

- «Торпеды»

Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде педагога выполняют скольжение с движениями ногами кролем - сначала на груди, затем на спине. Выигрывает тот, кто проплывает большее расстояние. *Методические указания.* Скольжение выполняется только в сторону мелководья.

10. Обучение техники стартов

- 1) Старт из воды
- 2) Старт с бортика/тумбы

11. Обучение техники поворотов

- 1) поворот маятником на груди
- 2) поворот маятником на спине

12. Игры с выдохами в воду

«У кого больше пузырей?» По команде педагога 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 педагога 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.

«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 педагога 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).

13. Итоговая аттестация

Проведение контрольных нормативов.

7. Календарный учебный график

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по плаванию «Голубая волна» на 2024-2025 учебный год (3 часа в неделю)

№	Тема	Дата по плану	Дата по факту
Теоритическая подготовка			
1	Инструктаж по технике безопасности Правила поведения в бассейне. Знакомство с терминологией в плавании.	02.09.	
Общая физическая подготовка			
2	Обучение упражнениям на развитие координации пловцов. (Упражнения с мячами, скакалками и гимнастическими матами)	04.09	
Специальная физическая подготовка			
3	Ознакомление с подготовительными упражнениями для освоения с водой. Имитационные движения на суше руками.	06.09	
4	Ознакомление с подготовительными упражнениями для освоения с водой. Имитационные движения на суше ногами.	09.09	
5	Ознакомление с подготовительными упражнениями для освоения с водой. Имитационные движения на суше корпусом.	11.09	
Игры с выдохами в воду			
6	Обучение упражнениям на согласование движений. Игровые задания и упражнения с выдохами в воду. (У кого больше пузырей, Ваньки встаньки)	13.09	
7	Обучение упражнениям на согласование движений. Игровые задания и упражнения с выдохами в воду. (Качели, Кто победит)	16.09	
Общая физическая подготовка			
8	Обучение упражнениям на развитие гибкости пловцов. (С отягощениями, из различных исходных положений, маховые движения)	18.09	
Игры со скольжением и плаванием			
9	Обучение упражнениям на согласование движений. Игровые задания и упражнения со скольжением и плаванием. (Кто дальше проскользит)	20.09	
10	Обучение упражнениям на согласование движений. Игровые задания и упражнения со скольжением и плаванием. (Стрела, Торпеды)	23.09	
Специальная физическая подготовка			
11	Подготовительные упражнения для освоения техники «Кроль на груди». Имитационные движения на суше руками.	25.09	

12	Подготовительные упражнения для освоения техники «Кроль на груди». Имитационные движения на суше ногами, туловищем.	27.09	
Изучение техники плавания «Кроль на груди»			
13	Обучение имитации движений руками, при плавании кролем на груди стоя в воде	30.09	
14	Обучение имитации движений ногами, при плавании кролем на груди в воде	2.10	
15	Обучение имитации движений корпуса, при плавании кролем на груди в воде	7.10	
16	Обучение дыханию при плавании кролем на груди у бортика	9.10	
17	Обучение дыханию при плавании кролем на груди у бортика	11.10	
18	Обучение упражнениям на скольжение на груди/на боку	14.10	
19	Обучение упражнениям на согласование работы ног и дыхания у бортика	16.10	
20	Обучение упражнениям на согласование работы рук и дыхания у бортика	18.10	
21	Обучение ротации корпуса при плавании кроль на груди у бортика	21.10	
22	Обучение упражнениям на согласование движений ног с дыханием в движении с доской	23.10	
23	Обучение упражнениям на согласование движений ног с дыханием в движении с доской	25.10	
24	Обучение упражнениям на согласование движений ног с дыханием в движении в ластах	28.10	
25	Обучение упражнениям на согласование движений ног с дыханием в движении в ластах	30.10	
26	Обучение упражнениям на согласование движений ног с дыханием в движении	1.11	
27	Обучение упражнениям на согласование движений ног с дыханием в движении	4.11	
28	Обучение упражнениям на согласование движений ног и рук с дыханием в движении с доской	6.11	
29	Обучение упражнениям на согласование движений ног и рук с дыханием в движении с доской	8.11	
30	Обучение упражнениям на согласование движений ног и рук с дыханием в ластах	11.11	
31	Обучение упражнениям на согласование движений ног и рук с дыханием в ластах	13.11	
32	Обучение упражнениям на согласование движений ног и рук с дыханием	15.11	

33	Обучение упражнениям на согласование движений ног и рук с дыханием	18.11	
34	Обучение плаванию кроль на груди в полной координации в ластах с доской	20.11	
35	Обучение плаванию кроль на груди в полной координации в ластах с доской	22.11	
36	Обучение плаванию кроль на груди в полной координации в ластах	25.11	
37	Обучение плаванию кроль на груди в полной координации в ластах	27.11	
38	Обучение плаванию кроль на груди в полной координации в ластах	29.11	
39	Совершенствование техники плавания кроль на груди в полной координации	2.12	
40	Совершенствование техники плавания кроль на груди в полной координации	4.12	
41	Совершенствование техники плавания кроль на груди в полной координации	6.12	
42	Совершенствование техники плавания кроль на груди в полной координации	9.12	
43	Совершенствование техники плавания кроль на груди в полной координации	11.12	
44	Совершенствование техники плавания кроль на груди в полной координации	13.12	
45	Совершенствование техники плавания кроль на груди в полной координации	16.12	
46	Совершенствование техники плавания кроль на груди в полной координации	18.12	
47	Совершенствование техники плавания кроль на груди в полной координации	20.12	
48	Совершенствование техники плавания кроль на груди в полной координации	23.12	
49	Совершенствование техники плавания кроль на груди в полной координации	25.12	
Общая физическая подготовка			
50	Обучение упражнений на развитие выносливости пловцов.	27.12	
Промежуточная аттестация			
51	Проведение контрольных нормативов	30.12	
Специальная физическая подготовка			
52	Подготовительные упражнения для освоения техники «Кроль на спине». Имитационные движения на суше руками.	10.01	

53	Подготовительные упражнения для освоения техники «Кроль на спине». Имитационные движения на суше ногами, туловищем.	13.01	
Изучение техники плавания «Кроль на спине»			
54	Обучение имитации движений руками, при плавании кролем на спине стоя в воде	15.01	
55	Обучение имитации движений ногами, при плавании кролем на спине в воде	17.01	
56	Обучение имитации движений корпуса, при плавании кролем на спине в воде	20.01	
57	Обучение скольжению на спине	22.01	
58	Обучение упражнениям на согласование работы ног с доской в ластах с дыханием	24.01	
59	Обучение упражнениям на согласование работы ног с доской в ластах с дыханием	27.01	
60	Обучение упражнениям на согласование работы ног с доской в ластах	29.01	
61	Обучение упражнениям на согласование работы ног с доской в ластах	31.01	
62	Обучение упражнениям на согласование работы ног с доской	3.02	
63	Обучение упражнениям на согласование работы ног с доской	5.02	
64	Обучение упражнениям на согласование движений ног и рук с доской в ластах с дыханием	7.02	
65	Обучение упражнениям на согласование движений ног и рук с доской в ластах с дыханием	10.02	
66	Обучение упражнениям на согласование движений ног и рук с доской в ластах	12.02	
67	Обучение упражнениям на согласование движений ног и рук с доской в ластах	14.02	
68	Обучение упражнениям на согласование движений ног и рук с доской	17.02	
69	Обучение упражнениям на согласование движений ног и рук с доской	19.02	
70	Обучение упражнениям на согласование движений ног и рук	21.02	
71	Обучение упражнениям на согласование движений ног и рук	26.02	
72	Совершенствование согласования движений ног и рук в кроле на спине	28.02	
73	Совершенствование согласования движений ног и рук в кроле на спине	3.03	

74	Совершенствование согласования движений ног и рук в кроле на спине	5.03	
75	Совершенствование техники плавания кроль на спине в полной координации	7.03	
76	Совершенствование техники плавания кроль на спине в полной координации	12.03	
77	Совершенствование техники плавания кроль на спине в полной координации	14.03	
78	Совершенствование техники плавания кроль на спине в полной координации	17.03	
79	Совершенствование техники плавания кроль на спине в полной координации	19.03	
80	Совершенствование техники плавания кроль на спине в полной координации	21.03	
81	Совершенствование техники плавания кроль на спине в полной координации	24.03	
82	Совершенствование техники плавания кроль на спине в полной координации	26.03	
83	Совершенствование техники плавания кроль на спине в полной координации	28.03	
Общая физическая подготовка			
84	Обучение упражнениям на развитие силы пловца	31.03	
Специальная физическая подготовка			
85	Подготовительные упражнения для освоения техники поворотов Имитационные движения на суше	2.04	
Изучение техники поворотов			
86	Обучение технике поворота «Маятник на груди» с места	4.04	
87	Обучение технике поворота «Маятник на груди» с наплыва	7.04	
88	Обучение технике поворота «Маятник на груди» в полной координации	9.04	
89	Совершенствование техники поворота «Маятник на груди» в полной координации	11.04	
90	Обучение технике поворота «Маятник на спине» с места	14.04	
91	Обучение технике поворота «Маятник на спине» с наплыва	16.04	
92	Обучение технике поворота «Маятник на спине» в полной координации	18.04	
93	Совершенствование техники поворота «Маятник на спине» в полной координации	21.04	
Учебные прыжки в воду			

94	Обучение прикладному плаванию. Прыжки и спады (вперед/спиной/боком)	23.04	
95	Обучение прикладному плаванию. Прыжки и спады (вперед/спиной/боком)	25.04	
Игры с прыжками в воду			
96	Игровые задание на изучение прыжковой техники (Эстафета, Кто дальше проскользит)	28.04	
97	Игровые задание на изучение прыжковой техники (Каскад, Все вместе, На старт-марш)	30.04	
Специальная физическая подготовка			
98	Подготовительные упражнения для освоения техники стартов. Имитационные движения на суше	5.05	
Обучение техники стартов			
99	Обучение техники старта с бокового бортика с различных исходных положений	7.05	
100	Обучение техники старта с бокового бортика	12.05	
101	Обучение техники старта с бортика с последующим скольжением	14.05	
102	Обучение техники старта с бортика с последующим скольжением	16.05	
103	Обучение техники старта с бортика с последующим скольжением и выходом в кроль на груди	19.05	
104	Обучение техники старта с бортика с последующим скольжением и выходом в кроль на спине	21.05	
105	Обучение техники старта с тумбы с последующим скольжением и выходом в кроль на груди	23.05	
106	Обучение техники старта с тумбы с последующим скольжением и выходом в кроль на спине	26.05	
Общая физическая подготовка			
107	Обучение упражнениям на развитие скорости пловца	28.05	
Итоговая аттестация			
108	Проведение контрольных нормативов	30.05	

8. Методическое обеспечение

При обучении плаванию применяются три основных группы методов – (словесные, наглядные, практические). Используя объяснение, рассказ давая указания, оценку действию и др., дает воспитанникам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь тренера определяет успех применения этих методов. Помимо решения учебных задач тренер устанавливает взаимоотношения

с занимающимися, воздействуя на их чувства. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, - помогает решению учебных и воспитательных задач, стимулирует активность, уверенность, интерес. Учитывая специфику плавания, все необходимые объяснения, обсуждения и др. тренер проводит на суше - до или после занятий в воде. Когда группа находится в воде, тренер отдает только лаконичные команды, распоряжения, чтобы дети не замерзли. Например, он говорит: «Сейчас выполним скольжение на груди. Руки вытянуть вперед. Принять исходное положение. Сделать вдох - «толчок» (последняя команда дается голосом или свистком). После выполнения упражнения, когда ребята встали на дно и повернулись лицом к тренеру, подводятся итоги: «Хорошо. Тело нужно держать напряженным, больше тянуться вперед. А теперь посмотрим, кто дольше проскользит. Принять исходное положение. Сделать вдох и.». Таким образом, с помощью команд тренер управляет группой и ходом обучения. Все задания выполняются под команду; она подается коротко, в приказном тоне. Команды определяют начало и окончание движения, исходные положения при выполнении заданий, место и направление для проведения учебных заданий, темп и продолжительность их выполнения. Команды делятся на предварительные и исполнительные. Подсчет в плавании применяется только в начальный период обучения - для создания необходимого темпа и ритма выполнения движений. Подсчет осуществляется голосом, хлопками, односложными указаниями: «раз-два-три, раз-два-три» и т. д.: при изучении движений ногами кролем: коротким «вдох и длинным «выдох» - при освоении выдоха в воду. Кроме команд, необходимо давать методические указания, предупреждающие возможные ошибки и оценивающие результаты выполнения упражнений. В них чаще всего уточняются отдельные моменты и условия правильного выполнения упражнения. Так при выполнении скольжения на спине тренер может указать, что упражнение получится только в том случае; если занимающиеся примут положение лежа, а не сидя. К наглядным методам относятся показ упражнений и техники плавания, учебных наглядных пособий, кинофильмов, а также применение жестикуляции. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Особенно велика

роль наглядного восприятия при обучении детей. Сильно выраженная склонность к подражанию, делает наглядность наиболее эффективной формой обучения движениям в целостном виде, так и с разделением движения на части (замедленным его выполнением, остановками в главных фазах). Гребок рукой в кроле, к примеру, изучается с остановкой руки в трех основных фазах гребка. Во время остановок рекомендуется 2-3 раза напрягать мышцы руки по 3-5 с. Однако выполнением техники плавания по частям увлекаться не нужно. Как только занимающиеся получили представление о способе плавания в целом, они должны как можно больше плавать. Учебные варианты техники на суше демонстрирует тренер, в воде - занимающиеся, у которых лучше получается данное упражнение. Показ осуществляется не только до начала занятия (на суше), но и вовремя него.

Эффективность показа определяется положением тренера по отношению к группе:

- 1) тренер должен видеть каждого занимающегося, чтобы исправить его ошибки;
- 2) занимающиеся должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей его форму, характер и амплитуду.

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

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

Соревновательный и игровой методы широко применяются в начальном обучении плаванию. Оба метода приносят на занятия оживление, радость, эмоции. Прежде чем упражнение будет включено в игру или соревнование, его обязательно следует выполнить всей группой. Элемент соревнования мобилизует силы и возможности, способствует проявлению воли, настойчивости, инициативы, повышает динамизм занятий. Метод непосредственной помощи применяется в том случае, если после объяснения и показа задания новичок все же не может его выполнить. Тренер берет руки (ноги) занимающегося в свои руки и помогает ему, несколько раз правильно воспроизвести движение.

9. Мониторинг образовательных результатов

Оценочные материалы

Целью проведения аттестации обучающихся является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по плаванию. Промежуточная аттестация проводится два раза (декабрь - январь) и (апрель - май) месяцах, итоговая аттестация проводится в завершающем году обучения в мае текущего года.

Формы аттестации:

Промежуточная и итоговая аттестация проводятся:

- теоретическая подготовка - в форме устного опроса
- общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая и плавательная подготовка - сдача контрольных нормативов.

По результатам сдачи контрольных нормативов, за каждое контрольное упражнение обучающимися присуждаются баллы:

высокий-3; средний-2; низкий-1.

Сумма баллов соответствует уровню освоения программы:

- 1) высокий уровень -18-24 балла;
- 2) средний уровень -13-17 балла;
- 3) низкий уровень – 8-12 балла.

Критерии выполнения техники упражнений и нормативные требования для промежуточной аттестации за 1 полугодие

Контрольные упражнения

Норматив по уровням подготовки

Мальчики - Девочки

1. Челночный бег 3*10м; с

10.0 - 11,0 высокий

11,1-11,5 средний

Больше 11,6 низкий

10.5- 11,5 высокий

11,6-12,0 средний

Больше 12,1 низкий

2. Бросок набивного мяча 1кг; м

3.0 – 4,0 высокий

2.0-2.9 средний

Меньше 2 низкий

2,5- 3,5 высокий

1.5-2.4 средний

Меньше 1.5 низкий

3. Отжимание(девочки/мальчики) (кол-во)

11-15- высокий

7-10 средний

6 и меньше- низкий

6-9 высокий

2-5 средний

Меньше 2 низкий

9-15высокий

4-8 средний

Меньше 4 низкий

4. Наклон вперед стоя на возвышении (см)

Меньше 5 низкий

+5-10 средний

Больше +10 высокий

Меньше 10 низкий

+10-15 средний

Больше 15 высокий

5.Выкрут прямых рук вперёд-назад

Выполняется правильно по технике – высокий

Выполняется с незначительными ошибками - средний

Выполняется с ошибками (сильно согнуты руки, руки выкручиваются не одновременно) -низкий

Выполняется правильно по технике – высокий

Выполняется с незначительными ошибками - средний

Выполняется с ошибками (сильно согнуты руки, руки выкручиваются не одновременно) -низкий

6.Длина скольжения в воде (на груди); м

2-низкий

3-средний

4-высокий

2-низкий

3-средний

4-высокий

7.Плавание кроль на груди с доской в руках (без у/вр):

25 м

Выполняется правильно по технике – высокий

Выполняется с незначительными ошибками - средний

Выполняется с ошибками - низкий

Выполняется правильно по технике – высокий

Выполняется с незначительными ошибками - средний

Выполняется с ошибками - низкий

8. Плавание кроль на спине с доской в руках (без у/вр):

25 м

Выполняется правильно по технике – высокий

Выполняется с незначительными ошибками - средний

Выполняется с ошибками - низкий

Выполняется правильно по технике – высокий

Выполняется с незначительными ошибками - средний

Выполняется с ошибками - низкий

**Критерии выполнения техники упражнений и нормативные требования
для Итоговой аттестации за 2 полугодие**

Контрольные упражнения

Норматив

Общая физическая подготовка

Мальчики - Девочки

1. Челночный бег 3*10м; с

9.8- 10,8 высокий

10,9-11,5 средний

Больше 11,6 низкий

10.3- 11,3 высокий

11,4-12,0 средний

Больше 12,1 низкий

2. Бросок набивного мяча 1кг; м

3.5 – 4,5 высокий

2.5-3.4 средний

Меньше 2,5 низкий

3.0 – 4,0 высокий

2.0-2.9 средний

Меньше 2 низкий

3. Специальная физическая подготовка (подтягивания/ отжимания)

7-10 высокий

3-6 средний

Меньше 3 низкий

10-15 высокий

5-9 средний

Меньше 5 низкий

4. Наклон вперед стоя на возвышении

Меньше 8 низкий

+8-13 средний

Больше +13 высокий

Меньше 10 низкий

+10-15 средний

Больше 15 высокий

5. Выкрут прямых рук вперед-назад

По технике выполняется – высокий

С незначительными ошибками-средний

Без выполнения -низкий

По технике выполняется – высокий

С незначительными ошибками-средний

Без выполнения -низкий

Техническая и плавательная подготовка

6. Длина скольжения; м

2-низкий

4-средний

5-7-высокий

2-низкий

3-средний

4-6 высокий

7. Плавание способами:

а) 25/50 м кролем на груди

б) 25/50 м кролем на спине

По технике выполняется – высокий

С незначительными ошибками-средний

Без выполнения -низкий

По технике выполняется – высокий

С незначительными ошибками-средний

Без выполнения -низкий

8.Проплыть дистанцию 100м

Проплыть всю дистанцию технически правильно без учета времени - высокий

С незначительными ошибками –средний

Не справиться с дистанцией - низкий

10. Материально-техническое обеспечение

- доски, для обучения плаванию,
- ласты для обучения плаванию,
- мячи для игр на воде,
- нудлс для занятий на воде,
- маты гимнастические,

11. Список литературы

1. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. Москва. «Советский спорт». 2004
2. Л. П. Макаренко. Плавание. Программа для ДЮСШ. Москва. 1983. Издательство ГЦОЛИФКа.
3. Л. П. Макаренко. Техническое мастерство пловцов. Москва. «ФиС». 1975
4. Н. Ж. Бумакова. Отбор и подготовка юных пловцов. Москва. «ФиС». 1986
5. В. М. Зациорский. Биомеханика плавания. Москва. «ФиС». 1981
6. Абсалямов Т. М., Тимакова Т. С. Научное обеспечение подготовки пловцов. Москва. «ФиС». 1983
7. Платонов В. Н., Вайцековский С. М. Тренировка пловцов высокого класса. Москва. «ФиС». 1983
8. Платонов В. Н., Фесенко С. П. Сильнейшие пловцы мира. Москва. «ФиС». 1990
9. Программы для внешкольных учреждений. Москва. Просвещение. 1977

10. Правила соревнований по плаванию.
11. Единая Всероссийская спортивная классификация. Москва. Советский спорт.
12. Платонов В.Н. Спортивное плавание. Москва. Советский спорт. 2012г.
13. Майкл Брукс Подготовка юных пловцов, Москва swimbook 2018

Перечень интернет ресурсов

1. <http://swim7.narod.ru>
2. <https://www.goswim.tv>
3. <http://plavaem.info>
4. <http://ped-kopilka.ru>