

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР»  
СНЕЖНЕСКОГО СЕЛЬСКОГО ПОСЕЛЕНИЯ КОМСОМОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО  
РАЙОНА ХАБАРОВСКОГО КРАЯ

Принята на заседании

Утверждена приказом

педагогического совета

директора МБУ ДО «ДООСЦ»

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 г.

№ \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 г.

Протокол № \_\_\_\_\_

Образовательная программа

По плаванию

Возраст детей 7-17 лет

Программа модифицированная

2 года обучения

2018-2019 г.

## **Пояснительная записка**

Программа физического воспитания на основе спортивного плавания предназначена для муниципального учреждения дополнительного образования, которая имеет материально-технические возможности для обучения плавательной подготовки, а именно бассейн с плавательной чашей.

Программа может быть рекомендована для любого образовательного учреждения, имеющего бассейн.

В программе заложены и раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы плавательной подготовки детей от 7 до 17 лет.

Регулярные занятия детей и подростков плаванием – активная форма подготовки к требованиям социально-трудовой жизни современного общества.

**Основная идея программы:** реализация программы обучения плаванию на всех уровнях процесса обучения, создание условий для самореализации личности ребенка в спортивной, социальной и творческой сферах.

**Программа преследует следующую цель:** формирование здорового образа жизни у детей школьного возраста, привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом в целом и к плаванию в частности, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

**Программа решает следующие задачи.**

1. Выработать у учащихся положительный интерес к занятиям плаванием.
2. Овладеть жизненно необходимыми навыками плавания.
3. Обучать и совершенствовать технику основных стилей спортивного плавания ( кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй).
4. Укреплять здоровье учащихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность
5. Прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спортивного плавания.
6. Развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на высоком уровне на протяжении всех лет обучения в школе.
7. Воспитывать высокие нравственные качества: чувство коллективизма, взаимопомощи, любовь к Родине.

**Ожидаемый результат.**

- Овладение учащимися навыков основных способов плавания, привлечение к систематическим занятиям плавания детей и подростков.
- Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности детей и подростков.
- Овладения навыками здорового образа жизни детьми, активное участие в общественной жизни.

В рамках реализации программы и популяризации плавания в течение учебного года проводятся соревнования:

- “Золотая рыбка” по параллелям;

- “Веселые старты” на воде;
- Спартакиада проводимая в рамках спортивного центра.

В каждой четверти и конце года результаты обучения детей оцениваются педагогом на контрольных занятиях.

Плавание – один из тех видов спорта, который разносторонне влияет на гармоническое развитие организма человека. Навыки плавания жизненно необходимы и детям, и взрослым в их повседневной жизни.

Не менее важно и оздоровительное значение плавания. Правильно организованные занятия плаванием разносторонне развивают человека, способствуют формированию силы, выносливости, ловкости, быстроты и других качеств.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на физическое развитие человека, особенно в детском возрасте. Известно, что в воде тело человека находится во взвешенном состоянии. Относительная невесомость тела, горизонтальное положение в воде раскрепощают опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию различных систем организма, облегчают деятельность внутренних органов. К тому же вода, очищая кожу, улучшает кожное дыхание.

При правильном проведении занятий у детей повышаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, укрепляется дыхательная мускулатура, увеличивается жизненная емкость легких. Плавание положительно влияет также на состояние центральной нервной системы.

Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень полезно и детям с ослабленным здоровьем.

Начинать заниматься плаванием лучше с младшего возраста. Дети быстро овладевают техникой плавания спортивными способами. Этому способствует лучшая, чем у взрослых, плавучесть и обтекаемость их тела.

### **Методика реализации программы**

Основными формами тренировочной работы являются:

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- участие в соревнованиях различного ранга;
  - теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований);
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора;
- медико-восстановительные мероприятия;
- культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

### **Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне**

Вся ответственность за безопасность спортсменов в бассейнах и залах возлагается на педагогов (тренеров), непосредственно проводящих занятия с группой. Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через администратора по установленному порядку. На первом

занятия обучающиеся проходят инструктаж по технике безопасности на воде и пожарной безопасности и расписываются в журнале под личную роспись или роспись законного представителя учащегося.

Требования безопасности перед началом занятий:

- перерыв между приемом пищи и началом занятия должен быть не менее 45-50 минут;
- экипировка для тренировочных занятий должна соответствовать требованиям, не иметь повреждений;
- необходимо прибыть в бассейн за 15 минут до начала занятий;
- своевременно подготовиться к занятию, снять одежду и принять душ, соблюдая правила безопасности в душевых, надеть плавательный костюм и шапочку и выйти в помещение ванны бассейна.

**Требования безопасности во время занятий.**

- вход в воду и выход только с разрешения педагога (тренера);
- все команды и сигналы педагога (тренера) выполнять незамедлительно;
- не прыгать в воду без разрешения, команды тренера;
- не оставаться при нырянии долго под водой;
- по окончании занятия в бассейне в течение 20 мин покинуть здание бассейна.

педагог (тренер)обязан:

1. Производить построение и переключку группы перед занятиями с последующей регистрацией присутствующих в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
2. Не допускать увеличения числа обучающихся сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку в администрацию центра о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

**Педагог (тренер)организует начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:**

- педагог (тренер) является в бассейн к началу прохождения обучающихся через администратора. При отсутствии педагога (тренера) группа к занятиям не допускается.
- педагог (тренер)организует выход группы из душевой в помещение ванны бассейна.
- Выход спортсменов из помещения ванны бассейна до окончания занятий допускается только по разрешению тренера.
- педагог (тренер)организует своевременный выход спортсменов из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время занятий педагог (тренер) несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:

1. Присутствие обучающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.
2. Спортивные группы занимаются под руководством педагога (тренера) в отведенной части бассейна.
3. Ныряние в бассейне разрешать только под наблюдением педагога (тренера) и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному пловцу под контролем одного тренера, при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.

4. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, педагог (тренер) должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

5. педагог (тренер) должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести обучающегося из воды. Нельзя разрешать пловцам толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

При обучении детей, особенно младших школьников, большое внимание следует уделять играм в воде. Правильно подобранные игры помогут детям, не умеющим плавать, быстрее освоиться с водой, а плавающим – с успехом закрепить пройденное. На занятиях с не умеющими плавать играм в воде отводится значительное место.

Игры в воде можно условно разделить на игры

- для освоения с водой и игры, способствующие изучению плавательных движений;
- совершенствование в технике.

**Изучение техники спортивных способов плавания** проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается отдельно в следующем порядке:

1. Положение тела.
2. Дыхание.
3. Движения ногами.
4. Движения руками.
5. Общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше. - Проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;
- изучение движений в воде с неподвижной опорой. - При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;
- изучение движений в воде с подвижной опорой. - При изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;
- изучение движений в воде без опоры. - Все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

- движения ногами с дыханием;
- движения руками с дыханием;
- движения ногами и руками с дыханием;
- плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на начальном этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом - насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания рекомендуется метод целостного выполнения техники. С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);
- проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
- в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

- разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;
- умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;
- формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

**Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:**

- сознательности и активности;
- наглядности;
- доступности и индивидуальности;
- систематичности и постепенности в повышении требований.

### **Содержание занятий по плаванию для детей 7-10 лет**

В начальной подготовке на занятиях по плаванию осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение навыком плавания.

#### **Основные задачи подготовки:**

- укрепление здоровья и закаливание;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- обучение основам техники кроль на груди, кроль на спине и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

#### **Теория**

Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Личная гигиена. Оздоровительное плавание на этапе начальной подготовки. Влияние физических упражнений на организм человека. Спортивный инвентарь.

#### **Практика**

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди: стоя на месте и в сочетании с ходьбой, стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой.

*Техника плавание кролем на груди.* Движения ног: сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна; то же с выполнением выхода в воду. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох. Скольжение с доской, без доски, с движением ног. Гребковые движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, без работы ног, с работой ног. Согласование движений рук с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног. Скольжение на груди с движением рук. Проплывание отрезков с задержкой дыхания Плавание с дыханием через 2 гребка, через 3 гребка. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой: с различными положениями другой руки, вдох в сторону прижатой руки. Плавание в полной координации.

*Техника плавание кролем на спине.* Скольжение на спине. Скольжение с последующим движением ног; то же с движением рук. плавание с помощью только ног, то же с помощью только рук. проплывание отрезков в полной координации. Старт из воды.

Для совершенствования техники плавания повторное проплывание отрезков 2–8 раз по 10–12 метров; 4–6 раз по 25 метров.

*Игры:* “Кто быстрее?”, “Волны на море”, “Караси и щуки”, “Насос”, “Пятнашки с поплавками”, “Цапля и лягушки”.

#### **Рекомендуемые контрольные нормативы**

	Мальчики			Девочки		
Оценки	5	4	3	5	4	3
10 лет	25 м	15 м	10 м	25 м	15 м	10 м

При плавании кролем на груди и кролем на спине показать правильную технику в согласовании работы рук, ног и дыхания.

#### **Содержание занятий по плаванию для детей 11–15 лет**

На занятиях по плаванию в ходе данного этапа осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники плавания, формирование у детей устойчивого интереса и мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни.

#### **Основные задачи подготовки:**

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям плаванием,
- закрепление изученных способов плавания, обучение плавания брассом
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

#### **Теория**

История развития плавания. Правила соревнований. Влияние плавания на физические качества (выносливость, скоростно-силовые качества, скоростную выносливость, координационные способности). Роль плавания в повседневной жизни человека.

#### **Практика**

Дальнейшее совершенствование техники плавания изученными способами: движения рук, ног, туловища. Плавание в полной координации. Проплывание отрезков 25–50 метров по 4-8 раз, 100 метров по 3-4 раза, 200 метров.

*Техника плавание брассом.* Движение ног: у бортика, с помощью партнёра, после скольжения. Движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног кролем. Согласование движений рук с дыханием после каждого скольжения. Согласование движений рук и ног с дыханием. Плавание с помощью только ног: с доской, без доски; при различных положениях рук: на груди, на спине. Проплывание отрезков с задержкой дыхания. Плавание брассом на спине. Плавание с полной координацией. Стартовый прыжок с последующим скольжением. Повороты.

*Игры:* “Волейбол в воде”, “Кто дальше проскользит”, “Салки”, “Рыбаки и рыбки”, эстафеты.

### Рекомендуемые контрольные нормативы

Возраст	50 м, вольный стиль, мин.					
	юноши			девушки		
Оценки	5	4	3	5	4	3
11 лет	50 м	25 м	12 м	50 м	25 м	12 м
12 лет	1,00	50 м	25 м	1,10	50 м	25 м
13 лет	0,50	50 м	25 м	1,07	50 м	25 м
14 лет	0,47	50 м	25 м	1,06	50 м	25 м
15 лет	0,43	50 м	25 м	1,05	50 м	25 м

В конце данного этапа ребенок должен: самостоятельно выполнять разминку пловца на суше; сдать контрольные нормативы; овладеть навыком надежного и длительного плавания; знать правила проведения соревнований по плаванию; освоить технику плавания брасс.

### Содержание занятий по плаванию для детей 16–17 лет

На занятиях по плаванию у детей старшего возраста осуществляется совершенствование функциональных возможностей организма, воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, овладение технологиями прикладного плавания, приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

#### Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья, закаливание;
- совершенствование техники всех способов плавания;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- гармоничное совершенствование основных физических качеств;
- обучение прикладному плаванию;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств,
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

#### Теория

Правила соревнований. Правила оказания первой медицинской помощи пострадавшим в воде. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний. Биомеханические особенности техники плавания. Основные методы оценки физического, функционального и эмоционального состояния организма.



## Практика

Дальнейшее совершенствование техники плавания всеми способами. Плавание в умеренном и переменном темпе до 200 метров. Интервальное и дистанционное плавание.

*Техника плавания способом дельфин.* Движения рук: стоя на дне, скольжении. Движения ног после скольжения и ныряния. Плавание с доской, без доски при помощи только ног при различных положениях рук, плавание при помощи только рук с задержкой дыхания. Согласование движений руками с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой. Проплывание отрезков до 10, 15 метров способом дельфин с задержкой дыхания. Имитация поворота при плавании способом дельфин. Стартовый прыжок со скольжением и выдохом на поверхность при плавании способом дельфин. Поворот при плавании способом дельфин. Плавание в полной координации.

Транспортировка пострадавшего и оказание доврачебной помощи. Плавание брассом на боку и на спине. Освобождение от одежды в воде. Судейство соревнований по плаванию.

### Рекомендуемые контрольные нормативы

Возраст	50 м, вольный стиль, мин.					
	юноши			девушки		
Оценки	5	4	3	5	4	3
16 лет	0,42	50 м	25 м	1,03	50 м	25 м
17 лет	0,41	50 м	25 м	1,00	50 м	25 м

16-17 лет – преодоление дистанции 200 м вольным стилем без учета времени.

Освоить технику плавания дельфин. Сдача контрольных нормативов. Транспортировка пострадавшего в воде. Приемы искусственного дыхания и непрямой массаж сердца.

### В результате освоения программы ребенок должен:

*знать/понимать*

- роль плавания в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- правила соревнований по плаванию;
- способы закаливания организма;
- способы искусственного дыхания;

*уметь*

- проплывать дистанцию 50 метров изученными способами;
- проплывать дистанцию 200 метров без учета времени;
- транспортировать “утопающего” 20 метров;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- соблюдать правила техники безопасности при занятиями плаванием;
- осуществлять судейство школьных соревнований по плаванию;

*использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:*

- для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- для подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- для оказания помощи в экстремальных ситуациях;
- для организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- для активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

### Список литературы

1. “Комплексной программой физического воспитания учащихся I–XI классов”. - В.М. Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон 2007 г.
2. Типовая сквозная программа “Юный пловец” А. Никулин, Е. Никулина 2006 г.
3. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
4. Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
5. Плавание: Учебник/под ред. В.Н.Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.

### Приложение №1

#### Примерное распределение учебного времени на программный материал ((сетка часов) по плаванию

№ п/п	Вид программного материала	Возраст			
		7-10	11-12	13-14	15-17
<b>1.</b>	<b>Плавание</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>108</b>
1.	Основы знаний	2	2	2	2
2.	Обучение и совершенствования техники плавания	40	40	40	40
	кроль на груди	*	*	*	*
	кроль на спине	*	*	*	*
	брасс		*	*	*
	баттерфляй			*	*
	старты	*	*	*	*
	повороты	*	*	*	*
3.	Развитие двигательных способностей на суше и воде	56	56	56	56
	Скорости	*	*	*	*
	Выносливости		*	*	*
	Гибкости	*	*	*	*
	Силы	*	*	*	*
	ловкости	*	*	*	*
	прыгучести	*	*	*	*
4.	Прикладное плавание	-	-	*	*
	Оказание первой медицинской помощи			*	*
	транспортировка утопающего			*	*
5.	Овладение организаторскими умениями	-	*	*	*
6.	Организация и проведение соревнований	10	10	10	10