

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Зямбайгуртская средняя общеобразовательная школа имени  
В.Е. Калинина

РАССМОТРЕНА  
на Педагогическом совете  
Протокол № 6 от 6 мая 2022 г.

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора МОУ  
Зямбайгуртской СОШ  
имени В.Е. Калинина  
от 23.05.2022 г. № 65 -ОД

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Плавание»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 8-13 лет

Срок реализации: 1 год (72 часа)

Составитель: Шубина О.Г  
педагог дополнительного образования

д. Зямбайгурт, 2022 г

## 1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» физкультурно-спортивной направленности.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами системы дополнительного образования:

1. ФЗ «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.,
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам",
3. Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022 г. № 678-р
4. Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога дополнительного образования МОУ Зямбайгуртской СОШ имени В. Е. Калинина.

Ухудшение состояния здоровья детей, всё большее увеличение учебной нагрузки, неблагоприятные социальные и экологические условия, рост социально зависимых показателей неблагополучия свидетельствуют о насущной необходимости применения доступных основной массе школьников внеурочных форм организации физкультурно-спортивной деятельности, создания у детей устойчивой мотивации к систематическим занятиям спортом.

**Актуальность:** Одним из самых эффективных путей познания ребёнком окружающего мира, источником положительных эмоций являются различные игры — национальные, спортивные, любые подвижные. Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения технике плавания. Технические способы плавания и собственно игры в воде таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Поэтому у них такой большой интерес к занятиям плаванием - это тот вид спорта, в котором развиваются гармонично все группы мышц одновременно, могут приобрести жизненно необходимый навык в условиях общеобразовательной школы. Плавание один из самых сложных координационных видов деятельности человека и развивать это физическое качество лучше с детства. 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.

**Объём и срок реализации:** 1 год – 72 часа по 2 часа в неделю.

**Режим занятий:** 2 занятия в неделю – по 45 минут, из них непосредственно вводе 30 минут.

**Формы обучения:** очная, групповая

## 2. Цели и задачи программы

**Цель:** формирование у учащихся осмысленного понимания необходимости выстраивания собственного здорового образа жизни, посредством занятий плаванием

**Задачи:**

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств: выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

## 3. Планируемые результаты:

Личностные компетенции:

- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотиваций к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные компетенции:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых стилей плавания, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные компетенции:

- овладение основами плавания в воде, умение нырять и проплывать под водой;
- преодоление дистанции не менее 25 м одним из разученных способов плавания;
- преодоление дистанции не менее 50 м сочетанием различных, в том числе прикладных, видов плавания;
- умение выполнять общеразвивающие и специальные упражнения на воде, играть в

подвижные игры.

#### 4. Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Контроль/ аттестация
1	Вводная часть	2	1		1
2	Упражнения,  способствующ  ие  наилучшему освоению воды и привыкания к ней.	4	1	3	
3	Техника плавания брасс. Обучение старту при плавании «брасс».	8	1	7	
4	Обучение повороту при плавании «брасс»	6	1	5	
5	Техника плавания «кроль на груди». Обучение старту при плавании «кроль на груди».	8	1	7	
6	Техника плавания «кроль на спине». Обучение старту при плавании «кроль на спине».	8	1	7	
7	Обучение повороту при плавании «кроль на груди»	6	1	5	
8	Обучение повороту при плавании «кроль на спине»	6	1	5	

<b>9</b>	Совершенствование техники плавания дельфин. Упражнения надыхание	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	
<b>10</b>	Совершенствование элементов подводного плавания. Упражнения на дыхание.	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
<b>11</b>	Контрольные старты.	<b>6</b>			<b>6</b>
<b>12</b>	Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	<b>6</b>		<b>6</b>	
<b>13</b>	Конкурс рисунков	<b>3</b>		<b>3</b>	
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>10</b>	<b>55</b>	<b>7</b>

#### **4.Содержание программы.**

##### **Тема № 1 (2 часа)**

##### **Вводное занятие. Беседа по охране труда.**

##### **1. Основные вопросы. Вводное занятие.**

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Предупреждение травм несчастных случаев на воде. Обеспечение безопасности на занятиях плаванием: дисциплина, регулярные медицинские осмотры, предупреждение охлаждения и перегрева. Наличие спасательных средств и их применение. Гигиена, режим питания спортсмена; закаливание и укрепление здоровья.

##### **2.Требования к знаниям и умениям:**

- правила поведения в с/зале, тренажёрном зале, в бассейне;
- техника безопасности в бассейне
- гигиена физических упражнений
- закаливание и укрепление здоровья

**Практика:** первая помощь при несчастных случаях на воде

## **Тема № 2 (4 часа)**

**Упражнения, способствующие наилучшему освоению с водой и привыканию к ней.**

### **Теория:**

- знания правил ТБ в с\зале, в бассейне;
- роль и значение регулярных занятий плаванием для укрепления здоровья человека;
- передвигаться по дну: шагом, бегом, прыжками, с помощью гребковых движений руками, взявшись за руки.
- выполнять упражнения на дыхание: приседание, погружения под воду при задержке дыхания, выдох в воду.
- осуществлять индивидуальные и групповые действия;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости).

**Практика:** Упражнения, способствующие наилучшему освоению с водой и привыканию к ней. Передвижение по дну: шагом, бегом, прыжками, с помощью гребковых движений руками, взявшись за руки.

Упражнения на дыхание: приседание, погружения под воду при задержке дыхания, выдох в воду.

Различные скольжения: скольжение на груди и на спине с различным положением рук, скольжение после отталкивания ногами от дна или от борта бассейна, скольжение на груди с последующими гребковыми движениями руками. Погружение с головой в воду и открывание глаз, всплывать и принимать правильное положение пловца на воде («Стрела»), делать выдох в воду, скользить по поверхности, сохраняя горизонтальное положение тела. Все упражнения выполнять с задержкой дыхания на воде.

Изучение «звездочки», «поплавка», «медузы».

### **Тема № 3 (8 часов)**

#### **Техника плавания брасс. Обучение старту при плавании «брасс».**

**Теория:** Плавание спортивным способом «брасс». Дыхание; согласование движений рук с дыханием; согласованная работа рук, ног и дыхания

#### **Практика:**

- Движения ногами брассом, держась руками за неподвижную опору (с дыханием).
- Плавание ногами брассом с подвижной опорой.
  - Плавание ногами брассом различными положениями плавательной доски и с различными вариантами дыхания.
- Плавание ногами брассом без опоры с дыханием.
- Плавание руками брассом.
  - Плавание ногами брассом с различными движениями рук и различными вариантами дыхания.
- Плавание брассом в полной координации с дыханием

#### **Практика:**

### **Тема № 4 (6 часов)**

#### **Обучение повороту при плавании «брасс»**

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

### **Тема № 6 (8 часов)**

#### **Техника плавания «кроль на спине».**

#### **Обучение старту при плавании «кроль на спине».**

#### **Теория: Основные вопросы (Техника плавания «кроль на спине».)**

Техника плавания «кроль на спине». Знания правил ТБ в с\зале, в бассейне. Роль и значение регулярных занятий плаванием для укрепления здоровья человека;

**Практика:** передвигаться по дну: шагом, бегом, прыжками, с помощью гребковых движений руками, взявшись за руки.

- выполнять упражнения на дыхание: приседание, погружения под воду при задержке дыхания, выдох в воду.
- осуществлять индивидуальные и групповые действия;

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости). Скольжение; движение ног (у опоры, с опорой, в скольжении); гребковые движения рук (с опорой, в безопорном положении, с различным положением рук). Игры: “Кто быстрее?”, “Волны на море”, “Караси и щуки”, “Насос”, “Пятнашки с поплавками”, “Цапля и лягушки”.

## **Тема № 7 (6 часов)**

### **Обучение повороту при плавании «кроль на груди» Теория:**

#### **Практика: Техника выполнения поворотов**

Поворот при плавании кролем на груди представляет собой сальто вперед с боковым вращением на 45° и последующим отталкиванием от бортика бассейна. При этом остальная часть вращения вокруг продольной оси выполняется во время отталкивания и скольжения. Поворот при плавании кролем на груди можно условно разделить на следующие фазы: приближение к стенке бассейна; вращение; отталкивание; скольжение и выход на поверхность.

#### **Приближение к стенке бассейна**

Пловец должен увидеть стенку за несколько гребков до нее, чтобы успеть скоординировать движения на оптимальном от нее расстоянии (1,7 - 2,0 м) и без потери скорости продвижения начать выполнение последнего гребка удобной для этого рукой, для большинства правой, а для левшей, естественно, левой. Приплывании на короткие дистанции, в связи с большей скоростью, расстояние до бортика бассейна, при котором начинается выполнение последнего перед поворотом гребка, несколько больше, чем при плавании на средние и тем более длинные дистанции. Вдох при этом последнем гребке не выполняется, поскольку он задержал бы начало кувырка.

#### **Вращение**

Кувырок «сальто» выполняется одновременно со второй половиной последнего гребка. При этом другая рука остается у бедра, ноги поджаты к животу, а дельфинообразное движение, сопутствующее заключительной части гребка, помогает вытолкнуть вверх бедра. По завершении последнего гребка обе руки остаются у бедер повернутыми к ним тыльной стороной. Во второй половине «сальто» ладони обеих рук поворачиваются вниз, руки выпрямляются вперед, голова поднимается между ними и, когда стопы приближаются к стенке, туловище

выравнивается и пловец готов выполнить отталкивание, как только стопы достигнут стенки. Кисти при этом находятся под головой, руки согнуты в локтевых суставах. Небольшое вращение в результате поворота головы (обычно в противоположную сторону от руки, выполняющей последний гребок) во второй половине «сальто» способствует правильному расположению стоп, при котором носки «смотрят» в сторону вращения туловища. Быстрота вращения задается движением головы, и ее движение вниз, назад, а затем вверх к поверхности, чтобы расположиться между руками, выполняется как можно быстрее.

### **Отталкивание**

выполняется, как только стопы достигнут стенки, что, обычно, происходит на глубине 30 - 40 см. С возможно большим усилием пловец сразу же выпрямляет ноги, лежа при этом почти на спине, а в последующий момент, когда ноги уже оттолкнулись от стенки, на бок. Переворот на грудь завершается при скольжении. **Скольжение**

После отталкивания, пловец, как и после стартового прыжка, скользит, пока скорость движения не снизится до соревновательной, а затем, выполняет несколько движений ногами и с первым гребком появляется на поверхности. Скольжение выполняется в обтекаемом положении с выпрямленными руками и расположенной между ними головой, выпрямленной спиной, соединенными и выпрямленными ногами и вытянутыми стопами.

## **Тема № 8 (6 часов)**

### **Обучение повороту при плавании «кроль на спине».**

При плавании на спине применяются открытые и закрытые повороты. В соответствии с требованиями правил соревнований пловец при выполнении поворотов должен находиться в положении на спине до касания рукой стенки бассейна, и после отделения ног от нее. Наиболее простым поворотом является открытый, в технике которого можно выделить следующие элементы.

*Подплывание к стенке бассейна.* Касание стенки можно производить правой или левой рукой. При повороте вправо касается левая рука, при повороте влево – правая. При выполнении поворота в правую сторону левая рука, двигаясь по воздуху за голову вправо, накладывается на поворотный щит несколько ниже уровня воды.

*Вращение (поворот).* Одновременно с касанием рукой стенки бассейна ноги сгибаются, подтягиваясь коленями к груди, и движутся в группировке через сторону

так, чтобы коленные суставы выступали из воды. Головой и плечами делается быстрое движение в правую сторону, а свободной рукой производится гребок к туловищу. Благодаря этим движениям тело быстро поворачивается на 180°. Во второй половине вращения опорная (левая) рука снимается со стенки и движется вперед под поверхностью воды, в этот момент выполняется вдох. После поворота на 180° согнутые ноги опираются стопами о стенку бассейна на глубине 20–25 см от поверхности воды и на расстоянии 15–20 см одна от

другой, руки вытянуты вперед, ладони соединены, голова и туловище выпрямлены.

*Толчок.* После того как ноги будут поставлены стопами на стенку бассейна, производится энергичный толчок за счет ускоренного разгибания в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах.

*Скольжение и выход на поверхность.* Во время скольжения ноги и руки вытянуты, живот подобран. Это придает телу более обтекаемую форму и способствует увеличению длины и скорости движения. Скольжение производится на глубине около 30–40 см на расстояние 3–5 м. При снижении скорости продвижения в работу включаются ноги, а затем руки. Первым гребком правой или левой руки тело выводится на поверхность воды. В настоящее время пловцу разрешено перед поворотом повернуться на грудь и сделать для вхождения в поворот гребок одной или одновременно двумя руками. После переворота со спины на грудь запрещается производить удары ногами или гребок руками, не относящиеся к непрерывному выполнению поворота. Пловец должен вернуться в положение на спине до отталкивания от стенки. При выполнении поворота необходимо коснуться стенки любой частью тела.

## **Тема № 9 (5 часа)**

### **Совершенствование техники плавания дельфин. Упражнения на дыхание.**

Разучивание техники плавания дельфин.

- Движение ногами дельфином с неподвижной опорой.
- Плавание ногами дельфином с подвижной опорой.
- Плавание ногами дельфином различными положениями плавательной доски и с различными вариантами дыхания.
- Плавание ногами дельфином без опоры с дыханием.
- Плавание руками дельфином.

- Плавание ногами дельфин с различными движениями рук и различными вариантами дыхания.
- Плавание дельфином в полной координации с различными вариантами дыхания.

### **Тема № 10 (4 часа)**

#### **Совершенствование элементов подводного плавания. Упражнения на дыхание.**

##### **Кроль на груди (под водой)**

При классическом кроле обе части тела совершают попеременные движения. Руки делают широкие гребки, а ноги поочередно опускаются и поднимаются. Это самый быстрый способ плавания.

Подводный кроль немного отличается от классической версии:

- руки вверх не выносятся;
- амплитуда движения ног больше, чем в обычном кроле.

### **Тема № 11 (6 часов) Контрольные старты.**

**1. Основные вопросы.** Контрольные старты и нормативы для группы начальной подготовки первого года обучения.

**Требования к знаниям и умениям:** - знания правил ТБ в с\зале, в; в бассейне;

- роль и значение регулярных занятий плаванием для укрепления здоровья человека;
- передвигаться по дну: шагом, бегом, прыжками, с помощью гребковых движений руками, взявшись за руки.
- выполнять упражнения на дыхание: приседание, погружения под воду при задержке дыхания, выдох в воду.
- осуществлять индивидуальные и групповые действия;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости).

#### **2. Самостоятельная работа.**

- гигиенические процедуры;
- специальные и подготовительные упражнения на суше;
- специальные и подготовительные упражнения в воде;
- уметь анализировать подготовительные упражнения;

- определять последовательность выполнения задания и выполнять их.

**3. Тематика практических работ.** На суше: комплекс общеразвивающих упражнений с элементами имитационных и специально подготовленных упражнений (+ тест-приложение 1)

На воде: проплывание 25 метров способом кроль на груди и кроль на спине в полной координации движений, выполнение контрольных упражнений на задержку дыхания, скольжение с работой ног и без работы ног. Проплывание 100 метров способом кроль на груди и на спине в полной координации на оценку техники движений; выполнение стартов и поворотов.

## **Тема № 12 (6 часов)**

### **Подвижные и спортивные игры, эстафеты.**

#### **Основные вопросы.**

Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

### **2. Требования к знаниям и умениям:**

- знания правил ТБ в с\зале, в; в бассейне;
- роль и значение регулярных занятий плаванием для укрепления здоровья человека;
- передвигаться по дну: шагом, бегом, прыжками, с помощью гребковых движений руками, взявшись за руки.
- выполнять упражнения на дыхание: приседание, погружения под воду при задержке дыхания, выдох в воду.
- осуществлять индивидуальные и групповые действия;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости).

### **3. Самостоятельная работа.**

- гигиенические процедуры;
- специальные и подготовительные упражнения на суше;
- специальные и подготовительные упражнения в воде;
- уметь анализировать подготовительные упражнения; определять последовательность выполнения задания и выполнять

#### **4. Тематика практических работ.**

Игры, эстафеты и развлечения на воде (приложение 2): «Торпеды», «Торпеды в цель», эстафеты с выбыванием, эстафеты с плавательной доской, эстафета «Торпед», «Кто быстрее прыгнет в воду», «Каскад», «Кто дальше прыгнет», «Борьба за мяч», «Охотники и утки», «Мини-поло», «Салки в воде», «Чехарда».

#### **Тема № 13 (3 часа) Конкурс рисунков**

Темы для конкурса:

- «Я выбираю спорт!»
- Плавание – полезный спорт.
- Соревнования по плаванию.

### 5. Календарный учебный график «Плавание»

Месяцы	Сентябрь				Октябрь					Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Всего недел ь	Всег часов				
	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4						
Недели	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	36	
Контроль/ аттестация	1																													1	2	2	1										7
Всего часов																																							72				
Практика		1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1					2	2	2	2	1	55				
Теория	1	1		1				1					1	1					1				1																10				

## **6. Формы аттестации и оценочные материалы**

*Форма аттестации подразумевает:*

Промежуточный контроль – с целью определения результатов программы (Приложение №1 Тест №1).

Итоговый контроль – с целью определения изменения уровня развития детей, их творческих способностей (соревнования).

## **7. Организационно-педагогические условия реализации программы**

### **7.1 Материально-техническое обеспечение:**

- бассейн в с. Вавож;
- плавательные принадлежности (купальник, плавательная шапочка, сланцы, полотенце, шампунь)

## **8. Рабочая программа воспитания и календарный план воспитательной работы объединения**

### ***8.1. Цели и задачи программы.***

*Цель программы:* формирование и развитие у обучающихся системы нравственных, морально –волевых и мировоззренческих установок, способствующих их личностному, гармоничному развитию и социализации в соответствии с принятыми социокультурными правилами и нормами, как основы их воспитанности.

*Задачи программы:*

1. Развитие морально-нравственных качеств обучающихся: честности; доброты; совести; ответственности, чувства долга.
2. Приобщение обучающихся к экологической и социальной культуре, здоровому образу жизни,
3. Формирование нравственного отношения к человеку, труду и природе.

### ***8.2. Направления воспитательной работы объединения:***

- Нравственно и духовное воспитание;
- Интеллектуальное воспитание;
- Формирование коммуникативной культуры;
- Воспитание положительного отношения к труду и творчеству.

### 8.3 Календарный план воспитательной работы объединения

<i>№ n/n №</i>	<i>Мероприятие</i>	<i>Задача</i>	<i>Срок</i>	<i>Примечание</i>
1	Участие в районных соревнованиях по плаванию.	Обеспечить участие	ноябрь	
2	Школьный конкурс рисунков «Летние каникулы на пляже»	Обеспечить участие	сентябрь	
3	Фото кросс «Лови момент»	Обеспечить участие	март	

#### **Методическое обеспечение программы**

Тренировку оздоровительной направленности можно условно разбить на три ступени (ориентируясь главным образом на степени владения навыком плавания и уровень физической подготовленности).

##### *1-я ступень (предварительная тренировка)*

Начальный уровень подготовленности – умение проплыть дистанцию 50м любым способом без остановки.

Основные задачи 1-й ступени:

1. Уметь проплыть дистанцию 200 м;
2. Совершенствовать технику плавания;
3. Овладеть упражнениями специальной гимнастики пловца на суше;
4. Ознакомиться с упражнениями для совершенствования техники плавания избранного способа плавания.

Основные тренировочные средства на суше:

- ✓ Различные виды ходьбы и бега;
- ✓ Комплексы специальных и общеразвивающих упражнений;

✓ Имитационные упражнения пловца на суше. Основные тренировочные средства в воде:

Дыхательные упражнения;

- ✓ Плавание избранным способом, дистанции 25-150 м;
- ✓ Плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской или кругом), дистанции 25-50 м;
- ✓ упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 25-50м;
- ✓ Повторное проплывание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-75 м.

2-я ступень (базовая тренировка)

Начальный уровень подготовленности – умение проплывать дистанцию 200 м любым способом без остановки.

Основные задачи базовой тренировки:

1. Выработать умение проплывать дистанцию, выбранную в качестве основной для оздоровительного плавания (чаще всего 800-1500м);
2. Совершенствовать технику плавания;
3. Ознакомиться с имитационными упражнениями для изучения дополнительного способа плавания на суше;
4. Изучить основные упражнения для совершенствования техники избранного способа плавания.

Основные тренировочные средства на суше идентичны тем, что применялись на предыдущей ступени, при необходимости включаются дополнительные имитационные упражнения для изучения дополнительных способов плавания.

Основные тренировочные средства в воде:

- ✓ Плавание избранным способом, дистанции 50-600 м;
- ✓ Плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской), дистанции 25-100 м;
- ✓ Упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 50-100м;
- ✓ Повторное или интервальное проплывание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-150 м;
- ✓ Дыхательные упражнения.

### 3-я ступень (кондиционная тренировка)

Начальный уровень подготовленности – умение проплыть дистанцию 1000-1200 м любым способом без остановки.

Основные задачи 3-й ступени:

1. Регулярно выполнять «свой» объем тренировочных нагрузок на суше и в воде;
2. Постепенно повышать уровень физической подготовленности;
3. Совершенствовать технику плавания и расширять арсенал двигательных навыков;
4. Научиться сочетать занятия в бассейне с другими видами физкультурно-спортивной деятельности.

Основными тренировочными *средствами в воде* являются упражнения 1-й зоны с чисто аэробной направленностью (65-75% от общего объема) и 2-й зоны с преимущественно аэробной направленностью (15-20%). Упражнения 3-й зоны составляют 5-10%, более интенсивные нагрузки применяются лишь эпизодически и в сумме составляют не более 2%.

Ведущие методы тренировки – дистанционный равномерный и попеременный. Интервальный и повторный методы используются относительно реже, чем для учебно-тренировочных групп. В занятия рекомендуется включать развлечения на воде, эстафетное плавание, другие виды физических упражнений.

Для плодотворных тренировок по плаванию:

#### **Условия реализации программы**

Кадровое обеспечение: тренеры-преподаватели, имеющие профильное среднее специальное или высшее образование в области физической культуры и спорта, обладающие теоретическими и практическими умениями по виду спорта плавание.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, видеозаписи спортивных тренировок и соревнований с участием спортсменов мирового уровня, методические разработки в области плавания.

Материально-техническое обеспечение: спортивные залы, оборудование и инвентарь на основе договора о безвозмездном пользовании с общеобразовательными учреждениями района.

- ✓ Плавательный бассейн 25 м;
- ✓ Доски для плавания;

- ✓ Калабашки
- ✓ Лопатки для плавания
- ✓ Тренажерный зал.

## **Список литературы**

1. Закон Российской Федерации «Об Образовании», –М., 2012 г.
2. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 кл. (под ред. В.И. Лях, А.А. Зданевич)
3. Учебники:  
В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 кл. М.: Просвещение, 2014г. В.И. Лях. Физическая культура. 5-7 кл. М.: Просвещение, 2014г В.И. Лях. Физическая культура. 8-9 кл. М.: Просвещение, 2014г
4. БЛАЙТ ЛЮСЕРО «Плавание 100лучших упражнений» ЭКСМО Москва 2011г
5. Сайт Тренеров про Обучение Плаванию [swim7.narod.ru](http://swim7.narod.ru)

## **Приложение 1**

### **Игры в воде.**

#### **«Караси и карпы»**

Группа делится на две команды – «караси» и «карпы». Команды выстраиваются в шеренгу у противоположных бортиков лицом друг к другу и по команде преподавателя начинают сближаться к середине бассейна. Когда расстояние между ними будет 2-3 м, преподаватель дает команду «Кар-р-пы!» или «Кар-р-раси!». Игроки названной команды поворачивают, и убегают к своему бортику, а игроки другой их ловят. После нескольких минут игры преподаватель отмечает наиболее ловких «карасей» и «карпов».

#### **«Водолазы»**

Участники игры делятся на 2 команды и выстраиваются у противоположных бортиков. Предварительно по дну бассейна преподаватель разбрасывает равное количество резиновых колец и хоккейных шайб. По команде играющие собирают предметы со дна, ныряя с открытыми глазами. Побеждает команда, «водолазы» которой соберут больше предметов. Игра усложняется за счет введения дополнительного задания: каждая команда собирает только один определенный тип

предметов (кольца или шайбы).

### **«Буксир»**

Занимающиеся рассчитываются на первый-второй, делятся на пары, и выстраиваются у бортика бассейна спиной к нему. Вторые номера становятся сзади первых и захватывают их руками за пояс. По сигналу преподавателя первые номера как можно быстрее бегут к противоположному бортику, буксируя за собой своих партнеров, которые ложатся на воду и вытягиваются.

После окончания забега преподаватель подводит итоги (пара, пришедшая первой, получает 1 очко, пришедшая второй – 2 очка и т.д.), а участники готовятся к забегу в обратном направлении, при этом первые и вторые номера меняются ролями. После второго забега результаты складываются. Пара, у которой сумма очков оказывается наименьшей, объявляется победителем.

### **«Морской бой»**

Играющие стоят на дне, вода не выше груди. Одной рукой можно держаться за борт или за преподавателя. По команде дети одной рукой ударяют по воде так, чтобы брызги летели вперед, как можно дальше. Брызги должны лететь не соседу в лицо, а в свободное пространство. Победитель определяется по количеству брызг и дальности их полета. Правила: не закрывать глаза и не толкать соседей.

### **«Пройди под мостом».**

Дети стоят на дне бассейна друг за другом, на поверхности воды плавает пенопластовая доска (или несколько). Играющие должны пройти по длине бассейна, подныривая под досками. Задевший доску получает штрафное очко. Выигрывают те, кто набрал наименьшее количество штрафных очков. Правила: если участник во время выполнения упражнения сдвинет доску в сторону – он должен её поправить.

### **«Перевертыши»**

Дети стоят на дне бассейна. Игроки принимают положение «морской звездочки» на груди, лежат три счета, затем плавно сводят вместе руки и ноги; потом переворачиваются на спину, разводят руки и ноги и считают до трех; затем опять следует переворот на грудь и т.д., заданное количество раз.

Правила: нельзя задевать соседних игроков; побеждает тот, кто сможет

перевернуться нужное количество раз, не вставая ногами на дно и сохраняя горизонтальное положение туловища.

### **«Стрела»**

Дети стоят на дне бассейна друг за другом. Первый игрок принимает положение «стрелочка» (прямые руки подняты вверх, на ладонке одной руки лежит тыльная сторона кисти другой руки, пальцы вместе и вытянуты, локти обеих рук соединены и находятся за головой; ноги вместе, носочки оттянуты) и ложится на воду на спину или на живот (на задержанном вдохе). Руководитель входит в воду, одной рукой берет игрока за ноги, другой поддерживая под живот (или под спину) и сильно толкает вперед. Правила: нельзя отталкиваться от руки руководящего самому; лучшей оказывается «стрела», которая проскользит дальше всех. Варианты: дети сами смогут выталкивать друг друга в положении «стрелочка», также можно отталкиваться ногами от борта и скользить без движений.

### **«Винт»**

Дети стоят на дне бассейна. Игроки, отталкиваясь от борта, выполняют скольжение с работой ног. А во время скольжения надо выполнять поворот на бок, на спину, перевороты на 360°, многократные безостановочные перевороты. Правила: побеждает тот, кто выполнит больше переворотов и при этом проскользит дальше всех.

### **«Торпеды и корабли»**

Игроки делятся на две команды и встают у разных бортов (борты первой и второй команд находятся друг по отношению к другу под углом 90°)

Первая команда это «корабли», другая – «торпеды». По сигналу один корабль начинает скользить по поверхности воды, не работая ногами. «Торпеда», высмотрев его, толкается от бортика и старается «поразить» (дотронуться)

«корабль». Правила: после «поражения корабля» его нельзя трогать руками и мешать возвращаться назад. Выигрывает та команда, которая поразила большее количество «кораблей». Игра проводится до трех раз, затем «корабли» и «торпеды» меняются местами. Руководитель может давать команду, когда надо начинать двигаться торпедой, если детям самим тяжело рассчитать момент старта. Если военная тематика игры вам не нравится можете придумать любой другой

сюжет: первая команда – люди идущие по улице, вторая – снежинки; первая команда – цветочек, вторая – пчелка и т.д.

Варианты: «корабли» скользят по поверхности, а «торпеды» ныряют.

### **«Общее дыхание»**

Игроки располагаются двумя шеренгами около борта (две команды).

По команде, начиная с первых номеров, игроки в обеих командах, поочередно погружаются в воду, делают продолжительный выдох и возвращаются в исходное положение. Каждый последующий игрок погружается в воду сразу же после выхода из неё своего соседа по шеренге. Игроки стараются делать выдох как можно медленнее.

Правила: на поверхности должен появляться непрерывный ряд пузырьков (т.е. сидеть под водой на задержанном вдохе нельзя). Победившей считается команда, которая позже закончила игру.

### **«Гонка катеров»**

Участники делятся на 2-4 команды, в руках все дети держат пенопластовые доски.

Первые номера, держась за доски, работая ногами, плывут к своим ориентирам и обратно. Затем доску принимают вторые номера и т.д.

Правила: держать доску надо за ближний к себе край так, чтобы большой палец держал доску снизу, а остальные четыре пальца – сверху. Руки должны быть на ширине плеч. Побеждает команда, раньше других закончившая игру. Команды должны быть уравновешены по силам

## Приложение 2

### Контрольно-измерительные материалы

#### **Тест №1**

**1. Какой способ плавания является самым быстрым?**

- А) брасс
- Б) баттерфляй
- В) кроль на груди

**2. Как выполняют поворот при плавании “кроль на груди”?**

- А) кувырок вперёд Б) кувырок назад В) сальто вперёд

**3. Во время тренировочных занятий, по какой стороне дорожки можно плавать?**

А) посередине

Б) по левой стороне В) по правой стороне

**4. Как развиваются пловцы во время занятий?**

А) физически

Б) не развиваются В) отрицательно

**5. Какой способ плавания самый бесшумный?**

А) брасс

Б) кроль на груди В) баттерфляй

**6. Назовите порядок стилей в комплексном плавании?**

А) кроль, спина, баттерфляй, брасс Б) баттерфляй, спина, брасс, кроль В) брасс, спина, кроль, баттерфляй

**7. Чем разграничивают дорожки в бассейне?**

А) волногасителем Б) канаты

В) поплавки

**8. Сколько человек участвуют в эстафетном плавании?**

А) 6

Б) 5

В) 4

**9. Может ли участник во время соревнований перейти на другую дорожку?**

А) нет, будет дисквалифицирован

Б) может, если не мешает другому пловцу В) будет перезаплыв

**10. Пловцы на каких Олимпийских играх разыгрывают медали?**

А) на летних Олимпийских играх Б) на зимних Олимпийских играх В) нет в программе Олимпиады

**11. Назовите спортивные способы плавания?**

А) кроль, брасс, по-собачьи

Б) дельфин, кроль на спине, по-морскому

В) кроль на груди, брасс, баттерфляй, кроль на спине

**12. Когда можно заниматься плаванием после приёма пищи?**

А) сразу после приёма Б) через 1,5-2 часа

В) через 3-4 часа

**13. Как лучше подплывать к тонущему?**

А) спереди Б) сзади

В) сбоку

## Тест №2

**1. Какое физическое свойство воды в большей мере влияет на плавучесть?**

- 1) плотность
- 2) теплопроводность
- 3) текучесть
- 4) теплоемкость

**2. При какой температуре замерзает пресная вода?**

- 1) при  $4^{\circ}\text{C}$
- 2) при  $-5^{\circ}\text{C}$
- 3) при  $-10^{\circ}\text{C}$
- 4) при  $0^{\circ}\text{C}$

**3. Как изменяется плотность человека при дыхании?**

- 1) при вдохе плотность увеличивается, при выдохе уменьшается
- 2) при вдохе плотность уменьшается, при выдохе увеличивается
- 3) при вдохе плотность не изменяется, при выдохе уменьшается
- 4) при вдохе и выдохе плотность не изменяется

**4. Почему в морской воде человеку легче держаться на поверхности, у него выше плавучесть?**

- 1) потому что морская вода теплее речной
- 2) потому что морская вода менее плотная
- 3) потому что плотность морской воды выше пресной из-за наличия в ней растворенных солей
- 4) потому что в морской воде легче дышать

**5. Чему равняется плотность пресной воды?**

- 1) примерно  $500 \text{ кг/м}^3$
- 2) примерно  $700 \text{ кг/м}^3$
- 3) примерно  $2000 \text{ кг/м}^3$

4) примерно  $1000 \text{ кг/м}^3$

**6. На сколько двигательных (плавательных) циклов делается один вдох-выдох при плавании кролем на груди на длинные дистанции?**

- 1) на 3
- 2) на 2
- 3) на 1,5
- 4) на 4

**7. Какая фаза работы ног называется опорной (основной) при плавании кролем на груди?**

- 1) при движении ноги вниз
- 2) при движении ноги вверх
- 3) при движении ноги вверх и вниз
- 4) при движении ноги вверх и вниз, включая паузу

**8. Какая фаза работы ног называется опорной (рабочей) при плавании кролем на спине?**

- 1) при движении ноги вниз
- 2) при движении ноги вверх
- 3) при движении ноги вверх и вниз
- 4) при движении ноги вверх и вниз, включая паузу

**9. Какова величина угла атаки тела при плавании кролем на груди?**

- 1)  $4-10^\circ$
- 2)  $10-12^\circ$
- 3)  $12-16^\circ$
- 4)  $16-20^\circ$

**10. На сколько гребков необходимо делать вдох в плавании кролем на спине?**

- 1) на 2
- 2) на 3
- 3) на 4
- 4) дыхание относительно свободное и выполняется в зависимости от темпа.

**11. Каково условие соотношения плотности тела и воды при определении плавучести тела?**

- 1) если плотность тела больше плотности воды, оно тонет
- 2) если плотность тела меньше плотности воды, то оно тонет
- 3) если плотность тела больше плотности воды, то оно плавает плотность не влияет на плавучесть

**12. Определите правильное соотношение физических свойств теплопроводности и плотности у воды и воздуха?**

- 1) вода обладает меньшей теплопроводностью и большей плотностью по сравнению с воздухом
  - 2) вода обладает большей теплопроводностью и большей плотностью по сравнению с воздухом
  - 3) вода обладает большей теплопроводностью и меньшей плотностью по сравнению с воздухом
- вода обладает меньшей теплопроводностью и меньшей плотностью по сравнению с воздухом

**13. Что означает физическое свойство теплопроводность?**

- 1) накапливать тепло
- 2) удерживать тепло
- 3) способность материала или вещества вырабатывать тепло
- 4) способность материала или вещества передавать через свою толщутепловой поток, возникающий вследствие разности температур

**14. Что означает статическое плавание?**

- 1) отсутствие движения
- 2) двигательные действия руками и ногами
- 3) напряжение тела во время движений
- 4) напряжение мышц рук и ног во время гребков

**15. Что означает динамическое плавание?**

- 1) плавание с помощью разнообразных двигательных действий
- 2) неподвижное плавание
- 3) плавание в команде «Динамо» фигуры в плавании

**16. К какой группе видов спорта относится плавание?**

- 1) циклические
- 2) ациклические
- 3) смешанные
- 4) повторно-интервальные

**17. Какое понятие техники наиболее целесообразно применять в обучении и тренировке спортсменов?**

- 1) идеальная
- 2) образцовая
- 3) правильная
- 4) рациональная

**18. Назовите критерий рациональности двигательных действий в технике?**

- 1) красота движений
- 2) соответствие современному эталону (образцу)
- 3) эффективность решения двигательной задачи
- 4) правильность исполнения

**19. Что такое темп?**

- 1) количество движений на дистанции
- 2) количество двигательных циклов, выполненных за единицу времени
- 3) количество вдохов-выдохов
- 4) длительность двигательного цикла

**20. Что означает «фаза движения»?**

- 1) то же, что и ритм
- 2) то же, что и темп, тождественное понятие
- 3) часть движения, имеющая свои конкретные особенности
- 4) целое движение

**21. Чем следует руководствоваться при нормировании продолжительности занятий по плаванию в воде?**

- 1) температурой воздуха
- 2) температурой воды
- 3) температурой воды и воздуха
- 4) собственными ощущениями тепла и холода

**22. Какие системы организма развиваются при плавании в первую очередь?**

- 1) дыхательная и сердечно-сосудистая
- 2) мышечная и нервная
- 3) выделительная и мышечная
- 4) дыхательная и мышечная

**23. Что означает стабильность техники?**

- 1) сохранение согласованности движений
- 2) достаточно длительное сохранение общей структуры и согласованности движений под воздействием утомления без снижения ее (техники) эффективности
- 3) неизменяемый темп
- 4) неизменяемый ритм

**24. В каком возрасте можно заниматься плаванием?**

- 1) в любом, без всяких ограничений
- 2) в любом, при условии отсутствия противопоказаний к занятиям
- 3) в дошкольном и младшем школьном возрасте
- 4) в школьном возрасте

**25. Что означает принцип прикладной направленности?**

- 1) прикладывать теоретические знания на практике
- 2) практическое использование умений и навыков в жизни
- 3) заниматься спортом
- 4) теоретические исследования.

**Критерий оценки ответов на вопросы:**

- **90 — 100%** правильных ответов — оценка «Отлично»
- **70 — 80%** правильных ответов — оценка «Хорошо»
- **50 — 60%** правильных ответов — оценка «Удовлетворительно»
- **менее 50%** правильных ответов — оценка «Неудовлетворительно»

