



Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный центр «Маяк»
(ГБУ ДО ДООЦ «Маяк»)

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
Протокол № 2 от 09.01.2024г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом ГБУ ДО ДООЦ «Маяк»
№ 1/2 от 09.01.2024г.

_____ И.А.Гуляев

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
“НАЧАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ”
Возраст: 7-17**

Вырица

2024

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование	«Начальное обучение плаванию»	
Направленность	Физкультурно-спортивная	
вид	дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)	
тип	модифицированная	
уровень освоения	ознакомительная	
Нормативная база	<ul style="list-style-type: none"> - Федеральный закон РФ ОТ 29.12.2012 N273 - ФЗ (ред. 30.12.2021) «Об образовании в Российской Федерации»; - Конвенция ООН о правах ребенка (Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20.11.1989 г.); - Приоритетный национальный проект «Образование»; - Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года"; - Указ Президента Российской Федерации от 22 ноября 2023 г. № 875 «О проведении в Российской Федерации Года семьи»; - Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года N196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам (в соответствии с частью 11 статьи 13 ФЗ N273 в новой редакции); - ГОСТ Р 52887 - 2018 «Услуги детям в организации отдыха и оздоровления»; - СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи 2021 год. Последняя редакция; - Концепция развития дополнительного образования детей в РФ (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р); - Устав и локальные акты учреждения. 	
Срок реализации	одна смена оздоровительной кампании	
Возраст обучающихся	7 – 17 лет	
Дата разработки программы	2024г.	
где реализуется	ГБУ ДО ДООЦ «Маяк»: ДООЛ «Маяк»	
<i>Изменения, вносимые в программу</i>		
<i>Дата</i>	<i>Вносимые изменения</i>	

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

2.1. Введение

Обновление содержания программ дополнительного образования, внедрение новых методов и технологий обучения, в том числе физкультурно-спортивной направленности, являются приоритетными направлениями государственной политики в сфере образования.

Плавание является одним из универсальных средств физического воспитания. Занятия плаванием имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как умение плавать является жизненно необходимым навыком каждого человека.

Умение плавать гарантирует человеку сохранение жизни, обеспечивает безопасность и предотвращает несчастные случаи при нахождении его в водной среде. Жизненно необходимые знания, умения и навыки поведения на воде приобретаются, как правило, на занятиях по плаванию в образовательных организациях.

Занятия плаванием способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья детей и подростков, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая функциональный уровень дыхательной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной и других систем организма человека, вследствие чего увеличивается жизненная емкость лёгких и мышечная масса, улучшается кровообращение, активизируется обмен веществ, повышается тонус нервной системы.

В настоящее время плавание — это средство физического воспитания и оздоровления, спорт, активная досуговая и профессиональная деятельность.

Плавание является прекрасным средством закаливания, оказывая положительное влияние на иммунную систему организма человека, повышение выносливости и устойчивого состояния организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды.

Владение различными способами плавания обеспечивает у обучающихся развитие таких физических качеств, как быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость.

Систематические занятия плаванием содействуют развитию личностных качеств, обучающихся - нравственных (честность, доброжелательность, дисциплинированность, самообладание, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (смелость,

решительность, инициатива, трудолюбие, настойчивость и целеустремленность), а также развитию способности управлять своим эмоциональным состоянием.

2.2 Цель и задачи программы

Умение плавать обеспечивает каждому обучающемуся всестороннее физическое развитие, возможность сохранения здоровья, увеличение продолжительности жизни и работоспособности, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

Цель программы - обучение плаванию как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств плавания.

Задачи:

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;
- содействие укреплению физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитию основных физических качеств и повышению функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами плавания;
- создание условий для формирования жизненно важного навыка плавания и умения применять его в различных условиях;
- формирование общих представлений о плавании, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;
- обучение основам техники способов плавания, безопасному поведению на занятиях в бассейне, отдыхе у воды, в критических ситуациях;
- содействие воспитанию общей культуры развития личности обучающегося средствами плавания, в том числе, для самореализации и самоопределения;

- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно- познавательного интереса к физической культуре, в том числе плаванию;
- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами плавания.

Преимущество программы состоит в том, что используемые в образовательной деятельности технологии плавания решают комплекс основных задач физического воспитания на всех уровнях общего образования:

- создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;
- являются действенным средством укрепления здоровья детей и подростков в ГБУ ДО ДООЦ «Маяк»;
- формируют навыки собственной безопасности и культуры поведения в водной среде и при занятиях физической культурой и спортом в целом;
- обеспечивают развитие ведущих физических качеств и функциональных систем организма.

Многообразие форм движений, в том числе и сложно-координационных, способствует воспитанию основных физических качеств - быстроты, ловкости, гибкости, что является благоприятным для детей младшего и среднего школьного возраста.

2.3. Структура программы

Программа обучения плаванию включает 36 часов. По итогам данного периода возможно сформировать у обучающихся общие представления о плавании, навыки плавания и умения применять их в различных условиях, обучить основам техники различных способов плавания, а также безопасному поведению на занятиях в бассейне, на отдыхе у воды и в критических ситуациях.

Содержание 36-ти часовой программы условно предполагает деление на три этапа обучения.

Основу первого этапа (уроки 1 — 12) составляют подготовительные упражнения по освоению с водой, общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше и в воде для начального обучения технике спортивных способов плавания, учебные прыжки в воду, подвижные игры с элементами плавания.

На втором этапе (уроки 13—26) основу составляет изучение техники плавания кролем на груди и на спине, брассом, выполнение старта из воды и простых поворотов.

Третий этап (уроки 27—36) предполагает изучение и совершенствование техники плавания способами кроль на груди и на спине, брассом, элементов стиля баттерфляй (дельфин), стартов и поворотов, прикладного плавания.

Прохождение полного 36-ти часового курса позволяет обучающимся в дальнейшем продолжить обучение по дополнительным общеобразовательным программам по плаванию и целенаправленно заниматься спортивным плаванием.

Содержание программы расширяет и дополняет компетенции обучающихся, полученные в результате освоения примерной программы учебного предмета «Физическая культура» образовательных организаций, реализующих основные общеобразовательные программы, в части планирования учебного материала по теоретической подготовке обучающихся для раздела «Знания о физической культуре» на основе плавания и формированию новых компетенций средствами плавания, их использования в прикладных целях для увеличения двигательной активности, оздоровления и безопасности в повседневной жизни.

Учитель физической культуры имеет возможность вариативного использования учебного материала по плаванию с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью).

Программа рассчитана на возраст детей от 7 до 17 лет.

Нормативный срок реализации программы – 21 день.

Виды занятий: индивидуальные и групповые.

Режим занятий обусловлен спецификой дополнительного образования и особенностями детей.

Образовательный процесс организуется 12 часов в неделю (6 раз в неделю по 2 часа). Возможны изменения в режиме занятий (увеличение или уменьшение количества занятий в неделю), а также предусмотрена дистанционная реализация программы.

Продолжительность занятия- 40 минут. Обязательные перерывы между занятиями – 10-15 минут.

2.4. Планируемые результаты

Личностные результаты освоения программы направлены на готовность и способность обучающихся к духовно-нравственному развитию и саморазвитию, личностному самоопределению, формированию основ гражданственности, мотивации к обучению и познанию средствами плавания, накоплению необходимых знаний, ценностных установок для формирования их индивидуально-личностных позиций, социальных компетенций, личностных качеств.

Метапредметные результаты освоения программы формируются в единстве с программным материалом других образовательных дисциплин, межпредметными понятиями и универсальными компетенциями для их активного применения в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельности планирования, сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся, который приобретается в процессе освоения программы, проявляются в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий плаванием, с учебной, игровой и соревновательной деятельностью по плаванию и в сфере физической культуры и спорта в целом.

Планируемые **личностные результаты на уровне начального общего образования:**

- проявление чувства гордости за отечественных пловцов - чемпионов Европы, мира, Олимпийских игр;
- проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах;
- способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям;
- понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к работе на результат.

Планируемые *метапредметные результаты на уровне начального общего образования:*

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления с использованием средств плавания;
- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- понимание причин успеха / неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по плаванию;
- способность выделять эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях.

Планируемые *предметные результаты на уровне начального общего образования:*

- формирование представлений о роли и значении занятий плаванием для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств;
- формирование знаний по истории возникновения и развития плавания;
- формирование представлений о видах и стилях плавания, их сходстве и различиях; играх и развлечениях на воде; простейших правилах проведения соревнований по плаванию;
- формирование навыков: безопасного поведения во время занятий плаванием в бассейне, купания в открытых водоемах и в повседневной жизни; личной гигиены при занятиях плаванием;
- составление и выполнение самостоятельно простейших комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием;
- освоение технических элементов плавания: держаться на воде в безопорном положении, лежать на воде в положениях на груди и на спине; правильно дышать, находясь в воде; работать с плавательным инвентарем;
- освоение технических действий стилей плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине; учебные прыжки в воду и простейшие повороты;
- умение организовывать и проводить подвижные игры с элементами плавания во время активного отдыха и каникул;
- умение определять внешние признаки утомления во время занятий плаванием, купания.

Планируемые *личностные результаты на уровне основного общего образования:*

- воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития плавания;

- формирование готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами плавания профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения со сверстниками и педагогами;
- формирование нравственного поведения, положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; в решении проблем в процессе занятий плаванием;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии плаванием.

Планируемые *метапредметные результаты на уровне основного общего образования:*

- умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами плавания, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами плавания в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности;
- умение соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в плавании, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий;
- владение основами самоконтроля, самооценки; выявление, анализ и нахождение способов устранения ошибок при выполнении технических приёмов и способов плавания;
- умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- соблюдение норм информационной избирательности, этики и этикета.

Планируемые *предметные результаты на уровне основного общего образования:*

- знания о значении плавания как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека;
- знания о роли плавания в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей; достижениях выдающихся отечественных пловцов, их вкладе в развитие плавания;
- умение характеризовать виды плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду) и стили плавания (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин));
- использование основных средств и методов обучения технике способов плавания; знание прикладного значения плавания;
- владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий плаванием в плавательном бассейне, на открытых водоемах в различное время года, правилами купания в необорудованных местах;
- знание и применение основных способов спасения пострадавшего на воде; основных и подручных средств спасения на воде; способов плавания в экстремальных ситуациях;
- выполнение комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; в воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования;
- составление и демонстрация комплексов упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания;
- демонстрация техники проплывания отрезков на дистанции различными стилями плавания, выполнение различных стартов и поворотов;
- осуществление самоконтроля за физической нагрузкой в процессе занятий плаванием, применение средств восстановления организма после физической нагрузки.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Учебно-тематический план (36 часов)

На уровне начального общего образования (начальная школа):

№ п/п	тема	количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Правила поведения.	1	0	1
1 модуль. «Знания о плавании»				
2.	Простейшие сведения из истории возникновения и развития плавания.	2	0	2
3.	Виды плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду).	1	1	2
4.	Стили плавания.	0	2	2
5.	Игры и развлечения на воде.	0	2	2
6.	Словарь терминов и определений по плаванию.	1	0	1
7.	Общие сведения о размерах плавательных бассейнов, организованных местах купания на открытых водоемах; инвентаре и оборудованию для занятий плаванием.	1	0	1
8.	Занятия плаванием как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств.	1	0	1
9.	Режим дня при занятиях плаванием. Правила личной гигиены во время занятий плаванием.	1	0	1

10.	Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах. Форма одежды для занятий плаванием.	1	0	1
2 модуль. «Способы двигательной деятельности»				
11.	Первые внешние признаки утомления во время занятий плаванием, купания. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.	1	0	1
12.	Выбор и подготовка места для купания в открытом водоеме. Правила использования спортивного инвентаря для занятий плаванием.	1	0	1
13.	Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием.	1	1	2
14.	Организация и проведение подвижных игр с элементами плавания во время активного отдыха и каникул.	1	1	2
15.	Тестирование уровня физической подготовленности в плавании.	0	2	2
3 модуль. «Физическое совершенствование»				
16.	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.	0	2	2
17.	Упражнения на развитие физических качеств, характерных для плавания.	0	2	2
18.	Подготовительные упражнения для освоения с водой: упражнения для ознакомления с	0	2	2

	плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; всплытия и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения.			
19.	Подвижные игры с элементами плавания и развлечения на воде: — игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета; — игры сюжетного характера; — командные игры.	0	2	2
20.	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивных способов плавания - кроль на груди и кроль на спине, брасс (имитационные упражнения на суше; упражнения в воде с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры)	0	2	2
21.	Учебные прыжки в воду. Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): упражнения для изучения старта из воды; упражнения для изучения открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе.	0	2	2
22.	Тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании.	0	2	2
23.	Итого часов:	13	23	36

На уровне основного общего образования (5-9 класс):

№ п/п	тема	количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Правила поведения.	1	0	1
<i>1 модуль. «Знания о плавании»</i>				
2.	История развития плавания как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе.	1	0	1
3.	Характеристика видов плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду).	1	1	2
4.	Характеристика стилей плавания.	1	0	1
5.	Достижения отечественных пловцов на мировых первенствах и Олимпийских играх.	1	0	1
6.	Словарь терминов и определений по плаванию.	1	0	1
7.	Занятия плаванием как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма.	1	0	1
8.	Сведения о физических качествах, необходимых пловцу и способах их развития.	1	0	1
9.	Значение занятий плаванием на формирование положительных качеств личности человека.	1	0	1
10.	Основные требования к плавательному бассейну, его размерам, дорожкам, допустимой температуре воды.	1	0	1
11.	Основные средства и методы обучения технике способов плавания.	1	0	1

12.	Игры и развлечения на воде.	1	1	2
13.	Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года.	1	0	1
14.	Способы спасения пострадавшего на воде. Основные и подручные средства спасения на воде.	1	0	1
2 модуль. «Способы двигательной деятельности»				
15.	Самоконтроль во время занятий плаванием и при купании в бассейне и открытых водоемах. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.	1	0	1
16.	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием.	1	0	1
17.	Правильное сбалансированное питание пловца.	1	0	1
18.	Индивидуальные комплексы упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; в воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования.	0	1	1
19.	Самостоятельное освоение двигательных действий.	0	1	1
20.	Характерные травмы во время занятий плаванием и мероприятия по их предупреждению.	1	0	1
21.	Тестирование уровня физической подготовленности в плавании.	0	1	1

<i>3 модуль. «Физическое совершенствование»</i>				
22.	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений на суше	0	2	2
23.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания	0	2	2
24.	Подвижные игры с элементами плавания: —игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета; — игры сюжетного характера; —командные игры; —игры с элементами прикладного плавания. Развлечения на воде.	0	2	2
25.	Специальные и имитационные упражнения в воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования (брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин)).	0	2	2
26.	Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): -упражнения для совершенствования старта из воды; изучения стартового прыжка с тумбочки; - упражнения для совершенствования открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе; изучения поворота кувырком вперед (сальто) в кроле на груди и на спине.	0	2	2

27.	Прикладные способы плавания: - плавание на боку; брасс на спине; - ныряние. Плавание в экстремальных ситуациях (длительное пребывание в воде; способы отдыха в воде; при судорогах во время плавания; плавание в водорослях, при сильной волне, при сильном течении и водоворотах при провале под лед; в одежде).	0	2	2
28.	Тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании.	0	1	1
29.	Итого часов:	18	18	36

3.2. Содержание модулей программы плавания

Модуль 1. «Знания о плавании»

История возникновения и развития плавания как вида спорта. История развития плавания как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе. Достижения отечественных пловцов на мировых первенствах и Олимпийских играх. Главные организации/федерации (международные, российские), осуществляющие управление плаванием.

Характеристика видов плавания (спортивное, синхронное, водное поло, прыжки в воду). Характеристика стилей плавания. Дистанции и программа соревнований по плаванию. Основные правила проведения соревнований по плаванию. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования (функции). Основные требования к плавательному бассейну, его размерам, дорожкам, допустимой температуре воды.

Словарь терминов и определений по плаванию.

Занятия плаванием, как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и закаливания.

Сведения о физических качествах, необходимых пловцу и способах их развития. Основные средства и методы обучения технике способов плавания. Основы прикладного плавания и его значение. Игры и развлечения на воде.

Влияние занятий плаванием на формирование положительных качеств личности человека.

Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года. Способы спасения пострадавшего на воде. Основные и подручные средства спасения на воде.

Режим дня при занятиях плаванием. Личная гигиена во время занятий плаванием. Форма одежды/плавательная экипировка (спортивный костюм, плавательный костюм, шапочка, полотенце), сопутствующий инвентарь и оборудование для занятий плаванием.

Модуль 2. «Способы двигательной деятельности»

Самоконтроль во время занятий плаванием и при купании в бассейне и открытых водоемах. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Режим дня юного пловца. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием. Правильное сбалансированное питание пловца. Характерные травмы во время занятий плаванием и мероприятия по их предупреждению.

Выбор и подготовка места для плавания, купания. Выбор одежды для занятий плаванием (плавательная экипировка). Правила использования спортивного инвентаря и оборудования для занятий плаванием. Организация и проведение подвижных игр с элементами плавания во время активного отдыха и каникул. Судейство простейших спортивных соревнований по плаванию в качестве судьи или помощника судьи.

Подбор и составление комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; подготовительные упражнения для освоения с водой; учебные прыжки в воду; игры и развлечения на воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования. Самостоятельное освоение двигательных действий. Оценка техники осваиваемых упражнений и движений по эталонному образцу, внутренним ощущениям; способы

выявления и исправления технических ошибок. Тестирование уровня физической подготовленности в плавании.

Модуль 2. «Физическое совершенствования»

Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (выносливости, силы, гибкости, ловкости и скоростных способностей).

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше. Подготовительные упражнения для освоения с водой (упражнения для: ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывания глаз в воде; всплытия и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения). Упражнения с использованием плавательных досок, гимнастических палок, аква-гантелей, и других вспомогательных средств.

Учебные прыжки в воду из положения сидя на бортике с упором рукой, ногами, из упора присев, из положения стоя соскок вниз ногами с шага и прыжка, спад из положения согнувшись, прыжок вниз головой.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для освоения способов плавания: упражнения для изучения движений ногами; согласования движений ногами и дыхания; движений руками; движений руками и дыхания; общего согласования движений (включая имитационные упражнения на суше, упражнения в воде с неподвижной, подвижной опорой, без опоры).

Спортивные способы плавания (начальный этап) в бассейне (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин). Упражнения и игры для совершенствования техники плавания.

Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): упражнения для изучения стартового прыжка, старта из воды; упражнения для изучения открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе, поворота кувырком вперед в кроле на груди и на спине.

Проплывание учебных дистанций произвольным способом. Плавание различными способами плавания в полной координации. Участие в соревновательной деятельности.

Прикладные способы плавания: плавание на боку; ныряние; брасс на спине. Способы погружения при нырянии. Плавание в экстремальных ситуациях (длительное

пребывание в воде; способы отдыха в воде; при судорогах во время плавания; плавание в водорослях, при сильной волне, при сильном течении и водоворотах при провале под лед; в одежде). Приемы освобождения от захватов тонущего; транспортировка пострадавшего на воде. Применение спасательных средств.

Игры и развлечения на воде (с элементами соревнования, не имеющие сюжета, игры сюжетного характера командные игры).

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

4.1. Учебно-методическое обеспечение

Качественное, быстрое и эффективное решение задач по успешному освоению обучающимися навыков плавания зависит от использования методов обучения педагога.

К основным методам обучения, в основе которых лежит способ организации занятий плаванием, относятся: словесный, наглядный и практический методы.

Словесный метод: рассказ, лекция, беседа, описание, объяснение, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет (содержат разнообразные способы и приемы изложения, которые помогают обучающимся понять, представить и осознать отдельные или согласованные двигательные действия для правильного их воспроизведения).

Использование словесного метода помогает учителю создать у обучающихся представление об изучаемом движении, понять его форму и характер, направленность воздействия, проанализировать и устранить ошибки.

Особенности специфики плавания предусматривают использование словесного метода (объяснения, разбор и оценка действий обучающихся) проводятся в подготовительной и заключительной частях урока на суше. В воде возможно применение только кратких указаний и распоряжений, лаконичных команд, подсчет, так как для обучающихся в водной среде ухудшаются условия слышимости и возрастает опасность переохлаждения.

Наглядный метод: показ отдельного упражнения, двигательного действия и элементов техники способов плавания, кино- и видеоматериалов, в том числе соревнований квалифицированных пловцов, учебных, наглядных пособий, демонстрация (живой показ, пример), жестикуляция, применение дополнительных ориентиров.

Использование наглядных методов помогает создать у занимающихся конкретные представления об изучаемом движении, развивают наблюдательность, что особенно важно при изучении техники способов плавания. Просмотр движения с одновременным воспроизведением темпа его выполнения создают представление о его форме и характере.

Образное объяснение и наглядное восприятие помогает обучающимся быстро понять структуру движения, что будет способствовать быстрому и прочному его освоению. Роль наглядного метода обучения является наиболее эффективной формой обучения школьников младшего возраста, так как у них явно выраженная склонность к подражанию.

Практический метод в процессе обучения предполагает активную двигательную деятельность обучающихся. Данную группу составляют: метод упражнений, целостный и расчленённый методы разучивания; соревновательный метод; игровой метод.

Метод упражнения условно разделяется на две подгруппы: I группа – упражнения, преимущественно направленные на освоение техники плавания (характеризуется многократным повторением упражнений, способствующих освоению, закреплению и дальнейшему совершенствованию техники изучаемого способа плавания); II группа – упражнения, преимущественно направленные на развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости).

Расчленённый и целостный методы разучивания:

- метод расчленённого изучения (основа - подводные упражнения) облегчает освоение техники способов плавания, уменьшает в образовательном процессе количество допускаемых обучающимися ошибок; освоение отдельных действий, технических элементов расширяет координационные возможности и двигательный опыт обучающихся. Данный метод в целом сокращает сроки обучения, повышает его качество и эффективность;
4. целостный метод разучивания применяется на завершающих этапах освоения техники способов плавания, после изучения отдельных ее элементов. В данный этап обучения входит плавание различными способами в полной координации, плавание с помощью движений ногами и руками, а также с различными вариантами сочетания этих движений. Целостный метод выполнения плавательных движений направлен на совершенствование техники плавания.

Игровой и соревновательный методы широко применяются в целях повышения эмоциональности и динамичности занятий плаванием. Предварительное разучивание упражнений, двигательных действий перед их использованием в игровой или соревновательной деятельности является общим обязательным правилом. Игровой

соревновательный и методы рекомендуется применять на начальном этапе обучения плаванию.

Для соревновательного метода характерны: достижение победы в результате предельной мобилизации своих возможностей; умение использовать особенности своей физической и психологической подготовленности в борьбе за лидерство. Использование данного метода направлено на воспитание морально-волевых качеств обучающихся, содействуя воспитанию воли, решительности, настойчивости в достижении цели, самообладания, этических норм поведения.

Для игрового метода характерны: сюжетная организация деятельности, соперничество и эмоциональностью, проявляемых во время игры; вариативное применением полученных умений и навыков в изменяющихся условиях игры; комплексное воздействие на организм для повышения общей физической подготовленности и совершенствование физических качеств; творчество, инициатива и самостоятельность в принятии решения в игровых ситуациях; комплексное воспитание морально-волевых качеств, сознательности и дисциплины, чувства товарищества, умения подчинять свои желания интересам коллектива.

Все перечисленные методы обучения спортивному плаванию тесно взаимосвязаны. Комплексное использование методов в процессе изучения и совершенствования техники спортивного плавания позволяет наиболее быстро и совершенно овладеть обучающимся сложными двигательными действиями в плавании.

В целях реализации программы обучения плаванию в образовательной деятельности используют педагогические технологии, например: здоровьесберегающие, игровые технологии, технологии создания ситуации успеха, деятельного подхода (диалоговая форма общения), коллективного взаимодействия, разноуровневого, проблемного обучения и другие.

4.2. Материально-техническое обеспечение

1. Дорожка резиновая;
2. Доска-калабашка;
3. Жилет плавательный спасательный;
4. Мяч резиновый;

5. Надувные круги и нарукавники для плавания;
6. Разделительная дорожка;
7. Термометр для воды;
8. Часы-секундомер.

Список литературы

1. Блайт Люсеро. Плавание: 100 лучших упражнений. «Эксмо», М. 2010
2. Булгакова Н. Ж. Познакомьтесь – плавание /Н. Ж. Булгакова. – М.: ООО «Издательство АСТ»; ООО «Издательство Астрель», 2002. – 160 с.
3. Булгакова Н.Ж. Игры у воды на воде под водой. – М., 2016.
4. Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание. – М., 2006.
5. Васильев В.С. «Обучение детей плаванию», Москва, изд-во «Физкультура и спорт», 2006.
6. Викулов А.Д. Плавание. ООО «Издательство Владос-Пресс».2012
7. Ганчар И.Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования. – Ч. II: Учебник. – Одесса, 2006.
8. Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий. Минск «высшая школа», 2011
9. Карпенко Е.Н. «Плавание: игровой метод обучения». Москва, 2015.
10. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. – М., 2009.
11. Курнешова Л.Е. Модернизация физического образования в учреждениях образования Москвы. – М., 2010
12. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., «ФиС», СпортАкадемПресс, 2008
13. Макаренко Л.П. «Плавайте на здоровье». Москва, изд-во «Физкультура и спорт», 2012.
14. Макаренко Л.П., Техника спортивного плавания М., Всероссийская федерация плавания, 2014.
15. Педролетти М. «Основы плавания, обучения и путь к совершенству». Ростов-на-Дону, 2006.
16. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. — М.: Физкультура и спорт, 2001. — 400 с, ил.
17. Протченко Т.А. Ю.А. Семенов, Примерные программы по плаванию от 2 до 18 лет., М., Центр «Школьная книга», 2009.
18. Протченко Т.А. Прикладное плавание. – М., 2006
19. Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Плавание») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего и основного общего образования, включающая 36-

- часовую программу обучения плаванию/ под ред. Сальникова В.В., Федченко Н.С./ авторы-составители Анисимова М.В.; Горин И.В.; Попов О.И.; Саляхутдинов Р.Н.
20. Учебно-методическое пособие «Методика обучения плаванию» по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» / сост. Н. А. Усачев, В. И. Наумова, М. В. Кошелева. – Тольятти: Изд-во ПВГУС, 2017. – 60 с.
21. Федотова Т.Н. Адаптированная программа по обучению плаванию. – М.,2009.

Интернет-ресурсы:

1. www.fina.org - официальный сайт Международной Федерации Плавания
2. www.len.eu - официальный сайт Европейской Лиги Плавания
3. www.russwimming.ru - официальный сайт Всероссийской Федерации Плавания
4. <http://swim-video.ru/> - видео по плаванию
5. https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html - электронный учебник «Плавание»
6. http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php - сайт о плавании
7. <http://plavanieinfo.ru/> - всё о плавании и влиянии на здоровье
8. <http://forumswimming.ru/forum/5-93-1> - форум «Спортивное плавание»
9. <https://www.studmed.ru/science/fizicheskaya-kultura-i-sport/plavanie> - литература о плавании
10. <http://swim7.narod.ru/> - сайт тренеров по обучению плаванию

Календарный учебный график

На уровне начального общего образования (начальная школа):

№ занятия	тема	форма занятия	кол-во часов	место проведения	форма контроля	время проведения занятия	дата проведения	
							план	факт
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Правила поведения.	лекция	1	Отрядное место	Опрос			
2.	Простейшие сведения из истории возникновения и развития плавания.	лекция	2	Отрядное место	Опрос			
3.	Виды плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду).	Лекция, видеопрезентация	1	Отрядное место	Опрос			
4.	Виды плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду).	Практика	1	Бассейн	Визуальный контроль			
5.	Стили плавания.	Практика	2	Бассейн	Визуальный контроль			
6.	Игры и развлечения на воде.	Практика	2	Бассейн	Визуальный контроль			
7.	Словарь терминов и определений по плаванию.	лекция	1	Отрядное место	Опрос			
8.	Общие сведения о размерах плавательных бассейнов, организованных местах купания на открытых водоемах; инвентаре и оборудованию для занятий плаванием.	лекция	1	Отрядное место	Опрос			
9.	Занятия плаванием как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств.	лекция	1	Отрядное место	Опрос			
10.	Режим дня при занятиях плаванием.	лекция	1	Отрядное место	Опрос			

	Правила личной гигиены во время занятий плаванием.							
11.	Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах. Форма одежды для занятий плаванием.	лекция	1	Отрядное место	Опрос			
12.	Первые внешние признаки утомления во время занятий плаванием, купания. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.	лекция	1	Отрядное место	Опрос			
13.	Выбор и подготовка места для купания в открытом водоеме. Правила использования спортивного инвентаря для занятий плаванием.	лекция	1	Отрядное место	Опрос			
14.	Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием.	лекция	1	Отрядное место	Опрос			
15.	Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием.	Практика	1	Бассейн	Визуальный контроль			
16.	Организация и проведение подвижных игр с элементами плавания во время активного отдыха и каникул.	лекция	1	Отрядное место	Опрос			
17.	Организация и проведение подвижных игр с элементами плавания во время активного отдыха и каникул.	Практика	1	Бассейн	Визуальный контроль			

18.	Тестирование уровня физической подготовленности в плавании.	Практика	2	Бассейн	Визуальный контроль			
19.	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.	Практика	2	Бассейн	Самоконтроль			
20.	Упражнения на развитие физических качеств, характерных для плавания.	Практика	2	Бассейн	Самоконтроль			
21.	Подготовительные упражнения для освоения с водой: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения.	Практика	2	Бассейн	Визуальный контроль			
22.	Подвижные игры с элементами плавания и развлечения на воде: — игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета; — игры сюжетного характера; — командные игры.	Практика	2	Бассейн	Самоконтроль			
23.	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивных способов плавания - кроль на груди и кроль на спине, брасс (имитационные упражнения на суше; упражнения в воде с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры)	Практика	2	Бассейн	Визуальный контроль			

24.	Учебные прыжки в воду. Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): упражнения для изучения старта из воды; упражнения для изучения открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе.	Практика	2	Бассейн	Визуальный контроль			
25.	Тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании.	Практика	2	Бассейн	Визуальный контроль			
	Итого:		36					

Календарный учебный график

На уровне основного общего образования (5-9 класс):

№ занятия	тема	форма занятия	кол-во часов	место проведения	форма контроля	время проведения занятия	дата проведения	
							план	факт
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Правила поведения.	лекция	1	Отрядное место	Опрос			
2.	История развития плавания как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе.	лекция	2	Отрядное место	Опрос			
3.	Характеристика видов плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду).	Лекция, видеопрезентация	1	Отрядное место	Опрос			
4.	Характеристика видов плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду).	Практика	1	Бассейн	Визуальный контроль			
5.	Характеристика стилей плавания.	лекция	1	Отрядное место	Опрос			
6.	Достижения отечественных пловцов на мировых первенствах и Олимпийских играх.	лекция	1	Отрядное место	Опрос			
7.	Словарь терминов и определений по плаванию.	лекция	1	Отрядное место	Опрос			
8.	Занятия плаванием как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма.	лекция	1	Отрядное место	Опрос			
9.	Сведения о физических качествах, необходимых пловцу и способах их развития.	лекция	1	Отрядное место	Опрос			

10.	Значение занятий плаванием на формирование положительных качеств личности человека.	лекция	1	Отрядное место	Опрос			
11.	Основные требования к плавательному бассейну, его размерам, дорожкам, допустимой температуре воды.	лекция	1	Отрядное место	Опрос			
12.	Основные средства и методы обучения технике способов плавания.	лекция	1	Отрядное место	Опрос			
13.	Игры и развлечения на воде.	лекция	1	Отрядное место	Опрос			
14.	Игры и развлечения на воде.	Практика	1	Бассейн	Самоконтроль роль			
15.	Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года.	лекция	1	Отрядное место	Опрос			
16.	Способы спасения пострадавшего на воде. Основные и подручные средства спасения на воде.	лекция	1	Отрядное место	Опрос			
17.	Самоконтроль во время занятий плаванием и при купании в бассейне и открытых водоемах. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.	лекция	1	Отрядное место	Опрос			
18.	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием.	лекция	1	Отрядное место	Опрос			
19.	Правильное сбалансированное питание пловца.	лекция	1	Отрядное место	Опрос			
20.	Индивидуальные комплексы	Практика	1	Бассейн	Самоконтроль роль			

	упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; в воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования.							
21.	Самостоятельное освоение двигательных действий.	Практика	1	Бассейн	Самоконтроль			
22.	Характерные травмы во время занятий плаванием и мероприятия по их предупреждению.	лекция	1	Отрядное место	Опрос			
23.	Тестирование уровня физической подготовленности в плавании.	Практика	1	Бассейн	Замер показателей			
24.	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений на суше	Практика	2	Бассейн	Визуальный контроль			
25.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания	Практика	2	Бассейн	Визуальный контроль			
26.	Подвижные игры с элементами плавания: —игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета; — игры сюжетного характера; —командные игры; —игры с элементами прикладного плавания. Развлечения на воде.	Практика	2	Бассейн	Визуальный контроль			
27.	Специальные и имитационные упражнения в воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их	Практика	2	Бассейн	Визуальный контроль			

	совершенствования (брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин)).							
28.	Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): -упражнения для совершенствования старта из воды; изучения стартового прыжка с тумбочки; - упражнения для совершенствования открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе; изучения поворота кувырком вперед (сальто) в кроле на груди и на спине.	Практика	2	Бассейн	Визуальный контроль			
29.	Прикладные способы плавания: - плавание на боку; брасс на спине; -ныряние. Плавание в экстремальных ситуациях (длительное пребывание в воде; способы отдыха в воде; при судорогах во время плавания; плавание в водорослях, при сильной волне, при сильном течении и водоворотах при провале под лед; в одежде).	Практика	2	Бассейн	Визуальный контроль			
30.	Тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании.	Практика	1	Бассейн	Замер показателей			
	Итого:		36					

Анкетирование обучающихся

Объединение

Смена _____, год _____, отряд _____

Фамилия, имя _____

Что понравилось на занятиях

Чему научился

Что узнал нового

Дата: « ____ » _____ 202_ год

Объединение

Смена _____, год _____

**Диагностическая карта
Результативность**

Вид контроля (вводный, текущий, итоговый)

№ группы	ФИ обучающегося	Уровни освоения материала		
		Высокий	Средний	Низкий
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				

Проверяемые УУД:

предметные	метапредметные	личностные

Выводы:

Дата: _____ 20__ год

Педагог: _____

подпись

ФИО