



### **Пояснительная записка.**

Программа «Плавание» является краткосрочной, дополнительной общеобразовательной общеразвивающей.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Форма обучения** – очная, включает в себя комбинированные занятия, соревнования. Основная форма проведения занятий – комбинированное занятие. Комбинированное занятие – характеризуется сочетанием различных форм обучения (теоретическая часть, практическая часть). Практические занятия: упражнения на суше и в воде.

**Срок реализации программы** - 60 часов.

**Уровень освоения программы** – базовый.

**Возраст детей:** данная программа предназначена для детей 8-12 лет.

**Количественный состав обучающихся:** группа 12-15 человек.

**Режим занятий:** занятия проводятся 5 раз в неделю продолжительностью 2 часа, всего 10 часов в неделю.

Программа направлена на продолжение учебно-тренировочного процесса для детей спортивных групп во время летних каникул. Занятия направлены на закрепление и совершенствование техник спортивного плавания, корректировку ошибок при выполнении элементов техник спортивных способов плавания.

#### **Нормативно-правовая база данной программы:**

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 19.12.2012г. № 1666 «О стратегии государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Национальный проект «Образование»;
- Национальный проект «Успех каждого ребёнка»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования, дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи (Санитарные правила СП 2.4.3648-20, Постановление от 28.09.2020г. №28);

- Постановление Правительства Еврейской автономной области от 11.02.2019г. № 22-пп «О государственной программе Еврейской автономной области «Развитие образования Еврейской автономной области» на 2018-2024 годы»;

- Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества»;

- Положение о дополнительной общеобразовательной программе МАОУДО «ЦДТ» от 23.03.2022г. приказ № 50/3-2.

Программа направлена на совершенствование обучающимися теоретических знаний и практических навыков плавания. В процессе обучения по программе учащиеся достигают уровня подготовки, который позволяет им совершенствовать приобретенные знания умения и навыки на последующих этапах спортивной подготовки. Содействует всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся.

Углубленный уровень программы рассчитан на краткосрочное обучение в условиях временного детского коллектива, в ходе освоения которой осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятия включают обязательную общефизическую подготовку, так же специальную физическую подготовку, осуществляется работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Плавание является уникальным видом физических упражнений и относится к наиболее массовым видам спорта. Оздоровительное, прикладное и спортивное значение плавания определяет его важное место в системе физического воспитания образовательных учреждений, является одним из нормативов физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Плавание предъявляет высокие требования к координационным способностям занимающихся, равновесию, ориентированию в пространстве, дифференцированию временных, пространственных параметров движений. Систематические занятия плаванием содействуют развитию выносливости, нормальному физическому развитию. Спортивное плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам.

#### **Отличительные особенности.**

Программа ориентирована на применение широкого комплекса упражнений, которые способствуют формированию физически активной личности. Она реализует на практике принципы непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп учащихся на всех этапах тренировочного процесса.

В данной программе раскрывается потребность в вариативных формах физического воспитания, обусловленных необходимостью учёта личных потребностей детей в области физической культуры и спорта, их индивидуальных способностей воспитания различных возрастных групп учащихся на всех этапах тренировочного процесса.

**Результатом реализации программы** должна стать положительная динамика в развитии физических, морально-волевых качеств личности учащихся, развитие устойчивого интереса и сознательного отношения к занятиям плаванием, совершенствования своего мастерства, участие в соревнованиях.

**Актуальность** программы «Плавание» определяется современными требованиями модернизации системы образования, направленной на формирование у обучающихся целостного представления о возможностях физической культуры и спорта, как средства укрепления здоровья, максимальной реализации двигательных качеств, освоение навыков

самоконтроля и проведение активной тренировки в плавании, развития познавательных интересов, формирования навыков здорового образа жизни. Плавание - жизненно необходимый навык. Устойчивый навык плавания является необходимым условием, обеспечивающим безопасность при проведении занятий и соревнований.

**Цель программы:** создание условий для обеспечения разностороннего физического развития через совершенствование техники плавания. Привлечь детей подросткового возраста к систематическим занятиям спортивным плаванием, содействовать формированию у них устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, физическому самовоспитанию и саморазвитию.

#### **Задачи программы:**

##### ***Обучающие:***

- содействовать в приобретении обучающимися совершенных навыков техники основных стилей спортивного плавания (кроль на груди, брасс);
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить практическим навыкам организации и судейства соревнований по плаванию;
- обучить учащихся основным правилам безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне), обучить приемам спасения утопающих и оказанию первой помощи.

##### ***Развивающие:***

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать укреплению здоровья учащихся, повышению и поддержанию на оптимальном уровне физической и умственной работоспособности, спортивной тренированности;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- развивать физические качества: выносливость, быстроту, скорость, силовые и координационные возможности, механизмы адаптации к интенсивным нагрузкам;
- привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом в целом и к плаванию в частности.

##### ***Воспитательные:***

- формировать мотивацию на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование; воспитать морально-волевые качества;
- воспитать самостоятельность и организованность;
- формировать привычку к регулярным тренировкам и закаливанию и ЗОЖ.

Программа направлена на приобретение обучающимися теоретических знаний и практических навыков плавания. В процессе обучения по программе учащиеся достигают максимального уровня подготовки, который позволяет им совершенствовать приобретенные знания умения и навыки на последующих этапах спортивной тренировки, что способствует всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся.

**Основная форма проведения занятий** - практические занятия на воде.

Занятия проходят 5 раз в неделю, продолжительность занятий - 2 академических часа (1 академический час = 45 мин.), общее количество учебных часов для группы – 10.

#### **Планируемые (ожидаемые) результаты.**

##### **Результаты обучения:**

##### ***Обучающиеся:***

- будут знать о влиянии занятий физическими упражнениями на организм;

- получают навыки техники основных стилей спортивного плавания (кроль на груди, брасс)
- овладеют умениями выполнять специальные упражнения пловцов;
- будут уметь правильно распределять свою физическую нагрузку;
- получают навыки проведения соревнований;
- будут соблюдать технику безопасности, поведения на воде;

#### **Результаты развития:**

*Обучающиеся:*

- овладеют основами техники плавания различными видами;
- будет развита потребность систематическим занятиям физической культурой и спортом в целом и к плаванию в частности;
- развитие потребности в саморазвитии, личностном росте через создание ситуации успеха, участие в соревнованиях;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам; повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

#### **Результаты воспитания:**

- воспитание высоких нравственных качеств: чувства коллективизма, взаимопомощи, дружбы, товарищества, взаимопомощи, дисциплинированности, воли к победе;
- будет сформирована потребность в двигательной активности как основы здорового образа жизни;
- будут воспитаны морально-волевые качества, сформированы ценностные ориентации и установки на спортивное совершенствование.

### **Учебно-тематический план**

#### **1 смена**

<b>Дата проведения</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>
03.06.2024	Закрепление и совершенствование техники кроль на груди (ноги в ластах и руки)	<b>2</b>
04.06.2024	Закрепление и совершенствование техники кроль на спине (ноги и руки в лопаточках)	<b>2</b>
05.06.2024	Закрепление и совершенствование техники кроль на груди и на спине (ноги в ластах)	<b>2</b>
06.06.2024	Закрепление и совершенствование техники кроль на груди и на спине (руки в лопаточках)	<b>2</b>
07.06.2024	Совершенствование техники старта, поворотов. Контрольные заплывы, эстафета.	<b>2</b>
10.06.2024	Закрепление и совершенствование техники брасс (ноги и руки)	<b>2</b>
11.06.2024	Закрепление и совершенствование техники баттерфляй (ноги и руки)	<b>2</b>
13.06.2024	Закрепление и совершенствование техники брасс и баттерфляй (ноги)	<b>2</b>

14.06.2024	Закрепление и совершенствование техники брасс и баттерфляй (руки)	2
17.06.2024	Совершенствование техники старта, поворотов. Контрольные заплывы, эстафета.	2
18.06.2024	Закрепление и совершенствование техники комплексного плавания (старты и повороты)	2
19.06.2024	Закрепление и совершенствование техники комплексного плавания (старты и выходы)	2
20.06.2024	Закрепление и совершенствование техники стартов на спине (ноги в ластах и руки в лопаточках)	2
21.06.2024	Закрепление и совершенствование техники комплексного плавания с использованием спортивного инвентаря	2
22.06.2024	Контрольные заплывы – 100 м и 200 м комплекс Комплексная эстафета	2
	<b>Итого:</b>	<b>30</b>

**Учебно-тематический план  
2 смена**

<b>Дата проведения</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>
27.06.2024	Закрепление и совершенствование техники кроль на груди (ноги в ластах и руки)	2
28.06.2024	Закрепление и совершенствование техники кроль на спине (ноги и руки в лопаточках)	2
01.07.2024	Закрепление и совершенствование техники кроль на груди и на спине (ноги в ластах)	2
02.07.2024	Закрепление и совершенствование техники кроль на груди и на спине (руки в лопаточках)	2
03.07.2024	Совершенствование техники старта, поворотов. Контрольные заплывы, эстафета.	2
04.07.2024	Закрепление и совершенствование техники брасс (ноги и руки)	2
05.07.2024	Закрепление и совершенствование техники баттерфляй (ноги и руки)	2
08.07.2024	Закрепление и совершенствование техники брасс и баттерфляй (ноги)	2
09.07.2024	Закрепление и совершенствование техники брасс и баттерфляй (руки)	2
10.07.2024	Совершенствование техники старта, поворотов. Контрольные заплывы, эстафета.	2
11.07.2024	Закрепление и совершенствование техники комплексного плавания (старты и повороты)	2
12.07.2024	Закрепление и совершенствование техники комплексного	2

	плавания (старты и выходы)	
15.07.2024	Закрепление и совершенствование техники стартов на спине (ноги в ластах и руки в лопаточках)	2
16.07.2024	Закрепление и совершенствование техники комплексного плавания с использованием спортивного инвентаря	2
17.07.2024	Контрольные заплывы – 100 м и 200 м комплекс Комплексная эстафета	2
	<b>Итого:</b>	<b>30</b>

### Тест. Тема: Плавание.

1. Что мы понимаем под выражением «закаливание организма»?
  - а) купание в проруби или обливание ледяной водой;
  - б) обтирание по утрам снегом или хождение босиком по росе;
  - в) постепенное приспособление организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.
2. Здоровье – это...
  - а) состояние полного физического, психического и социального благополучия;
  - б) отсутствие болезней и физических недостатков;
  - в) показатель силы, быстроты, выносливости человека.
3. По мнению специалистов, здоровье человека на 50 % зависит от ...
  - а) экологических факторов;
  - б) наследственности;
  - в) образа жизни;
  - г) регулярного посещения врачей.
4. Укажите последовательность процедур при общем закаливании водой по возрастающей:
  - а) обливание, купание, обтирание;
  - б) купание, обтирание, обливание;
  - в) обтирание, обливание, купание.
5. Укажите, в какой последовательности чередуются стили при преодолении дистанции «комплексного плавания».
  1. кроль на груди
  2. кроль на спине
  3. брасс
  4. дельфин
    - а) 1, 2, 3, 4.
    - б) 4, 3, 2, 1.
    - в) 4, 2, 3, 1.
    - г) 1, 3, 2, 4.
6. Расположите спортивные способы плавания по скоростным возможностям.
  1. кроль на груди
  2. кроль на спине
  3. брасс
  4. дельфин
    - а) 1, 2, 3, 4.
    - б) 1, 4, 2, 3.
    - в) 4, 2, 1, 3.
    - г) 4, 1, 2, 3.
7. Александр Попов – четырехкратный чемпион Олимпийских игр в следующем виде спорта:

- а) плавание  
 б) легкая атлетика  
 в) велоспорт
8. Первым российским Олимпийским чемпионом стал на Олимпийских играх 1908 года в Лондоне Николай Панин-Коломенкин. Назовите вид спорта:  
 а) фигурное катание  
 б) фехтование  
 в) плавание
9. В Олимпийской программе в Хельсинки советские спортсмены выступили во всех видах спорта, кроме одного. Что это за вид спорта?
10. Пловец Владимир Сальников выиграл три золотые медали на Олимпийских Играх в Москве 1980 года и при этом установил мировой рекорд, а на какой дистанции?
11. Какие виды плавания существуют...
12. Каким способом плавания лучше спасти утопающего...
13. При каком стиле плавания основной движущей фазой является не гребки руками, а толчки ногами...
14. Перечисли основные отличия плавания кролем на груди от плавания кролем на спине...
15. Какой стиль плавания называют «Бабочкой»...
16. Какой стиль плавания в древности называли «Ползти»...

Время на решение теста 10 минут на занятии. В вариантах ответ только 1. За правильный ответ - 1 балл.

Оценка «5» 16 - 13 баллов

«4» 12 - 9 баллов

«3» 8 - 5 баллов

Ответы:

1	в	9	плавание
2	а	10	кроль на груди
3	в	11	спортивный, оздоровительный, прикладной
4	в	12	кроль на спине, или на боку
5	в	13	брасс
6	б	14	положение тела, дыхание, положение старта
7	а	15	баттерфляй
8	а	16	кроль на груди

### Список литературы:

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. М.: Просвещение, 2016, с.18-24.
2. Булгакова Н.Ж. Теория и практика физической культуры.// Актуальность проблемы научных исследований в спортивном плавании. 2016. №7. С.62-67.
3. Булгакова Н.Ж. Плавание. М.: Пособие для инструктора по плаванию. – М.; 2019 с.67.
4. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. М.: 2016, с.48-52.
5. Булгакова Н.Ж. Знакомьтесь - плавание. М.: 2018, с.28-36.
6. Булгакова Н.Ж. Особенности подготовки юных пловцов. М.: 2018, с.43-48.
7. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств. М.; 2018, с 23.
8. Кадамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. Ростов-на-Дону: Феникс, 2018. С.10-13.



9. Лафлин Т.Г. «Как рыба в воде»: Манн, 2017, с.16-20.
10. Лафлин Т.Г. Полное погружение: Манн, 2018, с.49-54.
11. Навроцкий В.В., Соколов Б.А., Сюрин С.А. Лечебное плавание в бассейне - как фактор физической реабилитации. М.: 2018. №2. С.53-54
12. Петряев А.В. Плавание: Исследование, тренировка, гидрореабилитация. СПб.; 2018. С.140.
13. Прокофьева В.Н., Кузнецов В.И. Теория и практика физической культуры.// Функциональные возможности организма детей.2018. №8. С.71-73
14. Платонов В.И. Спортивное плавание: Книга №1 Советский спорт, 2019, с.71-80
15. Платонов В.И. Спортивное плавание: Книга №2 Советский спорт, 2019, с.90-112