

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №117»

РАССМОТРЕНО и  
РЕКОМЕНДОВАНО  
ШМО физической культуры,  
технологии, изо, музыки  
Протокол № 1  
от «22» 08. 2024 г.

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом  
МБОУ «СОШ №117»  
Протокол № 16  
от «22» 08. 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Заместитель директора  
МБОУ "СОШ №117"  
\_\_\_\_\_  
Н.П.Корячкина  
Приказ №148  
от «22» 08. 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Плавание»

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 7 месяцев

Возраст обучающихся: 7 – 13 лет

Автор-составители: Майстренко Игорь Владимирович

учитель физической культуры,

Мысикова Светлана Леонтьевна

Учитель физической культуры

Барнаул 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощным фактором, повышающим адаптационные возможности организма, расширяющим функциональные резервы. Являясь одним из естественных видов двигательной деятельности, плавание в то же время представляет собой уникальное средство физического воспитания. Возможность погружаться на разную глубину, задерживая дыхание, оказывает тренирующее воздействие на дыхательную и сердечно-сосудистую системы, центральный нервный аппарат. Пребывание под водой при задержке дыхания развивает анаэробную производительность организма, тренирует устойчивость к экстремальным ситуациям. У регулярно занимающихся плаванием жизненная активность легких значительно выше. В связи с укреплением и развитием дыхательных мышц усиливается легочная вентиляция. Передвижение в воде создает хорошие возможности для развития и совершенствования всех типов дыхания. Велико гигиеническое значение воды. Интенсивная мышечная нагрузка во время быстрого передвижения в водной среде очищает тело человека, не сопровождается обильным потоотделением. Прохладная вода повышает тонус мышц, что благотворно сказывается на состоянии мышечной системы.

Занятия плаванием существенно снижают массу тела. Благодаря высокой плотности, вода оказывает заметное давление на кожный покров, массируя внутренние органы и способствуя расслаблению мышц. В воде растворено определенное количество кислорода и организм получает возможность его дополнительного использования. Упругие потоки воды, оказывая сопротивление плывущему человеку, массируют тело, что благотворно сказывается на физическом и психическом состоянии. Различают плавание оздоровительное, лечебное, статическое, синхронное (художественное) и спортивное.

В этой программе охвачено два направления, которые неразрывно связаны между собой: спортивное и лечебное плавание. К спортивной подготовке допускаются все дети, желающие заниматься плаванием и не имеющие медицинских противопоказаний. Спортивное плавание направлено на обучение детей спортивным стилям плавания, на спине, брасс, кроль, а также стартов и поворотов, на развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей). Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и здоровому образу жизни. В процессе плавания создаются благоприятные условия для исправления нарушений осанки и деформаций позвоночника.

Новизна программы заключается в том, что она направлена на решение ни одной задачи обучения, а комплексного подхода обучения и оздоровления, занимающихся в тренировочной группе. Вопросы физического развития представлены, как основа профилактики нарушений. Лечебное плавание, обеспечивая естественную разгрузку позвоночника с

одновременной тренировкой мышц, является частью всего лечебного комплекса. Детям предоставляется возможность из большого количества упражнений и разных способов плавания выбрать те, которые у них лучше получаются. Это дает возможность каждому относиться к обучению более сознательно и активно.

### **ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ**

формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом в целом и к плаванию в частности, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

### **ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

1. Формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

2. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).

3. Достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными особенностями детей.

4. Прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта.

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

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

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

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше. - Проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;

- изучение движений в воде с неподвижной опорой. - При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

- изучение движений в воде с подвижной опорой. - При изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;

- изучение движений в воде без опоры. - Все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

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

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

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

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

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

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

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

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

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

**В результате освоения программы ученик должен:**

*знать/понимать*

- роль плавания в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- правила соревнований по плаванию;
- способы закаливания организма;
- способы искусственного дыхания;

*уметь*

- проплывать дистанцию 50 метров изученными способами;

- проплывать дистанцию 200 метров без учета времени;
- соблюдать правила техники безопасности во время занятий плаванием;
- осуществлять судейство школьных соревнований по плаванию;

### Планирование тренировочных занятий

№	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Техника безопасности на занятиях.	1
2.	Совершенствование движений ногами как при плавании кролем	1
3.	Совершенствование движений ногами как при плавании кролем	1
4.	Совершенствование согласованности движений рук и ног как при плавании кролем на груди.	1
5.	Совершенствование согласованности движений рук и ног как при плавании кролем на груди.	1
6.	Совершенствование согласованности движений рук и ног как при плавании кролем на груди.	1
7.	Техника дыхания при плавании кроль на груди.	1
8.	Техника дыхания при плавании кроль на груди.	1
9.	Совершенствование согласованности движений рук и ног с дыханием кроль на груди.	1
10.	Совершенствование согласованности движений рук и ног с дыханием кроль на груди.	1
11.	Совершенствование согласованности движений рук и ног с дыханием кроль на груди.	1
12.	Совершенствование согласованности движений рук и ног с дыханием кроль на груди.	1
13.	Совершенствование согласованности движений рук и ног с дыханием кроль на груди.	1
14.	Совершенствование согласованности движений рук и ног с дыханием кроль на груди.	1
15.	Совершенствование согласованности движений рук и ног с дыханием кроль на груди.	1
16.	Кроль на груди 4*12,5	1
17.	Кроль на груди 4*12,5	1
18.	Кроль на груди 4*12,5	1
19.	Кроль на груди 4*12,5	1
20.	Кроль на груди 4*12,5	1
21.	Изучение техники плавания кроль на спине.	1
22.	Изучение техники плавания кроль на спине.	1
23.	Совершенствование техники плавания кроль на спине.	1

24.	Совершенствование техники плавания кроль на спине.	1
25.	Совершенствование техники плавания кроль на спине.	1
26.	Совершенствование техники плавания кроль на спине.	1
27.	Кроль на спине 4*12,5	1
28.	Кроль на спине 4*12,5	1
29.	Кроль на спине 4*12,5	1
30.	Кроль на спине, на груди 4* 12,5	1
31.	Кроль на спине, на груди 4* 12,5	1
32.	Кроль на спине, на груди 4* 12,5	1
33.	Кроль на спине, на груди 4* 12,5	1
34.	Кроль на спине, на груди 4* 12,5	1
35.	Кроль на груди 4*25	1
36.	Кроль на груди 4*25	1
37.	Кроль на груди 4*25	1
38.	Кроль на груди 4*25	1
39.	Совершенствование согласованности движений рук и ног при плавании брасом.	1
40.	Совершенствование согласованности движений рук и ног с дыханием при плавании брасом.	1
41.	Брасс 12,5*4	1
42.	Брасс 12,5*4	1
43.	Брасс, кроль на спине 12,5 *4	1
44.	Кроль на груди 12,5 *4; брасс 25*2	1
45.	Кроль на груди 12,5 *4; брасс 25*2	1
46.	Кроль на груди 12,5 *4; брасс 25*2	1
47.	Кроль на груди 12,5 *4; брасс 25*2	1
48.	Совершенствование плавания кроль на спине, на груди и брасс.	1
49.	Совершенствование плавания кроль на спине, на груди и брасс.	1
50.	Совершенствование плавания кроль на спине, на груди и брасс.	1
51.	Совершенствование плавания кроль на спине, на груди и брасс.	1
52.	Совершенствование плавания кроль на спине, на груди и брасс.	1
	Кол-во часов	52

## Содержание программы

### Техника безопасности

Закрепление правил поведения в бассейне через создание игровых и проблемных ситуаций. Основы правильного поведения на воде (на открытых водоемах, использование схем, моделей, картинок, знаков)

### Теория

Формирование представления о водных видах спорта. Получение наглядного представления о правильных движениях плавания спортивными способами: использование схем упражнений (карточки с изображением отдельных элементов), графические изображения подвижных игр, показ упражнений преподавателем, заранее подготовленного ребенка (формирование у детей психологической установки: доступность упражнения).

### Практика

*Упражнения для специальной подготовки.*

Спуск в воду: уходя под воду с головой, со скольжением в обруч, в тоннель, с прыжком в воду, с перепрыгиванием

Упражнения для ОФП в зале сухого плавания: строевые упражнения, ОРУ, направленные на развитие и укрепление всех групп мышц, развития координации, упражнения с отягощением для рук и ног.

Передвижение в воде шагом: на носках, пятках, приставным шагом, на коленях, с приседанием, с продольной и поперечной «змейкой».

Передвижение в воде шагом: гимнастический, приставной, противоходом, «змейкой», в полуприседе и др.

Передвижение бегом: челночный, в разном темпе, галопом, выполняя гребковые движения руками, чередуя с ходьбой, в разных направлениях, спиной вперед, высоко поднимая колени, помогая руками.

Передвижения в воде прыжками: выбрасывая ноги вперед, с подныриванием, с выпрыгиванием из воды, доставая подвешенный предмет, отталкиваясь от воды руками.

Открывание глаз в воде: «Самый внимательный», «Собери все красного цвета», «Найди ракушку», «Сосчитай все игрушки» и др.

Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: «Маятник», «Змея», «Хлопок» и др.

Упражнения для дыхания в воде: «Насос», «Качели», «Пароход», «Мотор».

Обучение и закрепление техники выполнения упражнений целиком и по частям.

Движения рук и ног, как при плавании способом кроль и брасс (из разных исходных положений, на месте, у опоры, в движении, в согласовании с дыханием).

Скольжение на груди: с опорой на плавательную доску, свободное скольжение, только с работой рук или ног как при плавании способом кроль, с поворотом головы для вдоха, с многократным вдохом и выдохом, отталкиваясь одной ногой от бортика.

Скольжение на спине: с опорой на плавательную доску и без опоры: с работой ног, сочетая движение рук и ног, отталкиваясь ногой от бортика, отталкиваясь двумя ногами от бортика бассейна, взявшись руками за поручень (старт в воде).

Плавание кролем на груди и спине: при помощи одних ног или рук, с опорой на плавательную доску, на бортик бассейна, облегченным кролем, без выноса рук из воды, сочетая работу рук и ног, в согласовании рук, ног и дыхания.

Плавание брассом: при помощи ног (с опорой на бортик, плавательную доску), в свободном плавании, при помощи рук. Сочетая работу рук и ног, в полной координации работы рук, ног и дыхания.

Игры со скольжением и плаванием: «Тюлени», «Винт», «Чье звено скорее соберется?», «Катера», «Пятнашки-стрела», «Карась и щука».

Игры-эстафеты: «Байдарки», «Передай мяч», «Быстрые лягушки», «Кто дольше», «Самый ловкий».

Игры с элементами водных видов спорта: «Пушбол», «Забавные упражнения», «Циркачи», «Фонтаны», «Утки-нырки» и др.

#### **Методическое обеспечение программы**

1. Принцип дифференцированного подхода к детям.
2. Принцип индивидуализации процесса обучения.
3. Принцип доступности и постепенности (осваивание навыков плавания от простого к сложному с учетом индивидуальных и возрастных особенностей).
4. Принцип систематичности (учитывая индивидуальные возможности).
5. Принцип сознательности и активности.
6. Принцип наглядности.
7. Методы и приемы (показ, разучивание, имитация упражнений, использование средств наглядности, исправление ошибок, подвижные игры на суше и в воде и другие игровые приемы, индивидуальная страховка и помощь, круговая тренировка, оценка (самооценка) двигательных действий, соревновательный эффект, контрольные задания).
8. Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне».

Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.

9. Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.
10. Комплексы дыхательных упражнений.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Аскарлова Н.Н. Использование нестандартного оборудования в обучении дошкольников плаванию. //Инструктор по физкультуре. – 2009. – с.38.



2. Есипова С.Н. Взаимодействие ДОУ и семьи по обучению детей плаванию. /Инструктор по физкультуре. – 2010. – с.94.
3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: учеб.пособие для общеобразоват. организаций / В.И.Лях. – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2016. - 64с
4. Нечунаев И.П. плавание. Книга-тренера / И.П.Нечунаев. – М.: Эксмо, 2012. – 272 с.
5. Полунина Н.С. Обучение детей танцам на воде с элементами синхронного плавания. / Инструктор по физкультуре. – 201-. – с.98.
6. Рокосовская Л.Г. Обучение плаванию способом брасс. / Инструктор по физкультуре. – 2009. – с.55.
7. Яблонская С.В., Циклис С.А. Физкультура и плавание в детском саду. – М., 2008.
8. Яковлева С.А. Игры и обучение плаванию младших школьников. /Инструктор по физкультуре. – 2009. - с.96.