Департамент образования Администрации Самарской области
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр дополнительного образования детей «Искра»
городского округа Самара

Принята на заседании
научно-методического совета
от 03 августа 2026 г.
Протокол № 4

Утверждаю:
Директор МБУ ДО
ЦДОД «Искра» г.о. Самара
_____Плотникова Т.Ю.
Приказ № 306-од от 03 августа 2026 г



DN: C=RU, O="МБУ ДО ЦДОД ""Искра"" г.о. Самара", CN=Плотникова Т.Ю., E=cdod.samara@mail.ru
Местоположение: 00e77270dfa916ff0d
Дата: 2026.08.03 15:57:36+04'00'

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Живу на Волге – умею плавать»

Возраст обучающихся – 7-10 лет
Срок реализации - 1 год

Разработчик:
ЧЕРЕВКО Любовь Ивановна
педагог дополнительного образования

г. Самара
Год редакции – 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Живу на Волге-умею плавать» имеет физкультурно-спортивную направленность и является базовой.

Занятия плаванием в бассейне имеют большое воспитательное, оздоровительное, лечебное и психоэмоциональное значение.

Воспитательное значение во многом зависит от организации процесса. Систематические занятия содействуют воспитанию у обучающихся чувства коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины, настойчивости и уверенности в своих силах. Разнообразные упражнения на занятиях способствуют совершенствованию двигательных и функциональных способностей детей.

Эмоциональное значение заключается в снятии психологической напряженности у детей, создании оптимистического настроения.

Оздоровительно-гигиеническое значение состоит не только в воздействии физических упражнений на организм ребенка, но и в благоприятном воздействии на него воды. Вода очищает и укрепляет кожу, оказывает положительное влияние на нервную систему, активизирует обмен веществ, улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Давление воды на грудную клетку вызывает усиленную деятельность мускулатуры. Ритмичное и глубокое дыхание при плавании способствует повышению подвижности грудной клетки и увеличению жизненной емкости легких.

Лечебное значение плавания особенно наглядно прослеживается в комплексном лечении сколиоза у детей. При плавании происходит естественная разгрузка позвоночника, исчезает асимметричная работа межпозвонковых мышц, восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков. Самовытяжение позвоночника во время скольжения дополняет разгрузку зон роста. Одновременно укрепляются мышцы позвоночника и всего скелета, совершенствуется координация движений, воспитывается чувство правильной осанки.

Наряду с обучением двигательным навыкам педагог дополнительного образования сообщает учащимся необходимые сведения о закаливании, оздоровлении, безопасном пребывании на воде, прививает и закрепляет гигиенические навыки.

В содержании программы есть специальные комплексы упражнений по обучению плаванию (в том числе, с элементами облегчения - плавательные доски и др.), прыжки и соскоки, подвижные игры. Упражнения выполняются с применением различных исходных положений: стоя, в полуприседе, лежа, с неподвижной и подвижной опорой, в безопорном положении, с предметами и без них; упражнения на растяжение и расслабление, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Данная программа построена на основополагающих принципах физической культуры:

1) осуществление индивидуального подхода в групповом занятии с учетом функциональной подготовленности обучающихся;

2) оздоровительная направленность занятий в бассейне;

3) при обучении физическим упражнениям соблюдение принципа от простого к сложному;

4) простота и доступность физических упражнений каждому занимающемуся;

5) соответствие упражнений в подготовительной части занятия решению задач основной части;

о) принцип постепенного увеличения нагрузки в основной части занятия и снижение до исходной или близкой к ней величины в заключительной части;

7) систематическое проведение занятий.

Программа «Живу на Волге-умею плавать» предназначена для детей 7-10 лет, срок реализации программы – 1 год, с педагогической нагрузкой – 2 часа в неделю, всего 72 часа в год, количество детей в группе – 10-12 человек.

Цель программы: укрепление здоровья детей, воспитание здорового образа жизни через обучение детей плаванию.

Задачи:

- расширить знания детей о значении занятий плаванием;
- ознакомить детей с основными правилами поведения на воде;

- познакомить с простейшими элементами техники плавания способом брасс.
- обучить технике плавания способом кроль на груди и на спине;
- обучить технике учебных поворотов;
- развить двигательную активность;
- развить навыки личной гигиены;
- развить умение владеть своим телом на воде
- воспитать организованность и собранность
- сформировать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию; соблюдение правил личной гигиены
- воспитывать морально-волевые качества
- соблюдение основных правил безопасности на воде

Учебно-тематический план
1 года обучения

№	Тема	Количество часов			Способы отслеживания результатов
		всего	теорет.	практ.	
1.	Организация занимающихся. Основы безопасности поведения на воде. ТБ	1	1		
2.	Подготовительные упражнения по освоению с водой.	2	1	1	Устный опрос
3.	Разучивание техники продолжительных выдохов в воду	4		4	
4.	Погружение в воду с открытыми глазами. Разучивание скольжения (на груди, на спине, на боку и др.), с элементарными гребковыми движениями	4	1	3	
5.	Кроль. Разучивание попеременных движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине	5		5	Эстафета
6.	Элементарные гребковые движения в скольжении и умение дышать в воде	5	2	3	Игры
7.	Спад в воду из положения сидя на низком бортике	5		5	
8.	Кроль. Дыхание в скольжении на груди с движениями ногами. Продвижение вперед в скольжении с помощью элементарных движений руками и ногами в полной координации	6		6	

9.	Спад в воду с низкого бортика из положения приседа. Движение вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и (одновременно) движений ногами кролем	6		6	
10.	Движение вперед в скольжении на груди и на спине с помощью работы ног и элементарных гребковых движений руками (в упражнении)	6		6	
11.	Контрольное занятие по стилю «Кроль»	6		6	
12.	Основы техники плавания кролем на груди	6		6	
13.	Техника дыхания и работа руками в кроле на груди	6	2	4	
14.	Элементарные движения в технике «Брасс»	4		4	
15.	Кроль на груди с помощью движений одними руками и с помощью движений одними ногами. Элементарные движения в технике «Брасс	4		4	
16.	Итоговое контрольное занятие по программе	2			
	ИТОГО	**72**	**7**	**65**	

Содержание программы

Тема 1.

1. Организация с занимающимся. Инструктаж по технике безопасности.
2. Ознакомление со строевыми, общеразвивающими и имитационными упражнениями на суше.
3. Освоение с водой (ознакомление с передвижениями по дну, первым вариантом дыхания в воде, погружение под воду, поплавок, звездочка, скольжение на груди). В аудитории *(*$5 мин.) беседа о цели обучения плаванию; организации и гигиене занятий; правилах поведения в бассейне. На первых шести уроках дыхательные упражнения должны занимать не менее 1/3 времени всего занятия.

Тема 2.

1. Разучивание на суше комплекса специальных физических упражнений; выполнение имитационных упражнений техники плавания.
2. Разучивание скольжения на груди с различными исходными положениями рук.
3. Закрепления умения дышать и погружаться в воду с открытыми глазами.

В воде: Вход в воду прыжком ногами вниз (из приседа или седа) с низкого бортика с опорой о него руками.

Скольжение на груди толчком от дна или бортика бассейна (с различными положениями рук). Ознакомление со скольжением на спине. Соскоки с низкого бортика в воду ногами вниз Подвижные игры в воде, связанные с умением скользить, подныривать под предметы «Скользящие стрелы», "Кто быстрее спрячется в воде под плавательную доску", "Сомбреро").

Тема 3.

1. Разучивание скольжения (на груди, на спине, на боку).
2. Оценка умения погружаться под воду, находить и поднимать со дна небольшие предметы.

Вход в воду соскоком с бортика; разминка с использованием различных видов передвижений по дну бассейна.
Обучение скольжению на груди с различными положениями рук. \Не забывать о чередовании скольжений с дыхательными упражнениями.
Оценка умения погружаться под воду, находить и поднимать со дна один или два небольших предмета.

Тема 4.

1. Разучивание варианта дыхания (вдох – продолжительный выдох в воду).
2. Дальнейшее обучение элементарным гребковым движениям в скольжении, технике плавания способом кроля на груди, на спине.

Разминка в воде с использованием бега, прыжков по дну бассейна в чередовании со скольжениями; выполнение скольжений на дальность с прыжка и с разбега по дну бассейна.
Разучивание техники продолжительных выдохов в воду. Обучение элементарным гребковым движениям в скольжении. Скольжение на груди с гребком одной рукой и переворот на бок гребковой руки, а затем на спину. Тоже самое на спине с гребком перевернуться на грудь.
Скольжение с вращением "винт". Подвижные игры, связанные с умением выполнять продолжительный выдох.

Тема 5.

1. Разучивание попеременных движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине.
2. Совершенствование умений выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении, дышать в воду.

Разминка в воде с элементами предыдущего урока. Разучивание попеременных движений ногами, как при плавании кролем; в скольжении на груди и на спине с разными положениями рук, с плавательной доской в руках на груди и прижатой руками к животу на спине.
Совершенствование умения дышать в воде (прыжки из воды вверх выдох -вдох - задержка; погружаясь после вдоха продолжительный выдох через рот и нос).
Самостоятельная подготовка учеников к предстоящим контрольным испытаниям урока (не более 5 мин.) - совершенствование техники скольжений на груди и на спине.

Тема 6 (контрольная)

Совершенствование умений выполнять элементарные гребковые движения в скольжении и дышать в воде.
1. Оценка умений: скользить на груди и на спине; выполнять соскок в воду с низкого бортика; дышать в воде (два варианта дыхания)

Тема 7.

1. Разучивание спада в воду из положения сидя на низком бортике.
2. Обучение умению продвигаться в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками, с помощью попеременных движений ногами кролем.
3. Совершенствование навыка дыхания в воде (два варианта).

В скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок под себя обеими руками одновременно, затем пронести их над водой в исходное положение, проскользить. То же одной рукой и другой рукой. Тоже руками попеременно.
Выполнить предыдущие упражнения, но в скольжении на спине.
Здесь и далее упражнение в плавании продолжают чередоваться с дыхательными упражнениями, так, чтобы они до 12 урока включительно занимали не менее 1/4 времени занятий в воде.
Разучивание спада в воду из положения сидя на бортике. Подвижные игры, связанные с умением выполнять движения ногами кролем ("фонтан", "торпеды").

Тема 8

1 . Разучивание дыхания в скольжении на груди с работой ногами кролем.
2. Обучение умению продвигаться на груди вперед в скольжении с помощью элементарных движений руками и ногами.

На суше и воде повторяются упражнения урока 7. Кроме того, разучиваются новые упражнения в воде:
В скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнять движения кролем, затем

приподнять лицо из воды вперед - вверх сделать быстрый выдох -вдох, вновь опустить лицо в воду и продолжать упражнение (преодолеть 5-7 метров).
То же упражнение, но с плавательной доской в руках вытянутых вперед.

Тема 9

1 . Разучивание спада в воду с низкого бортика из положения приседа.
2. Обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и (одновременно) движений ногами кролем; умению дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем.
Разминка с использованием скольжений с элементарными гребковыми движениями.
Совершенствование умения передвигаться вперед в скольжении на груди и на спине ϕ кролем; умения дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем (исключая упражнения предыдущих уроков).
Обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью гребковых движений руками и (одновременно) ногами кролем.
Разучивание спада в воду с низкого бортика из положения приседа, руки вытянуть вверх, голова между руками.

Тема 10

1 . Совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами, дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем.
В скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок двумя руками одновременно, затем пронести руки над водой. В исходном положении, проскользить еще немного вперед.
То же упражнение, но в скольжении на спине. В скольжении на груди, одна рука вытянута вперед, другая у бедра, ноги выполняют движения кролем; сделать одной рукой гребок до бедра и пронести руку над водой вперед, проскользить еще немного вперед. То же упражнение, но в скольжении на спине.

Тема 11

1 . Совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами, дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем. Выполняются соответствующие упражнения уроков 7-10.

Тема 12

Оценка умений:
а) выполнять комплекс физических упражнений на суше;
б) выполнять спад в воду с низкого бортика из положения приседа;
с) плавать на груди и на спине с помощью движений ногами кролем, а) воде (два варианта дыхания);
2. Совершенствования умения продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами.
Оценка умения дышать в воде:
Погружаться и выполнять продолжительные выдохи в воду (10-12 раз подряд);
1) выпрыгивать из воды с выполнением выдоха-вдоха во время прыжка и последующим погружением под воду (10-12 прыжков подряд);
Оценка умения плавать с помощью движений ногами кролем
1) на груди, руки вытянуть вперед (12м).
2) на спине, руки вытянуть вперед (10м).
3) на груди с доской в вытянутых вперед руках (16м).
Оценка умения выполнять спад в воду с низкого бортика из положения руки вытянуть вперед.

Тема 13

1. Ознакомление с техникой плавания кролем на груди.
2. Разучивание техники движений руками в кроле на груди.
Разминка с использованием плавания с помощью гребковых движений руками и ногами в чередовании с дыхательными упражнениями.
Показ техники плавания кролем на груди (показывает технически хорошо подготовленный пловец

9-10 лет старшей учебной группы).
Попытка проплыть кролем на груди 5-6 м (не более 2-3 попыток).
Разучивание техники движений руками в кроле на груди:
3. Стоя на дне в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, обе руки вытянуты вперед, медленно имитировать движения одной рукой, как при плавании кролем, то же самое другой рукой.
4. Стоя в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая сзади, выполнять движения руками как при плавании кролем.
5. То же, но с передвижениями по дну бассейна шагом
6. Тоже, что упражнение 2 и 3, но лицо опущено вводу.
7. В скольжении на груди одна рука вытянута вперед, другая у бедра, выполнять 2-3 цикла движений руками, как при плавании кролем.
8. То же упражнение, но с надувным кругом между бедер.

Тема 14

1. Разучивание на суше нового комплекса физических упражнений.
2. Разучивание дыхания (с поворотом головы для вдоха в сторону) в согласовании с движениями ногами при плавании кролем на груди.

Вращение рук вперед, постепенно повышая темп движений; то же, но назад (здесь и далее упражнение выполняется 12-15 раз).

- Лежа на груди руки вытянуты вперед, прогнуться и выполнять попеременные движения ногами как при плавании кролем.
- Лежа в упоре сзади, пружинящие движения животом и тазом вверх до отказа.
- Выпрыгивание вверх из приседа или полуприседа, руки вытянуты вверх, голова между руками.
- Сидя на пятках покачивания вперед-назад на стопах, отрывая колени как можнс выше от пола.
- Имитация гребков руками, как при плавании кролем на груди, стоя в наклоне вперед и растягивая резиновый амортизатор (сделать 3-4 повторения данного упражнения по 15 гребков в каждом).

1. Стоя одна рука вытянута вверх, другая прижата к туловищу. Имитация дыхания как при скольжении с поворотом головы для вдоха в сторону прижатой руки; тс же, но в сочетании с имитацией движений ногами **кролем** (притопывание).

<u>В воде</u>

- Разминка.
- Стоя в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая сзади, разучивание дыхания с поворотом головы для вдоха лицом в сторону.
- Те же дыхательные движения, что в упражнении № 2, но в скольжении на груди, одна рука вытянута вперед, другая у бедра (в скольжении выполнить один выдох - вдох, проскользить дальше).
- Те же дыхательные движения, что и в упражнении №3, но в скольжении на груди ногами кролем.
- Разучивание техники движения руками в кроле на груди (используя соответствующие упражнения урока 13).
- Совершенствование умения плавать на груди и на спине с помощью движений ногами кролем, различных гребковых движений руками (используя соответствующие упражнения уроков 10-12)
- Подвижные игры и эстафеты с использованием умения плыть кролем на груди (на задержке дыхания).

Тема 15

1. Разучивание согласования движений руками и ногами кролем на груди (на задержке дыхания).
2. Совершенствование умения плавать кролем на груди с помощью движений одними руками с надувным кругом между бедер. С помощью движений одними ногами] согласовании с дыханием (с поворотом головы для вдоха в сторону).
3. Разучивание соскока ногами вниз в глубоком бассейне с высокого бортика и стартовой тумбочки.

<u>На суше.</u>

- Разминка и выполнение комплекса упражнений № 2. в воде.
- Разминка с использованием уже хорошо освоенных упражнений.

Стоя на дне в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая назад, имитировать медленные движения руками, как при плавании кролем на груди, с притопыванием ногами в ритме шести ударного кроля, то же, но с продвижениями вперед за счет быстрых шажков вперед ногами по дну; повторить упражнения одними руками и различными гребковыми движениями руками.

• Разучивание соскока ногами вниз с высокого бортика или стартовой тумбочки, с последующим отталкиванием от дна, скольжением и подплыванием к бортику бассейна.

Тема 16

1. Итоговое контрольное занятие по программе.

Методическое обеспечение программы теоретические сведения

Теоретический материал изучается во время бесед, просмотра учебных кинофильмов, других наглядных пособий. В доступной форме рассматриваются следующие вопросы тем учебного плана:

1) Сообщение детям знаний о воде, бассейне, правилах поведения и безопасности в бассейне.

2) Гигиенические требования к пловцу.

3) Профилактика простудных и грибковых заболеваний, профилактика травматизма на воде.

4) Правила плавания.

5) Правила купания в открытых водоемах.

6) Влияние плавания на организм человека. Значение систематичности занятий плаванием.

7) Спортивное плавание, основные стили плавания.

8) Влияние плавания на формирование правильной осанки, укрепление свода стопы.

Практические занятия

1. Вхождение в воду

1. По трапу бассейна.
2. Спад вниз ногами, сидя на бортике бассейна.
3. Соскоком вниз ногами с бортика бассейна.

2. Подготовительные упражнения по освоению с водой.

Передвижение по дну бассейна

1) Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх и т. д.).

2) Передвижение с изменением направлений («змейка», «хоровод» и т. д.).

3) Движения руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно.

4) Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движении

5) Выпрыгивание из воды, оттолкнувшись ногами от дна бассейна.

6) Стоя на дне, шлепать по поверхности воды кистями рук. Игры: «Море волнуется», «Кто выше прыгнет?», «Полоскание белья», «Волны и море», «Переправа», «Поймай воду», «Рыбы и сеть».

Погружения под воду

1) Погружения в воду на задержанном вдохе (до подбородка, носа, глаз, полностью) и открывание глаз под водой.

2) Стоя у бортика, побрызгать, поплескать себе в лицо водой.

3) Ныряние за предметами.

4) «Пройти в приседе» под водой

5) Передвижения по дну с подныриванием под разграничительную дорожку, пенопластовую доску.

6) Сидя на бортике, спрыгнуть в воду вниз ногами и погрузиться с головой под воду.

Игры: «Кто быстрее спрячется под воду», «Умывание», «Лягушата», «Водолазы», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Охотники и утки», «Утки-нырки».

Выдохи в воду

1) Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду).
2) Подуть на воду, как на горячий чай.
3) Опустить подбородок в воду и подуть под водой («пустить пузыри»).
4) Присесть под воду и сделать долгий выдох.
Игры: «Ваньки-встаньки», «Фонтан», «Кто дольше», «Поезд».

Всплывание и лежание

Лежание на груди и спине с различными положениями рук:
1) Лежание на груди, держась руками за бортик.
2) То же, но с отталкиванием от бортика.
3) «Поплавок» - лежание на воде в плотной группировке».
4) «Медуза» - лежание на воде, расслабив руки и ноги.
5) «Звездочкг[Д] на груди и спине - лежание на воде, руки и ноги разведены в сторону.
6) В положении «звездочка» несколько раз свести и развести руки и ноги.
7) Лежание на спине с руками, вытянутыми вдоль тела. Игры: «Поплавок», «Медуза», «Винт», «Авария», «Слушай сигнал», «Пятнашки с поплавком» **Скольжение**

1) Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика на груди и на спине с различными положениями рук.
2) Скольжение с вращением.
3) Скольжение на боку.
5) Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.
6) Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед.
Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт», «Буксиры», «Дельфины»

3. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов

Кроль на груди:

Движения ногами

1) Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду.
2) Движения ногами кролем на груди, держась руками за бортик.
3) Плавание при помощи движений ног кролем на груди с доской (дыхание произвольное).
4) Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем.
5) Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (впереди; одна впереди, другая у бедра; у бедер) и дыханием -сначала произвольным, затем - с выдохами в воду.

Движение рук и дыхание

1) Стоя на дне бассейна в наклоне, выполнить вдох в сторону, выдох в воду (см. приложение 3, рис. 1).
2) Стоя на дне бассейна и наклонившись вперед, выполнить движения руками как при плавании кролем.
3) То же, но в передвижении по дну бассейна.
4) Стоя, выполнить движения руками кролем, опустив лицо в воду и задержав дыхание.
5) Скольжение с движением руками кролем.
6) Стоя, согласование дыхания с движением одной рукой кролем.
7) Стоя, движения руками кролем в согласовании с дыханием.
8) То же, но передвигаясь по дну бассейна.
9) Попытки плавать кролем при помощи движений рук в согласовании с дыханием с пенопластовой доской между ногами.

Согласование движений

1) Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.
2) Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще.
3) Плавание кролем с полной координацией движений.

Старты и повороты

Старт осуществляется в кроле на груди с переднего края тумбочки: толчком обеих ног и

взмахом рук быстро уйти со старта прыжком головой вниз и проскользив, начать совершать рабочие движения.
Повороты в кроле на груди выполняются как обычные «маятником» (см. приложении 3, рис. 6), так и скоростные - без касания рукой стенки.
Кроль на спине:
Движения ногат
1) Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду.
2) Лежа на спине, держась руками за бортик, движения ногами кролем на спине.
3) Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием (доска в согнутых руках под головой, перед грудью, в вытянутых руках за головой).
4) Скольжение на спине с последующей работой ног кролем.
5) Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук (впереди; у бедер; одна впереди, другая у бедра).
Движения руками
\) Плавание при помощи движений ног на спине, руки вытянуты за головой. Выполнить гребок одной рукой, вернуться в исходное положение, после паузы -гребок другой рукой.
2) Плавание на спине при помощи движений рук, с доской между ногами.
Согласование движений
1) Плавание кролем на спине с задержкой дыхания на вдохе.
2) Плавание на спине при помощи движений ног, одна рука впереди, другая -у бедра. Поменять положение рук, непрерывно работая ногами.
3) Плавание кролем на спине с полной координацией.
Старты и повороты
Старт при плавании на спине выполняется из воды: пловец захватывает сверху поручни стартовой тумбочки прямыми руками на ширине плеч, сгибая ноги, упирается передней частью стопы о бортик бассейна ниже уровня воды. По сигналу пловец подтягивается к поручням, сгибая руки в локтях, занимает неподвижное положение. По команде «марш», совершает взмах руками и толчок двумя ногами от бортика, и после скольжения под водой, начать выполнять движения кролем на спине.
Игры с мячом и развлечения на воде: «Мяч по кругу», «Салки с мячом», «Кто перетянет», «Весы», «Карусели», «Слушай сигнал».
Элементарные движения в **технике** «Брасс»:
Движения ногами
1) Удерживаясь прямыми руками за опору, движения ног, как в брассе, дыхание произвольное.
2) Те же движения, но лицо опущено в воду, дыхание задержано.
3) Плавание с опорой о доску, дыхание произвольное.
4) Плавание в безопорном положении с помощью одних ног брассом с различными положениями рук (руки впереди, прижаты к туловищу, лицо опущено в воду, дыхание задержано).
5) Удерживаясг руками за опору, согласование движен--й ног с дыханием. *Движения рук*
1) Стоя в положении наклона вперед, подбородок у воды, движения рук брассом, дыхание произвольное.
2) То же, но лицо опущено в воду, дыхание задержано.
3) Те же движения рук при ходьбе по дну в положении наклона вперед.
4) Те же движения рук в безопорном положении, ноги выпрямлены, но не напряжены.
Согласование движений
1) Стоя в положении наклона вперед, согласование движений рук и дыхания.
2) То же при ходьбе по дну в положении наклона вперед.
3) То же в безопорном положении, ноги выпрямлены, но не напряжены.
4) В безопорном положении согласование движений рук и ног, лицо опущено в воду, дыхание задержано.
5) Согласование одновременных движений рук с дыханием и работой ног брассом (см. приложение 3, рис.5).
Старты и повороты

Старты в плавании брассом выполняются несколько с более глубоким погружением тела в воду (для совершения полного цикла движений).
Повороты выполняются «маятником» с добавлением касания двух рук и постановкой кистей параллельно линии плеч.

4. Учебные прыжки

1) Соскок в воду с низкого бортика.
2) Спад в воду из положения приседа или седа на бортике.
3) Спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки.

5. Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координация движений, расслабление); упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца;
• упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевчх суставах;
упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов.
Общеразвивающие и специальные упражнения выполняют на суше, во вводной части урока плавания. Их основное назначение - подготовка организма занимающихся к предстоящей нагрузке в основной части урока, содействие общему физическому развитию детей, формирование правильной осанки, развитие преимущественно тех групп мышц, которые выполняют основную работу в плавании. К числу специальных упражнений относят также имитационные упражнения, которые по форме и характеру напоминают движения пловца.
Все эти упражнения выполняют в виде комплексов, которые включают в каждое занятие. Каждый такой комплекс обычно состоит из 8 - 10 упражнений, половина из которых специальные. Комплексы могут иметь направленность, зависящую от того, какой способ плавания изучается.

Контрольные занятия

Итоговые контрольные упражнения и требования:
- проплыть 25 м кролем на груди и на спине (по выбору);
- выполнить старт в воду с низкого бортика;
- выполнить учебный поворот.

Весь период начального обучения условно разбит на три ступени. Основу первой ступени составляют подготовительные упражнения в воде, в том числе элементарные гребковые движения руками и ногами в скольжении, учебные, прыжки в воду, Общеразвивающие физические упражнения на суше. Вторая ступень отводится главным образом изучению техники плавания кролем на груди и на спине. Третья ступень посвящена совершенствованию навыка плавания способами кроль на груди и на спине, изучению техники выполнения старта с низкого бортика или тумбочки и простых поворотов, ознакомлению с техникой плавания способом брасс.

Воспитание

Цель воспитательной работы: воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремлённой и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством, формирование высоких моральных качеств, преданности России. чувства коллективизма; укрепление ценностей здорового образа жизни и формирование мотивации к его ведению.

Задачи

- воспитание организованности, внимания, дисциплинированности;
- формирование чувства коллективизма
- формирование навыков здорового образа жизни;
- развитие коммуникативных способностей и навыков работы в группе или команде;
- формирование чувства заботы о своём здоровье;

воспитание общей культуры развития личности средствами плавания. u

Методы воспитания**:**

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение);
- метод положительного примера (педагога, других взрослых, детей);

- метод упражнений (приучения);
- методы одобрения и осуждения поведения, педагогического требования;
- методы стимулирования и поощрения (индивидуального и публичного);
- метод переключения в деятельности;
- методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки.

Критерии оценки:
- **первичная диагностика** — выявление уровня развития обучающихся.
- **текущая диагностика** — педагогическое наблюдение на каждом занятии для устранения ошибок при выполнении двигательных действий.
- **промежуточная диагностика** — анализ результативности освоения обучающимися отдельных разделов программы.
- **итоговая диагностика** — проводится в конце учебного года в форме соревнований. Она позволяет выявить уровень достижения обучающимися запланированных результатов образовательного процесса.

Кадровое обеспечение

Реализует программу педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование по специальности.
А также по программе работает врач (медицинская сестра) имеющий высшее или средне-специальное образование.

Материально-техническое обеспечение

Занятие проходят в специально-приспособленном учебном классе - малом зале, где располагается бассейн и специальная площадка для отработки занятий «на суше». Помимо зала предусмотрены разделки для мальчиков и девочек (отдельно).

Бассейн 3м*7 м*1,5м - 1 шт.
Доски - 12 шт.
Нудулс - 12 шт.
Мячи- 12 шт.
Ласты- 12 шт.
«Восьмерки» - 12 шт.

Литература

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды и на воде. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Васильев В.С., Никитский Б.Н. Обучение детей плаванию. 1973.
3. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств, 1978.
4. Дополнительное образование детей. Сборник авторских программ. Выпуск 3. -М.: Ставрополь. 2007.
5. Каунсилмен Д.А. Наука о плавании. - М. Физкультура и спорт, 1972.
6. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкшдан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. - М.: Олимпия пресс. 2006.
7. Кистяковский И.Ю. Рекомендации по обучению детей плаванию, 1976.
8. Макаренко Л.П. Юный пловец,1983.
9. Методическое пособие по начальному обучению плавания (программа на 16-18 занятий). МКО Московское городское физкультурно-спортивное объединение.-1998.
10. Мотылянская Р.Е. Плавание-спорт юных, - М. «Народное образование», 1976.
И.Никитский Б.Н., Васильев В.С. Плавание, - М. «Народное образование», 1985.
12.Осокина Т.Н. Обучение плаванию в детском саду. - М. «Народное образование», 1985.
13.Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников.- М.: Айрис-пресс, 2003.
14. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Плавание: учебная программа для детей от 2 до 7 лет. Московский комитет образования Центр организационно-методического обеспечения физического воспитания, МЛ 999.
15. Сборник авторских программ дополнительного образования детей. - М. «Народное образование», 2002.
16. Семенов Ю.А. Обучение прикладному плаванию. - М. 1990.
17.Строева И.А. Обучение прикладному плаванию младших школьников, - М. «Народное образование», 1975.

Приложение к программе 1

ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПЛАВАНИЮ

• Проводить занятия в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены;

• поддерживать на занятиях строгую дисциплину. Не допускать неорганизованного купания и плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния. Не разрешать детям толкать друг друга и погружаться с головой в воду, садиться друг на друга, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется;

• допускать детей к занятиям плаванию только с разрешения врача;

• в местах проведения занятий иметь принадлежности для спасения тонущих. Научить детей пользоваться спасательными средствами;

• не проводить занятия с группами, превышающими 15 человек на одного преподавателя;

• соблюдать методически грамотную последовательность обучения: обеспечить реализацию принципов систематичности, доступности, активности, последовательности и постепенности;

• на первой ступени обучения разрешать детям плавать самостоятельно только вдоль одного бортика бассейна;

• прыжки разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды;

• добиваться сознательного выполнения правил обеспечения безопасности проведения занятия.