

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

Принята на заседании  
научно-методического совета  
от «31» августа 2020 г.  
Протокол № 1



Утверждаю:  
Директор МБУ ДО  
ЦДОД «Искра» г.о. Самара  
Плотникова Т.Ю.

Приказ № 190-од  
«31» августа 2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Живу на Волге – умею плавать!»  
возраст обучающихся – 7 – 9 лет  
срок реализации – 4 месяца (24 часа)**

Автор-составитель –  
**Егорова Жанна Борисовна,**  
педагог дополнительного образования

г.о. Самара  
2020

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная дополнительная общеобразовательная программа по плаванию (далее - Программа) разработана на основе программ:

- «Живу на Волге - умею плавать» (автор-составитель: Никольский Н.В., директор и тренер-преподаватель ДЮСШ №8 (1999г.);
- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (авторы-составители: В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011г.).

**Актуальность и нормативно-правовая база.** Программа составлена на основе приказов и распоряжений Департамента образования Администрации городского округа Самара на период с 2011 по 2017гг. «в целях пропаганды здорового образа жизни и массового привлечения детей к занятиям физической культурой и спортом»<sup>1</sup>.

При составлении программы учтены нормы и требования к нагрузке детей в течение недели. Программа составлена в соответствии с инструктивно-методическим письмом Министерства образования РФ от 14.03.2000г. №65/23-16, СанПиН 2.1.2.1188-03 «Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества», СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Количество учащихся в учебной группе – от 8 до 15 человек в зависимости от площади бассейна и психофизиологических особенностей обучающихся (нормативы СанПиН).

Возраст обучающихся с 7 до 9 лет является оптимальным периодом для обучения детей основам техники плавания, развития гибкости, координации движений, подвижности в суставах, укрепления опорно-двигательного аппарата развитие психоэмоционального устойчивого состояния обучающихся.

Программа рассчитана на 4 месяца (24 часа по 2 часа в неделю).

**Цель программы:** укрепление физического здоровья детей, воспитание здорового образа жизни через обучение детей основным элементам плавания.

**Основные задачи программы:**

**Воспитательные:** воспитание позитивного отношения к движению, привлечение учащихся к здоровому образу жизни.

**Обучающие:** овладение элементами двух основных способов плавания (кроль, брас).

**Развивающие:** формирование устойчивого мотива и интереса к плаванию, развитие и реализация индивидуальных способностей обучающихся.

**Оздоровительные:** укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма, профилактика и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата.

**Ожидаемые результаты Программы**

По итогам обучения по Программе учащиеся:

- укрепят здоровье, научатся держаться на воде, овладеют элементами двух основных способов плавания;
- получат основные сведения о закаливании, оздоровлении, безопасном пребывании на воде, закрепят гигиенические навыки.

**Уровни подготовленности учащихся**

Уровни подготовленности	Дистанция
Высокий	25м и более
Средний	15 м - 24 м
Низкий	14 м и менее

Если обучающийся показывает высокие результаты, педагог рекомендует продолжить дальнейшее обучение в Детско-юношеской спортивной школе.

Всем заинтересованным учащимся, прошедшим обучение по Программе, даются рекомендации по продолжению заниматься в городских бассейнах г.о. Самара «ЦСК ВВС», «Металлург», «Дельфин», «Орбита» и других.

**Ожидаемые эффекты от занятий по программе.** Занятия общефизической культурой в условиях плавательного бассейна имеют *воспитательный, психоэмоциональный, оздоровительный, лечебный эффекты.*

*Воспитательный эффект* 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.

*Психоэмоциональный эффект* заключается в снятии психологической напряженности у детей, создании оптимистического настроения.

*Оздоровительно-гигиенический эффект* 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.

*Лечебный эффект* плавания особенно наглядно прослеживается в комплексном лечении сколиоза у детей. При плавании происходит естественная разгрузка позвоночника, исчезает асимметричная работа межпозвоночных 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.

**Методические особенности Программы.** *Программа носит общеразвивающий, игровой, просветительский характер.* В программу входят специальные комплексы упражнений по обучению плаванию (в том числе, с элементами облегчения – плавательные доски и др.), соскоки и спады, подвижные игры. Упражнения выполняются на суше (для развития гибкости

и подвижности суставов, имитационные и др.) и в воде с применением различных исходных положений: стоя, лежа (с неподвижной и подвижной опорой, в безопорном положении, с предметами и без них, имитационные.

Программа построена на основополагающих *принципах физической культуры*:

- 1) осуществление индивидуального подхода в групповом занятии с учетом функциональной подготовленности занимающихся;
- 2) оздоровительная направленность занятий в бассейне;
- 3) при обучении физическим упражнениям соблюдение принципа от простого к сложному;
- 4) простота и доступность физических упражнений для каждого занимающегося;
- 5) систематическое проведение занятий.

## Учебно-тематический план

№	Тема	Часы
1.	Вводное занятие	1
2.	Подготовительные упражнения на суше и в воде	2
3.	Техника дыхания	1
4.	Погружения в воду и лежание на воде	1
5	Техника скольжения (на груди, на спине и др.)	1
6.	Техника плавания кролем	6
7.	Старты и повороты	2
8.	Техника плавания брассом	4
9.	Подвижные игры на воде	4
10.	Итоговое занятие по программе	2
	Итого:	24

## Содержание Программы

### Тема 1. Вводное занятие

Организация занимающихся: правила посещения бассейна, основы техника безопасности во время занятий в бассейне. Понятийный аппарат.

### Тема 2. Подготовительные упражнения на суше и в воде

Общеразвивающие и имитационные упражнения на суше. развития Упражнения на гибкость и подвижность суставов.

Освоение с водой (ознакомление с передвижениями по дну, первым вариантом дыхания в воде, погружение под воду, поплавок, звездочка, скольжение на груди).

### **Тема 3. Техника дыхания**

Техника дыхания на суше и воде, ее особенности. Задержка дыхания и продолжительные выдохи в воду.

### **Тема 4. Погружение в воду и лежание на воде**

Погружение на задержке дыхания. Погружение с выдохом в воду.

### **Тема 5. Техника скольжения**

Техника скольжения на груди, на спине, без работы ног и с работой ногами, с подвижной опорой и в безопорном положении. Техника скольжения с элементарными гребковыми движениями. Скольжение с поворотом относительно продольной оси тела. Погружение под воду с нахождением и поднятием со дна один, два небольших предмета.

### **Тема 6. Техника плавания кролем**

Понятия «кроль», «техника кроль». Основы техники работы ногами в кроле на груди и на спине с неподвижной и подвижной опорой. Основы техники работы руками в кроле на груди и на спине стоя и лежа в воде.

Техника скольжения с помощью гребковых движений руками и (одновременно) движений ногами кролем (с задержкой дыхания и выдохами). Плавание в координации.

### **Тема 7. Старты и повороты**

Спады из положения седа, приседа, полуприседа. Старты из воды. Поворот «маятником».

### **Тема 8. Техника плавания брассом**

Понятия «брас», «техника брас». Имитационные упражнения техники плавания брассом на суше и в воде. Согласование движений руками и ногами

в плавании техникой брас.

### **Тема 9. Подвижные игры на воде**

Игры с погружением в воду, погружением и всплыванием, с предметами для плавания. Эстафеты и мини-соревнования.

### **Тема 10. Итоговое занятие по Программе**

Подведение итогов обучения и оценка уровня подготовленности учащихся.

## **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 движений руками.

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 в воду**

1) Стоя у бортика, побрызгать, поплескаться себе в лицо водой.

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

3) Нырание 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 на воде**

Лежание на груди и спине с различными положениями рук:

1) Лежание на груди, держась руками за бортик.

2) «Поплавок» - лежание на воде в плотной группировке».

3) «Медуза» - лежание на воде, расслабив руки и ноги.

4) «Звезда» на груди и спине – лежание на воде, руки в стороны, ноги врозь.

5) В положении «звездочка» несколько раз свести и развести руки и ноги.

6) Лежание на спине с руками, вытянутыми вдоль тела.

Игры: «Море волнуется», «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 «Торпеды», «Кто выиграл старт», «Буксиры», «Дельфины»

## **Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов**

### **Кроль на груди:**

#### *Движения ногами*

- 1) Движения ногами кролем, сидя (лежа на спине) на краю бассейна и опустив ноги в воду.
- 2) Движения ногами кролем на груди, держась руками за бортик.
- 3) Скольжение при помощи движений ног кролем на груди с подвижной опорой, дыхание произвольное.
- 4) Скольжение на груди, руки в основе с последующим подключением работы ног кролем.
- 5) Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (в основе; одна впереди, другая у бедра) с выдохами в воду и поворотом головы на вдох.

#### *Движения руками*

- 1) Стоя на дне бассейна в наклоне кисти рук на бортике, выполнять поочередные движения руками кролем на груди с задержкой дыхания.
- 2) То же, но в передвижении по дну бассейна с задержкой дыхания и с поворотом головы на вдох и выдохом в воду.
- 3) Лежа на груди и опираясь руками о бортик, выполнять поочередные движения руками и ногами с задержкой дыхания и с поворотом головы на вдох и выдохом в воду.
- 4) То же с подвижной опорой
- 5) Плавание на груди с дощечкой между ногами, руки работают в противофазе

#### *Согласование движений*

- 1) Плавание кролем на груди в координации на два удара.
- 2) Плавание кролем на груди в координации на три удара.

#### *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» так и скоростные – без касания рукой стенки.

1) Имитация у стены учебного поворота в плавании на груди и на спине; подход к «поворотной стенке», касание ее рукой, группировка, вращение и постановка ног на стенку, отталкивание (последние 3 элемента имитируются в положении стоя на одной ноге).

### **Кроль на спине:**

#### *Движения ногам*

1) Движения ногами кролем, лежа 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*

1) Плавание при помощи движений ног на спине, руки в основе (вытянуты за головой.) Выполнять поочередные гребковые движения руками.

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 в координации.

#### *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*

##### *На суше:*

- 1) И. п. — стоя боком к стене и опираясь о нее рукой, ноги на ширине плеч, носки развернуты в стороны до отказа, приседания на всей ступне, разводя колени в стороны и не отрывая пяток от пола;
- 2) частые прыжки вперед на двух ногах, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе («пингвины»);
- 3) выпрыгивание вверх из полуприседа с тем же и. п. ног, что и в предыдущем упражнении;
- 4) и. п. — сидя на краю скамейки с опорой руками сзади, движения ногами, как при плавании брассом;
- 5) лежа на груди на скамейке, руки вытянуты вперед, движения ногами как при плавании брассом.

##### *В воде:*

1) И. п. — стоя на дне бассейна, повторить упражнения 1—3, которые выполнялись на суше;

2) Удерживаясь прямыми руками за опору, движения ног, как в брассе, дыхание произвольное.

3) Те же движения, но лицо опущено в воду, дыхание задержано.

4) Плавание с опорой о доску, дыхание произвольное.

5) Плавание в безопорном положении с помощью одних ног брассом с различными положениями рук (руки впереди, прижаты к туловищу, лицо опущено в воду, дыхание задержано).

6) Удерживаясь руками за опору, согласование движений 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 *Старты и повороты*

Старты в плавании брассом выполняются несколько с более глубоким погружением тела в воду (для совершения полного цикла движений).

1) Повороты выполняются «маятником» с добавлением касания двух рук и постановкой кистей параллельно линии плеч.

#### **Учебные прыжки**

1) Соскок в воду с низкого бортика.

2) Спад в воду из положения сидя на бортике.

3) Спад в воду из положения приседа.

4) Спад в воду из положения «старт пловца»

## **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 плечевых 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 поворот «маятником»

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.



## **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 чаше бассейна и на специальной площадке для разминки и отработки заданий «на суше».

Раздевалки, душевые, туалеты для мальчиков и девочек (отдельно).

Бассейн 6м\*12 м\*1,0-1,2м – 1 шт.

Доски - 15 шт.

Соломины - 15 шт.

Мячи резиновые – 15 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.
- 11.Никитский Б.Н., Васильев В.С. Плавание, – М. «Народное образование», 1985.
- 12.Осокина Т.И. 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, М.1999.
- 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.

**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.