

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Химки»

<p>Принято на методическом совете МАУ ДО «СШ «Химки» Протокол № <u>6</u> От «<u>19</u>» <u>июня</u> 20<u>23</u> г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МАУ ДО «СШ «Химки» Е.В. Кищенко</p>
--	---



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ПЛАВАНИЮ

«Учусь плавать»

Возраст обучающихся 5 - 10 лет

Срок реализации 1 год

Химки 2023

## **Содержание**

### **1. Пояснительная записка**

### **2. Актуальность программы**

### **3. Ожидаемые результаты**

### **4. Возрастные особенности физического и психологического развития детей**

### **5. Методы и принципы организации учебного процесса**

### **6. Ожидаемые результаты обучения**

### **7. Учебно-тематический план**

### **8. Годовой учебный план**

### **9. Список литературы**

#### **Пояснительная записка**

Плавание является прекрасным средством закаливания, оздоровления и физического развития детей. Купание, плавание, игры и развлечение на воде – один из самых полезных видов физических упражнений, которые способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему. Поэтому чем раньше приучить ребенка к воде, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма.

Систематическое плавание спортивными способами гармонически развивает все группы мышц и совершенствует такие ценные физические качества, как выносливость, силу, быстроту, подвижность в суставах, координацию движений. Упражнения, выполняемые на суше и воде, укрепляют не только мышцы рук и ног, но также мышцы туловища, что особенно важно для формирования правильной осанки у детей. Благодаря симметричным движениям и горизонтальному положению туловища в воде, разгружающему позвоночный столб от давления на него веса тела, плавание является прекрасным корригирующим упражнением, устраняющим такие нарушения в осанке, как сутулость, сколиоз, кифоз. Непрерывная работа ног в быстром темпе с постоянным преодолением сопротивления воды, тренирует мышцы и связки голеностопного сустава, помогает формированию и укреплению детской стопы.

Плавание — аэробный вид физических упражнений, вызывающий увеличение в крови детей и подростков гормона роста — соматотропина — в 10-20 раз. Это способствует росту тела в длину, увеличению мышечной массы, массы сердца и лёгких. Занятия плаванием укрепляют аппарат внешнего дыхания, увеличивают жизненную ёмкость лёгких и объём грудной клетки, и дыхательные мышцы, со временем, укрепляются и развиваются. Не менее благоприятно плавание влияет на сердечно-сосудистую систему организма. Горизонтальное положение тела при плавании создаёт облегчённые условия для работы сердца.

Занятия плаванием повышают защитные свойства иммунной системы крови — увеличивая сопротивляемость к инфекционным и простудным заболеваниям, совершенствуют работу вестибулярного аппарата, улучшают чувство равновесия. Систематическое пребывание в воде на занятиях плаванием оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему ребёнка, повышая эмоциональную устойчивость, обеспечивая крепкий, спокойный сон.

Однако большинство детей не могут воспользоваться благоприятным оздоровительным влиянием плавания из-за неумения плавать. Кроме того, дети принадлежат к группе повышенного риска, так как могут утонуть и в неглубоком месте за очень короткое время. Физические возможности ребенка значительно ниже, чем у взрослого, он быстрее страдает от переохлаждения. Отсутствие жизненного опыта не позволяет детям реально оценить степень опасности, а любопытство может привести к трагедии. Обучение детей плаванию – это жизненно важная задача взрослых, так как умение плавать выступает необходимым условием сохранения жизни и укрепления здоровья школьников.

## **Актуальность программы:**

Данные ЮНЕСКО свидетельствуют о том, что более 350 тысяч человек ежегодно терпят бедствия на воде, а из каждого миллиона людей, населяющих нашу планету, ежегодно тонет около 120 человек. Как правило, это дети и подростки, не обученные навыку плавания. Таким образом, каждый не умеющий плавать или держаться на поверхности воды, оказавшись на берегу водоема или в воде, подвергает опасности свою жизнь. Хорошо плавающий человек никогда не рискует жизнью, находясь в воде. Он знает, что всегда доплывет до берега или сумеет продержаться на воде, пока не подоспеет помощь. Поэтому умение плавать - жизненно важный для каждого человека навык. Для того чтобы плавать, не нужно обладать особыми способностями. Быстрее всех осваивают технику плавания именно дети.

Кроме жизнесберегающей функции плавание имеет важное значение для физического развития детей, поскольку являются прекрасным средством закаливания и повышения стойкости организма к простудным заболеваниям, содействуют развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что в свою очередь вызывает рост и укрепление опорно-двигательного аппарата ребёнка. Поэтому квалифицированное обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных задач в области физического воспитания и обеспечения безопасности, особенно среди подрастающего поколения. В связи с этим дополнительная общеразвивающая программа «Учусь плавать» для детей 5 - 10 лет приобретает особое значение, поскольку ее реализация не только помогает обучающимся приобрести жизненно важные умения и навыки плавания, но и может послужить эффективным способом физического развития и укрепления здоровья.

Содержание программы условно предполагает деление на три этапа обучения.

Основу первого этапа 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 основу составляет изучение техники плавания кролем на груди и на спине, брассом, выполнение старта из воды и простых поворотов.

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

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

## **Ожидаемые результаты**

**Цель программы:** обучение плаванию и физическое совершенствование обучающихся посредством занятий в бассейне.

## **Задачи программы:**

### **Образовательные:**

- изучение техники плавания и овладение основными навыками плавания;
- знакомство с правилами безопасности на воде;
- формирование общих представлений о плавании, его значении в жизни человека;
- изучение простейших способов контроля за физической нагрузкой.

### **Развивающие:**

- преодоление водобоязни;
- развитие и совершенствование физических качеств (сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость);
- развитие интереса к самостоятельным занятиям плаванием;
- укрепление здоровья, закаливание организма обучающихся.

### **Воспитательные:**

- формирование стойкого положительного отношения к физической культуре в целом и к плаванию в частности.
- воспитание здорового образа жизни и ответственного отношения к своему здоровью

### **Возрастные особенности физического и психологического развития детей 5 – 10 лет:**

**Анатомические особенности детей.** Для плавания имеет большое значение хорошая плавучесть тела. Дети, как правило, обладают лучшей плавучестью, чем взрослые, за счет меньшего удельного веса. Гибкость и подвижность в суставах позволяет быстрее осваивать технику спортивных способов плавания. Поскольку в плавании статические напряжения, направленные на поддержание позы, невелики, от ребенка требуется меньше физической силы, чем в других циклических "наземных" видах спорта. До 10 лет постепенно увеличивается сила мышц, возрастает их упругость и эластичность. К 8-10-летнему возрасту показатели возбудимости мышц приближаются к характеристике взрослого человека. В этом возрасте дети на тренировках могут осваивать довольно сложные, с учетом их подготовки, по технике выполнения упражнения, так как наибольшие нормы прироста физических качеств, особенно таких, как ловкость, быстрота, выносливость, наблюдаются именно в младшем школьном возрасте.

**Физиологические особенности детей.** Важнейшие показатели сердечно - сосудистой и дыхательной систем, характеризующие готовность организма к перенесению нагрузок, изменяются за школьные годы в связи с ростом и развитием ребенка. Вот почему эффективно способствовать развитию и укреплению этих систем на занятиях по плаванию начиная с младшего школьного возраста. Занятия плаванием укрепляет сердечную мышцу. К особенностям строения органов дыхания у детей относятся нежность их тканей, легкая ранимость слизистых оболочек, выстилающих дыхательные пути, обилие в них кровеносных и лимфатических сосудов. Поэтому через дыхательные пути в организм ребенка легко проникают различного рода инфекции, вызывая воспалительные процессы. Занимаясь плаванием, ребенок дышит чистым озонированным и увлажненным воздухом, не раздражающим дыхательные пути.

У детей младшего школьного возраста преобладает тип грудного дыхания. Умение правильно дышать имеет большое значение для всего растущего организма. Правильное дыхание оказывает благоприятное воздействие на сердечно - сосудистую систему, а также на возбудимость нервной системы. Энергетический обмен у детей протекает интенсивнее, чем у взрослых, поэтому они нуждаются в большем количестве воздуха, чем взрослые. Повышенная потребность в интенсивной вентиляции легких у детей связана с построением и развитием тканей и увеличением массы тела. Занятия плаванием - лучшая тренировка для межреберных мышц и дыхательной системы. Результатом укрепления этих мышц является хорошая жизненная емкость легких.

**Психологические особенности.** К психологическим особенностям детей школьного возраста можно отнести легкую возбудимость, которая проявляется как в движении, так и в речи. Дети этого возраста неусидчивы, много двигаются, предпочитают бегать и ходить, но не стоять и не сидеть. Поэтому занятия плаванием очень полезны для удовлетворения потребности в двигательной активности.

Все действия школьников имеют яркую эмоциональную окраску. Поэтому на занятиях необходимо использовать игровой метод, отличающимся эмоциональностью и динамизмом. Образовательный процесс должен быть разнообразен как по содержанию учебного материала, так и по методике его проведения. Необходима частая смена заданий. При объяснении теории и заданий необходимо пользоваться сравнениями, так как у детей преобладает образное восприятие. Поэтому упражнения или отдельные движения нужно сравнивать с предметами или явлениями, знакомыми детям. Все упражнения в обучении первым навыкам в плавании имеют красивые образные названия - "Поплавок", "Медуза", "Звездочка", "Стрелочка", "Фонтан" и многие другие. Дети школьного возраста охотно и быстро разучивают упражнения (с показа), копируя и повторяя, так как склонность к подражанию и повторению в этом возрасте особенно велика. Дети быстрее привыкают к необычной для человека среде, быстрее преодолевают водобоязнь.

Плавание является естественным средством массажа кожи, а, следовательно, оказывает тонизирующее влияние на нервную систему. Плавание оказывает уравновешивающее действие на автономную нервную систему. Это приводит к нормализации деятельности сердечно - сосудистой, дыхательной и пищеварительной системы. Плавание способствует улучшению функциональных возможностей нервной системы, ее вегетативных функций, повышению в подвижности нервных процессов. Особенно оно полезно для детей, которые чрезмерно возбуждены. Температура воды и однообразные

циклические движения оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему, делают ребенка более спокойным, обеспечивают крепкий сон. Дополнительная общеразвивающая программа состоит из трехосновных разделов: «Освоение (совершенствование) техники плавания», «Развитие двигательных способностей на суше и воде», «Выполнение контрольных нормативов».

Содержание раздела «Освоение (совершенствование) техники плавания» направлено на освоение комплекса общеразвивающих и специальных упражнений пловца, изучение техники плавания и овладение основными навыками плавания кролем на груди и спине.

Содержание раздела «Развитие двигательных способностей на суше и воде» ориентировано на физическое развитие, физическую подготовку и укрепление здоровья детей. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений плавания, подвижных игр и двигательных действий на воде, а так же специальные упражнения для освоения с водной средой.

Практический раздел программы «Выполнение контрольных нормативов» предполагает выполнение специальных упражнений, направленных на проверку качества приобретенных умений и навыков, усвоение знаний и способов плавательной деятельности.

Программный материал, касающийся способов двигательной деятельности, предусматривает обучение младших школьников элементарным умениям самостоятельного контроля за своим физическим развитием и плавательной подготовленностью, оказанию доврачебной помощи.

Дополнительная общеразвивающая программа "Учусь плавать" рассчитана на 1 год обучения для детей 5-10 лет. Занятия проводятся 2-3 раза в неделю с длительностью пребывания в воде до 40 мин. Количество занимающихся от 10 до 15 человек, допущенных врачом по состоянию здоровья. Основной формой занятий является групповое обучение. Теоретические сведения даются в процессе каждого занятия. Каждое занятие условно делится на 3 части:

- подготовительную (вводную);
- основную;
- заключительную.

Подготовительная часть занятия, начинается на суше и продолжается в воде. Такая последовательность позволяет в первой части лучше организовать группу, сообщить задачи предстоящего занятия и некоторые теоретические сведения, выполнять общеразвивающие, специальные и подготовительные упражнения.

В основной части, проводимой в воде, дети обучаются плаванию, выполняют комплексы подготовительных подводных и специальных упражнений; совершенствуют полученные навыки, осваивают технику плавания. В заключительной части, проводятся подвижные игры в воде, подводятся итоги, дается задание на дом.

В группах детей дошкольного возраста почти все упражнения проводятся в игровой форме. На занятиях часто используются разнообразные плавающие и тонущие предметы и игрушки.

Каждое пятое занятие является контрольным. Дети проплывают столько, сколько смогут, а педагог оценивает технику плавания. В заключении курса обучения проходит открытое занятие с приглашением родителей.

### **Основные методы и принципы организации учебного процесса:**

При обучении по данной программе используются 3 основных группы методов: **словесные, наглядные и практические.**

**Словесные методы:** описание, объяснение, рассказ, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет и др. С помощью этого метода педагог помогает ученикам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, направленность воздействия, осмыслить и устранить ошибки. Краткая, точная, образная и понятная речь педагога повышает эффективность применения этого метода. В связи со спецификой плавания, все необходимые объяснения, разборы, оценки проводятся в подготовительной и заключительной частях урока на суше. Когда группа находится в воде, применяются только лаконичные команды, подсчет, распоряжения, поскольку ухудшаются условия слышимости и возрастает опасность переохладиться. Описание используется для создания предварительного представления об изучаемом движении. Описываются наиболее характерные его элементы без объяснения, почему надо делать так. Анализ и обсуждение применяется при разборе допускаемых ошибок при выполнении упражнений, нарушений правил игры и

др. Указание чаще всего носит методический характер, акцентируя внимание на деталях или ключевых моментах выполняемого движения, освоение которых дает возможность, затем выполнить упражнение в целом. Методические указания на занятиях плавания даются для предупреждения и устранения ошибок перед выполнением каждого упражнения, во время и после него. Указания уточняют отдельные моменты в выполнении упражнения, разъясняют условия для правильного его воспроизведения, подсказывают ощущения, которые должны возникать при этом. Команды и распоряжения применяются для управления группой и процессом обучения. Занятия по плаванию, как на суше, так и в воде проводился под команду педагога. Команды и распоряжения подаются громко, четко и в повелительном тоне.

**Наглядные методы:** показ упражнений и техники плавания, использование учебных наглядных пособий, применение жестикуляции. Использование наглядных методов помогает создать у занимающихся конкретные представления об изучаемом движении, что особенно важно при обучении технике плавания. Просмотр изучаемого движения с одновременным воспроизведением темпа или ритма создают представление о форме и характере его воспроизведения. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению.

**Практические методы:**

**Метод упражнений:** Этот метод характеризуется многократным выполнением движения в целом и по частям с учетом величины физической нагрузки, которая регулируется путем изменения количества выполняемых упражнений на занятии, их сложности, количества повторений, темпа выполнения, продолжительности отдыха между упражнениями и др. Изучение техники плавания проводится путем многократного выполнения отдельных ее элементов, направленного на овладение способом плавания в целом, т.е. применяются два метода разучивания – по частям и в целом. Все упражнения, используемые в процессе обучения плаванию, составляют единую методическую систему, предусматривающую последовательность изучения отдельных упражнений, подводящих к освоению техники плавания в целом.

**Метод разучивания по частям.** Разучивание по частям облегчает освоение техники плавания, уменьшает количество допускаемых ошибок, что в целом сокращает сроки обучения и повышает его качество. Освоение отдельных элементов техники расширяет двигательный опыт, обогащая моторику. Основу метода разучивания по частям составляет система подводящих упражнений, последовательное изучение которых ведет в конечном итоге к освоению способа плавания в целом. В процессе обучения применяется большое количество подводящих упражнений, которые по структуре сходны с движениями изучаемого способа плавания. Разучивание по частям на начальных этапах обучения плаванию психологически мотивировано, так как освоение простейших движений приносит моральное удовлетворение, воспитывает уверенность в своих силах, что особенно важно на первых шагах обучения.

**Метод разучивания в целом.** Сюда входит плавание с полной координацией движений, а также плавание с помощью движений ног и рук с различными вариантами сочетания этих движений. Этот метод применяется на завершающих этапах освоения техники способа плавания после изучения ее элементов по частям. Вначале целостное разучивание техники плавания осуществляется в облегченных условиях: плавание поперек бассейна; проплывание коротких отрезков с задержкой дыхания; проплывание коротких отрезков кролем с дыханием через 2–3 гребка; плавание с помощью рук кролем и выдохами в воду с колобашкой между ногами и другие упражнения. Затем по мере освоения техники чередуют плавание в облегченных и плавание в обычных условиях, постепенно переходя на плавание с полной координацией движений.

**Соревновательный и игровой методы** широко применяются при начальном обучении плаванию для повышения эмоциональности и динамизма занятий. Общим методическим правилом является обязательное предварительное разучивание движений или упражнений, прежде чем они станут объектом соревнования или игры.

**Соревновательный метод.** Его отличают следующие признаки:

1) достижение победы в результате предельной мобилизации своих возможностей;

2) умение показывать максимальный уровень физической и психической подготовленности в борьбе за первенство.

Все это предъявляет высокие требования к морально-волевым качествам, содействуя воспитанию воли, настойчивости, самообладания уже на первых занятиях в бассейне. Применение соревновательного метода дает большую физическую и психическую нагрузку, чем обычный метод многократных повторений.

**Игровой метод.** Для него характерны:

- 1) эмоциональность и соперничество, проявляемые в рамках правил игры;
- 2) вариативное применение полученных умений и навыков в связи с изменяющимися условиями игры;
- 3) умение проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях;
- 4) комплексное совершенствование физических и морально-волевых качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, быстроты ориентировки, а также находчивости, смелости, воли к победе и др.

Для младших школьников игровой метод обучения является основным. Игра помогает воспитанию чувства товарищества, выдержки, сознательной дисциплины, умения подчинять свои желания интересам коллектива. Игра, как и соревнование, повышает эмоциональность занятий плаванием, являясь хорошим средством переключения с однообразных, монотонных движений, характерных для плавания. Поэтому соревновательный и игровой методы необходимо применять с первых занятий плавания.

**Принципы обучения:**

**1. Сознательность и активность.** Понимание смысла заданий стимулирует заинтересованное и активное выполнение их, способствуют постепенному усвоению и осознанию значения упражнений. Сознательность и активность занимающихся повышается при разборе занятий, наблюдениях за другими детьми и оценке выполнения ими движений. Этому способствует простейшие приемы самоконтроля при разучивании упражнений и исправлении ошибок, а также помощь друг другу при выполнении заданий парами.

**2. Систематичность.** При систематических занятиях осуществляется последовательность, периодичность занятий. При регулярном проведении занятий обязательно чередование физической нагрузки и отдыха, полезна смена видов деятельности, попеременное выполнение упражнений и игр. Двигательные умения и навыки формируются при многократном повторении упражнений. Необходимо, чтобы повторение сочеталось с усвоением нового. Занятия, предусматривающие изменение упражнений от более простых к более сложным, от известных к неизвестным, должны быть регулярными, иначе цель обучения не будет достигнута.

**3. Наглядность.** Мышление ребенка конкретно, двигательный опыт незначителен, восприятие движений в воде осложнено. Непривычность обстановки возбуждает детей, внимание их рассеивается, плеск воды заглушает голос тренера. В этих условиях различные чувственные образы - зрительные, слуховые, мышечные - в сочетании они создают более полное представление о разучиваемых движениях и способствуют лучшему их усвоению. Большое значение при этом имеет взаимосвязь показа с живым, образным словом - рассказом, объяснением. Также полезны в обучении и наглядные пособия - рисунки, плакаты и буклеты.

**4. Доступность.** Предполагает включение упражнений такой сложности, успешное выполнение которых требует от детей высокой концентрации их физических и духовных сил, приложение волевых усилий.

**5. Последовательность и постепенность.** Постепенность и последовательность в переходе от привыкания к воде во время простого передвижения по дну к разучиванию определенных плавательных движений является одним из условий обучения детей. В этом - залог усвоения более сложных приемов плавания, их техники и приучения детей к самостоятельному выполнению упражнений на все большей глубине.

**6. Индивидуализация.** Этот принцип обязывает учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка – состояние его здоровья, развития, интересов; дифференцировать задания, физические нагрузки, а также приемы педагогического воздействия.

**7. Оздоровительная и спортивная направленность.** Этот специфический принцип физического воспитания требует средствами физических упражнений укреплять здоровье детей. Физические нагрузки необходимо давать адекватно возрасту, полу ребенка, уровню физического развития и состоянию здоровья; сочетать двигательную активность с закаливающими процедурами; включать упражнения для повышения гибкости, выносливости, ловкости, быстроты, развития координационных способностей; повышать двигательную активность, осуществлять контроль за физическим развитием; обеспечивать рациональный двигательный режим, создавать оптимальные условия для занятий. И всегда помнить, что педагог несет ответственность за жизнь и здоровье каждого ребенка.

### Ожидаемые результаты обучения

Основными показателями успешной реализации программы является:

- устойчивое позитивно-эмоциональное отношение ребенка к воде;
- адекватная (критичная) самооценка плавательных возможностей;
- общее позитивное самовосприятие;
- сформированность плавательных навыков.

К концу обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе дети 5-10 лет **должны уметь:**

- проплыть без остановки 12,5м, 25м и 50 метров (в зависимости от возраста)
- выполнять плавательные движения без существенных ошибок.

### Должны знать/иметь представление:

- основные элементы техники плавания;
- основные правила безопасности на воде;
- роль и значение плавания в жизни человека;
- простейшие способы контроля за физической нагрузкой.

### Учебно – тематический план (5-10 лет)

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на занятиях, гигиенические вопросы, предупреждение несчастных случаев на воде и травм во время занятий.	1	1	_____	Входная диагностика



2	Освоение, закрепление или совершенствование техники плавания			18-38-57	
3	Развитие двигательных способностей на суше и воде			14-30-47	
4	Выполнение контрольных нормативов, открытые занятия, соревновательная деятельность			3-3-3	Итоговая диагностика
	<b>Итого:</b>	<b>36-72-108</b>	<b>1</b>	<b>35-71-107</b>	

## Содержание

### 1. Инструктаж по технике безопасности

Правила поведения детей на занятиях по плаванию. Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья детей. Гигиена плавания и купания. Значение плавания, как средства укрепления здоровья. Вспомогательные средства для занятий плаванием (плавательные доски, мячи, шайбы, надувные игрушки).

### 2..Освоение (закрепление, совершенствование) техники плавания

**Комплексе общеразвивающих и специальных упражнений пловца.** Имитация «поплавка», скольжения стоя на полу. Движение рук («мельница») и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди (стоя на месте и в сочетании с ходьбой), стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой.

**Плавание кролем на груди.** Движения ног (сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна); то же с выполнением выдоха в воду. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох. Плавание с доской. Скольжение с движениями ног. Гребковые движения рук (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Согласование движений рук с дыханием (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Скольжение на груди с движениями рук. Проплывание отрезков с дыханием через 2-3 цикла. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой (с различными положениями другой руки, вдох в сторону руки, выполняющей гребок); то же, но вдох в сторону руки, прижатой к телу. Плавание кролем на груди без выноса рук из воды и выносом рук над водой с движениями рук. Плавание в полной координации.

**Плавание кролем на спине.** Движения ногами (с опорой о бортик бассейна). Скольжение с различным положением рук и последующими движениями ног. Плавание с помощью только ног. Тоже с помощью рук без выноса из воды, проплывание в полной координации. Соскок в воду вниз ногами.

**Игры:** «Кто быстрее?», «Море волнуется », «Поймай воду», «Насос», «Фонтан», «Морской бой», « Рыбки резвятся»

### 3. Развитие двигательных способностей на суше и воде.

Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой. Игры и развлечения в воде. «Поплавок», «Торпеда», «Лодочка», «Звездочка».

### 4. Выполнение контрольных нормативов.

Специальные упражнения на чистоту и качество выполнения «Поплавок», «Лежания на воде» (на груди и на спине), скольжение без движений и с движениями ног, выдох в воду (продолжительность 3-4 сек.), скольжение на груди и на спине с движениями ног, проплывание упрощенным способом, кролем на груди и спине (10-12 м.).

### Годовой учебный план для дополнительной общеразвивающей программы «Учусь плавать!»

№ п/п	Месяц, неделя	Форма занятий	Кол-во часов	Раздел тема занятия	Форма контроля
			4-8-12		
1	<b>Сентябрь</b> 4 недели	Учебное занятие	1-2-3	Инструктаж по технике безопасности, освоение с водой (ознакомление с передвижениями по дну, первым вариантом дыхания в воде, погружениями в воду, скольжениями).	Входная диагностика
2		Учебное занятие	1-2-3	Обучение передвижению по бассейну, лежание на воде, выполнение выдоха в воду.	Наблюдение
3		Учебное занятие	1-2-3	Совершенствование передвижению по бассейну, лежание на воде, выполнение выдоха в воду, игры на воде	Наблюдение
4		Учебное занятие	1-2-3	Обучение скольжению на груди, с работой ног, игры на воде	Наблюдение
			4-8-12		
5	<b>Октябрь</b> 4 недели		1-2-3	Обучение скольжению на груди, с работой ног, игры на воде	Наблюдение
6		Учебное занятие	1-2-3	Закрепление навыка скольжения на груди, с работой ног, игры на воде	Наблюдение
7		Учебное занятие	1-2-3	Обучение передвижению и ориентированию под водой, закрепление навыка скольжения на груди с работой ног, выдохом в воду в горизонтальном положении	Наблюдение
8		Учебное занятие	1-2-3	Обучение лежать на воде, на спине без работы ног и с работой ног, игры на воде	Наблюдение
	<b>Ноябрь</b>		4-8-12		

9	4 недели	Учебное занятие	1-2-3	Закрепление навыка свободно лежать на воде, на спине с работой ног, игры на воде	Наблюдение
10		Учебное занятие	1-2-3	Обучение навыка скольжения на груди и спине с выдохом в воду, игры на воде	Наблюдение
11		Учебное занятие	1-2-3	Закрепление и совершенствование навыка скольжения на груди и спине с выдохом в воду, игры на воде	Наблюдение
12		Учебное занятие	1-2-3	Совершенствование скольжения на груди и спине с выдохом в воду, игры на воде	Наблюдение
	<b>Декабрь</b> 4 недели		4-8-12		
13		Учебное занятие	1-2-3	Обучение движениям ногами кролем с доской в руках.	Наблюдение
14		Учебное занятие	1-2-3	Совершенствование движений ногами кролем с доской в руках.	Наблюдение
15		Учебное занятие	1-2-3	Обучение вдоху и выдоху с доской в руках и движением ног	Наблюдение
16		Игровое занятие	1-2-3	Игровое занятие	Выполнение нормативов
	<b>Январь</b> 4 недели		4-8-12		
17		Учебное занятие	1-2-3	Совершенствование вдоха и выдоха с доской в руках и движением ног	Наблюдение
18		Учебное занятие	1-2-3	Обучение движениям руками в плавании кролем на груди.	Наблюдение
19		Учебное занятие	1-2-3	Закрепление навыка движения руками в плавании кролем на груди.	Наблюдение
20		Игровое занятие	1-2-3	Игровое занятие	Выполнение нормативов
	<b>Февраль</b> 4 недели		4-8-12		
21		Учебное занятие	1-2-3	Обучение согласованию движений рук и ног на задержке дыхания. Игры	Наблюдение
22		Учебное занятие	1-2-3	Закрепление согласованности движений рук и ног на задержке дыхания. Игры	Наблюдение
23		Учебное занятие	1-2-3	Обучение движению рук и дыхания при плавании кролем на груди.	Наблюдение
24		Учебное занятие	1-2-3	Обучение движению рук и дыхания при плавании кролем на груди.	Наблюдение
	<b>Март</b>		4-8-12		
25	4 недели	Учебное	1-2-3	Совершенствование движений рук и дыхания при плавании кролем на	Наблюдение

		занятие		груди.	
26		Учебное занятие	1-2-3	Совершенствование движений рук и дыхания при плавании кролем на груди	Наблюдение
27		Учебное занятие	1-2-3	Обучение плаванию на спине(руки вдоль туловища, ноги кролем)	Наблюдение
28		Игровое занятие	1-2-3	Игровое занятие	Выполнение нормативов
	<b>Апрель</b> 4 недели		4-8-12		
29		Учебное занятие	1-2-3	Обучение движениям руками кролем на спине.	Наблюдение
30		Учебное занятие	1-2-3	Совершенствование движений руками кролем на спине.	Наблюдение
31		Учебное занятие	1-2-3	Согласование движений ног, рук в плавание на спине	Наблюдение
32		Контрольное занятие	1-2-3	Соревнования «Умею плавать»	Итоговая диагностика
	<b>Май</b> 4 недели		4-8-12		
33		Учебное занятие	1-2-3	Совершенствование движений рук и дыхания при плавании кролем на груди.	Наблюдение
34		Учебное занятие	1-2-3	Совершенствование движений рук и дыхания при плавании кролем на груди	Наблюдение
35		Учебное занятие	1-2-3	Обучение плаванию на спине (руки вдоль туловища, ноги кролем)	Наблюдение
36		Игровое занятие	1-2-3	Игровое занятие	Выполнение нормативов
	<b>Итого:</b>		<b>36-72-108</b>		

### Список литература

1. Аикин В.А. Обучение плаванию детей дошкольного возраста: методические рекомендации - Омск; ГИФК, 1988. - 52с.
2. Аршавский И.А. Возрастная физиология. - М.: Медицина, 1975. - 247с.
3. Ашмарин В.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 223с.
4. Баранин И. Обучение детей плаванию. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 150с.
5. Безотечествов К.И. Обучение плаванию детей, страдающих водобоязнью: Методические разработки в помощь преподавателям физ. воспитания. - Томск, 1983. - 26с.

6. Белиц-Гейман С.В. Мы учимся плавать. - М: Просвещение, 1987. - 80 с
7. Булгакова Н.Ж. обучение плаванию в школе. - М.: Просвещение, 1974. - 192с.
8. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М: Физкультура и спорт, 1999. - 184с.
9. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь - плавание. М.: ООО "Издательство АСТ" 2002. - 160с., ил.
10. Вайцеховский С.М. Быстрая вода. - М.: Молодая гвардия, 1983. - 175с.
11. Вороненко С.Ф., Зиновьев А.А. Некоторые особенности методики ускоренного обучения плаванию. Хабаровск, 1989. - 50 с.
12. Гончар И.Л. Плавание: методика преподавания: учебное пособие. - Минск.: Хата, 1994. - 336с.
13. Гринев В.Т., Погребной А.И., Костюк Ю.И., Звягинцева Т.М. Биомеханические основы обучения плаванию. - Краснодар: ГИФК, 1990. - 81 с., ил.
14. Дорошенко И.В. Учись плавать. - М.: Советский спорт, 1989. - 64 с., ил
15. Дукальский В.В., Маряничева Е.Г. Игры на воде при обучении детей плаванию. Учебное пособие для студентов ИФК. - Краснодар, 1990. - 111с.
16. Козлов А.В. Плавание доступно всем. - Л.: Лениздат, 1986. - 95с.
17. Макаренко Л.П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию // Плавание - М.: Физкультура и спорт, 1985. - С.37-59
18. Макаренко Л.П. Юный пловец: учебное пособие для тренеров ДЮСШ и студентов ИФК. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 288 с.
19. Маслов В.И. Плавать должны все. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 95с.
20. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. - М.: Просвещение, 1985. - 99с.
21. Фирсов З.П. Плавать раньше, чем ходить. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 64с.

**Рекомендуемая литература для родителей и детей:**

<http://swimschool.by/literatura-po-plavaniyu/>