

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ «ВОСТОЧНЫЙ»

Программа принята педагогическим
советом ГБОУДО ДТДиМ «Восточный»
протокол № 1 от 31 « 08 » 2017 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУДО ДТДиМ «Восточный»
С.Е. Дунаева
Приказ № 28 от 31 « 08 » 2017 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
«Совершенствование плавания»

Уровень освоения программы: базовый

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст детей: 10-12 лет

Срок реализации: 2 года (288 час), количество в год – 144 час, 144час.

Разработчик, педагог дополнительного образования

Краюшкина Екатерина Александровна

Москва, 2017 г.

Раздел 1. Пояснительная записка.

Направленность и уровень программы:

-программа реализуется в рамках физкультурно-спортивной направленности и имеет базовый уровень

Актуальность программы:

Плавание, как одно из важнейших средств физического воспитания, связанного с двигательной активностью в водной среде, содержится в целом ряде образовательных программ физкультурной направленности. Умение плавать относится к числу жизненно необходимых навыков.

Специфическая особенность плавания, как вида спорта и физических упражнений связана с его гигиенической, оздоровительной и прикладной ценностью у подрастающего поколения.

Благодаря систематическим занятиям плаванием у подростка устраняется повышенная возбудимость и раздражительность, укрепляется нервная система, воспитывается уверенность в себе, происходит закаливание организма. Программа по совершенствованию навыков плавания ориентирована на детей среднего школьного возраста 10-12 лет. Недостаточное внимание физическому воспитанию и тем более его игнорирование, в условиях общеобразовательного процесса, приводит к низкому уровню двигательной активности современных школьников и оказывает отрицательное воздействие на дальнейшее становление и развитие жизненно важных систем организма. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Педагогическая целесообразность программы

обусловлена тем, что в настоящее время, среди спортсменов, в том числе самых юных, все чаще наблюдается стремление добиться победы любой ценой, даже за счет здоровья, нарушения нравственных норм и т.д. В этой ситуации все более очевидна необходимость разработки и внедрения в практику такой программы подготовки пловцов, которая позволяла бы не только приобщить детей и молодежь к активным занятиям спортом, но в первую очередь - получить максимально полный социально-педагогический и культурный эффект от этих занятий. Включение различных специальных упражнений, подвижных игр, разнообразных форм занятий по плаванию в учебно-тренировочный процесс позволит разнообразить процесс обучения, избежать схематичности, монотонности и повысить эффективность занятий,

что в дальнейшем приведет к определенным результатам.

В связи с этим педагогический коллектив спортивного отдела предлагает проведение занятий по совершенствованию плавания среди подростков на базе бассейна ДТДиМ «Восточный».

Отличительные особенности программы: новизна данной программы заключается в том, что в ней впервые представлены методы кондиционной и прикладной тренировки в плавании в сочетании с игровыми методами. Объединение этих методов в двухгодичной программе обучения предназначено для окончательного закрепления и совершенствования плавательного навыка у подростков.

Цель программы

Использование средств плавания для нормализации функционального состояния организма подростка, как одного из компонентов здорового образа жизни.

Задачи

1. Преподавать теоретические знания и умения по технике плавания спортивными способами, гигиене и закаливанию.
2. Уверенно проплыть дистанцию 100-200 метров избранным способом без учёта времени.
3. Воспитание сознательной дисциплины, самоконтроля и мотивации к занятию плаванием.
4. Совершенствование техники плавания спортивными стилями.
5. Овладение специальными упражнениями для совершенствования техники плавания избранным стилем.
6. Освоение элементов прикладного плавания.
7. Развитие силы, ловкости, гибкости, выносливости и координации движений.
8. Воспитание способности принимать правильные решения в экстремальных ситуациях на воде.
9. Формирование морально-волевых качеств, развитие чувства коллективизма.
10. Пропаганда плавания по средствам участия занимающихся в водноспортивных праздниках и фестивалях.

Учащиеся, для которых программа актуальна:

Возраст обучающихся 10-12 лет. Для успешной реализации программы, с учётом возрастного состава группы, целесообразно количество детей в группе не более 15 человек.

Формы и режим занятий:

Занятия в группах по совершенствованию плавания проводятся в 25 метровом бассейне 2 раза в неделю по 2 часа в форме урока. Занятия включают в себя практические и теоретические часы. Программа дополнительного образования по совершенствованию плавания рассчитана на 2 года обучения и включает 2 годовых учебно-тематических плана.

Первый год обучения (10-12 лет) 144 часа

Второй год обучения (10-12 лет) 144 часа.

Начальный уровень плавательной подготовленности у занимающихся - умение без остановки проплыть дистанцию 50 м избранным способом.

К занятиям допускаются только практически здоровые подростки при наличии медицинской справки.

Срок реализации программы:

Срок реализации программы- 2 года, количество часов в год -72, за весь период обучения -144 часа.

Планируемые результаты:

1. Обучающиеся должны знать:

правила поведения и личной гигиены на занятиях плаванием; влияние занятий плаванием на ЗОЖ, меры безопасности при плавании в открытых водоёмах, технику различных способов плавания, правила проведения различных игр на воде, основы истории плавания и олимпийских игр.

2. Обучающиеся должны уметь:

выполнять комплекс упражнений по ОФП и СФП, плавать всеми спортивными способами, выполнять применять игровые и соревновательные упражнения в воде, оказать элементарную помощь себе и другому пострадавшему в воде.

Раздел 2. Содержание программы Учебно-тематический план

1 год обучения.

№	Тема занятий	всего	теория	практика
1.	Вводное занятие: Техника безопасности. Тестирование.	<i>2</i>	<i>1</i>	<i>1</i>
2.	ОФП	<i>16</i>	<i>2</i>	<i>14</i>

3.	СФП. Имитационные упражнения.	20	4	16
4.	Закрепление и совершенствование плавания спортивными способами.	64	8	56
5.	Основы прикладного плавания.	12	2	10
6.	Игры и эстафеты. Развлечения на воде.	20	2	18
7.	Открытые уроки, соревнования, фестиваль водных видов спорта	10	2	8
Итого:		144	21	123

Учебный курс условно делится на два этапа подготовки.

Первый этап включает знакомство с группой; инструктаж по технике безопасности, теоретические сведения о значении владения плавательным навыком, степень исходной плавательной подготовленности, составление комплекса по ОФП, освоение плавательных упражнений для закрепления техники плавания разными способами, обучение игровым и прыжковым упражнениям в воде.

Второй этап характеризуется закреплением плавательного навыка, знаниями о значении плавания для здорового образа жизни, уверенным плаванием на различные дистанции овладением комплекса упражнений по СФП, постепенным совершенствованием техники плавания различными способами, овладение правилами проведения разнообразными играми на воде.

Особое значение в учебном курсе по совершенствованию плавания занимает элементы кондиционной тренировки, в основе которой лежит недопустимость накапливание утомления после занятия. Плавательная нагрузка дозируется так, чтобы увеличение объёма и скорости соответствовали повышению уровня подготовленности занимающихся.

Содержание учебно-тематического плана

1 год обучения.

Вводное занятие. Теория: правила поведения в ДТДиМ «Восточный» и бассейне. Правила техники безопасности на воде: передвижение по бортику бассейна шагом, вход и выход из воды по команде педагога, проверка детей до и после занятия, прыжки в воду с разрешения педагога по одному, плавать на дорожках, указанных тренером, в воде не хвататься за товарищей, не жевать жевательную резинку.

Практика: проверка исходной плавательной подготовленности; вход в воду только на мелкой части бассейна, только по команде педагога и по

одному.

Медицинский контроль. Влияние плавания на формирование правильной осанки, увеличение жизненной емкости легких, укрепление нервной системы, закаливание организма. Правила личной гигиены подростка.

Уже на первом занятии занимающиеся должны предоставить медицинские справки о допуске к занятиям в бассейне. Медицинский контроль (наличие справок, их обновление) осуществляется в течении всего учебного года. Ознакомление занимающихся с санитарно-гигиеническими правилами поведения в бассейне.

Общая Физическая Подготовка. Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений. Правильность выполнения, самостоятельное выявление ошибок. Практика: Комплекс включает гимнастические упражнения на суше, упражнения на развитие внимания и координации для подготовки к занятиям на воде. Упражнения подбираются для нагрузки на различные группы мышц, развитие гибкости и подвижности в суставах. Развитие быстроты, ловкости и выносливости.

Специальная физическая подготовка. Теория: Объяснение и показ упражнений. Практика: Развитие специальных качеств пловца. Специальная физическая подготовка проходит и на суше и на воде.

На суше:

- упражнение на гибкость и координацию движений: наклоны вперед из положения стоя, ноги вместе, с доставанием пола руками, вращение руками вперед-назад (мельница), особенность: левая рука - круговые вращения вперед, правая рука - круговые вращения назад, и наоборот. По координации это упражнение наиболее сложное и необходимо наглядно показать выполнение данного упражнения;

- развитие специальной силовой подготовки – упражнения с облегченными гантелями, резиновыми эспандерами. Из положения лежа прогиб назад, из положения сидя наклон вперед, с доставанием руками пальцев ног (ноги прямые). Упражнения в парах с сопротивлением партнёру.

На воде:

- плавание на ногах с доской в среднем и быстром темпе;

- плавание на одних руках (ноги фиксированы с помощью колобашек).

Имитационные упражнения на суше являются подготовительными к упражнениям для закрепления техники плавания различными способами.

Закрепление и совершенствование плавания спортивными способами. Теория: знание четырёх спортивных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин), общих требований к рациональной технике плавания, овладение анализом и самоанализом при разборе технических ошибок в плавании различными способами.

Практика: выполнение различных плавательных упражнений на закрепление и совершенствование техники плавания различными способами

- кроль на груди: плавание при помощи ног с различными исходными положениями рук (с опорой и без опоры на ластах и без ласт); плавание при

помощи одних рук с опорой в ногах или с ластами; плавание на задержке дыхания в полной координации (на счёт или метраж); плавание в полной координации с акцентом работы отдельно на ноги (выработка двух- и четырёх ударной координации движений) и на руки (выработка шести ударной координации движений); плавание в полной координации с акцентом дыхания «три на три»; плавание при помощи ног на боку, ныряние под водой (руки вытянуты вперёд вместе или по одной или прижаты к ногам) на ластах и без.

- кроль на спине: плавание при помощи ног с различными положениями рук на ластах и без ласт; плавание при помощи ног с одновременными встречными маховыми движениями рук в воздухе; плавание на боку с различными положениями рук; ныряние в длину в исходном положении на спине (руки в различных исходных положениях); плавание при помощи рук с расслабленными ногами или с опорой в ногах; плавание с «подменой» гребка одной рукой другой руки; плавание на «сцепление» с проносом над водой одной руки в едином ритме с гребком другой руки (через каждые 6-8 ударов ногами); плавание в полной координации в различном темпе на ластах и без.

- брасс: плавание при помощи ног (непрерывные и не широкие движения ногами) с опорой на руки и без опоры с произвольным дыханием; плавание брассом на спине с различным положением рук; плавание при помощи ног с опорой руками на наименьшее количество гребков на отрезке дистанции; ныряние при помощи ног, руки вытянуты вперёд; ныряние брассом в полной координации; плавание с различными согласованиями движений рук и ног; плавание в полной координации на ластах и без.

- дельфин: плавание на груди при помощи ног с различными положениями рук (с опорой и без на ластах и без); тоже на спине; тоже на боку; плавание с поднятой головой при помощи ног (на ластах и без) руки вытянуты вперёд; ныряние при помощи ног (на груди, на боку, на спине) с различными положениями рук; плавание на руках с расслабленными ногами (на груди и на спине); положение тела вертикально вверх в воде руки прижаты к ногам, поднимать себя из воды энергичными движениями ног; плавание в полной координации на ластах и без на наименьшее количество гребков на отрезке дистанции (с задержкой дыхания и без).

Во всех способах плавания необходимо использование укороченных ласт, колобашек, надувных кружков, лопаточек, досок. Так же для совершенствования техники спортивных способов плавания целесообразно использовать различные упражнения на сочетание движений рук и ног:

- ноги кролем, руки брассом (на груди);
- ноги дельфином, руки брассом (на груди);
- ноги кролем, руки дельфином (на спине);
- ноги дельфином, руки и дыхание как в кроле (на груди);
- ноги дельфином, руки и дыхание как в кроле (на спине).

Стартовые прыжки с тумбочки и старты на спине из воды, повороты маятником и кувырком выполняются во время плавания в полной координации по мере их совершенствования.

Изучение элементов прикладного плавания. Теория: в прикладных целях применяются способы плавания и ныряния:

- брасс на боку;
- брасс на спине;
- кроль на груди с высоко поднятой головой;
- ныряние кролем с ластами;
- ныряние брассом с длинным гребком;
- комбинированные способы ныряния.

Практика: при изучении элементов прикладных способов плавания широко используются игры: «С донесением вплавь», «Найди трассу», «Переправа», «Минное поле», «Эстафета с препятствиями».

Освоение элементов прикладного плавания необходимо при закреплении и дальнейшем совершенствовании плавательного навыка у подростков.

Игры и эстафеты. Развлечения на воде. В старшем возрасте нельзя забывать о необходимости проведения игр и развлечений на воде, как снятия эмоционального и физического напряжения с занимающихся.

Торпеды. Исходное положение на финишной прямой для скольжения на груди. По сигналу сделать вдох, задержать дыхание и, сильно оттолкнувшись ото дна, скользить вперед, двигая ногами кролем. Место, где играющий встал на дно или поднял голову для вдоха, считают его финишем.

Эстафета с мячом. Выстроить две команды в колонну по одному, на 2—3 шага одна от другой. Дистанция между игроками в колоннах — 1 шаг, положение ног—шире плеч. У стоящих впереди (капитанов) в руках мяч. По сигналу капитана наклониться и передать между ног мяч стоящему сзади, тот передает мяч дальше. Последний, получив мяч, бежит с ним к возглавляющему колонну, и игра возобновляется. Побеждает команда, капитан которой первым встанет во главе колонны.

Кто сильнее? Двое играющих, захватив друг друга ногами, гребут руками в противоположные стороны, стараясь увлечь за собой противника.

Развлечения для развития функциональных возможностей: «Салки с мячом», «Догони», «Волейбол в воде», «Водное поло по упрощенным правилам», «Веселые старты», эстафеты.

Игры для изучения прикладного плавания «Кто быстрее?», «Найти клад», «Невод», «Перенеси предмет».

Открытые уроки проводятся в середине и конце учебного года. Открытый урок выявляет успеваемость занимающихся, а также воспитанники демонстрируют родителям и приглашенным гостям, приобретенные навыки и умения. Открытый урок проводится в форме внутригрупповых соревнований.

2 год обучения.

№	Тема занятий	всего	теория	практика
1.	Вводное занятие: Техника безопасности. Тестирование.	2	1	1
2.	История плавания. Спортивная гигиена.	6	6	-
3.	Медицинский контроль.	2	1	1
4.	ОФП	12	2	10
5.	СФП. Имитационные упражнения.	26	4	22
6.	Закрепление и совершенствование плавания спортивными способами.	28	8	20
7.	Совершенствование спортивных стартов и поворотов	20	4	16
8.	Комплексное и эстафетное плавание	20	4	16
9.	Основы прикладного плавания и первой доврачебной помощи.	12	2	10
10.	Игры и эстафеты. Соревнования.	14	2	12
11.	Открытый урок.	2	-	2
Итого:		144	34	110

Содержание учебно-тематического плана

2 год обучения.

Вводное занятие. Теория: правила поведения в ДТДиМ «Восточный» и в бассейне. Правила техники безопасности на воде: передвижение по бортику бассейна шагом, вход и выход из воды по команде педагога, проверка детей до и после занятия, прыжки в воду с разрешения педагога по одному, плавать на дорожках, указанных тренером, в воде не хвататься за товарищей, не жевать жевательную резинку.

Практика: проверка исходной плавательной подготовленности; вход в воду только на мелкой части бассейна, только по команде педагога и по одному.

История плавания. Спортивная гигиена. Теория: Основы истории плавания, история Олимпийских Игр, известные спортсмены, рекорды. Гигиенические нормы, необходимость их соблюдения.

Медицинский контроль. Влияние плавания на формирование правильной осанки, увеличение жизненной емкости легких, укрепление нервной системы, закаливание организма.

Уже на первом занятии занимающиеся должны предоставить медицинские справки о допуске к занятиям в бассейне. Медицинский контроль (наличие справок, их обновление) осуществляется в течении всего учебного года. Ознакомление занимающихся с санитарно-гигиеническими

правилами поведения в бассейне.

Общая Физическая Подготовка. Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений. Правильность выполнения, самостоятельное выявление ошибок. Практика: Комплекс включает гимнастические упражнения на суше, упражнения на развитие внимания и координации для подготовки к занятиям на воде. Упражнения подбираются для нагрузки на различные группы мышц, развитие гибкости и подвижности в суставах. Развитие быстроты, ловкости и выносливости.

Специальная физическая подготовка. Теория: Объяснение и наглядный показ упражнений. Практика: Развитие специальных качеств пловца. Специальная физическая подготовка проходит и на суше и на воде.

На суше:

- упражнение на гибкость и координацию движений: наклоны вперед из положения стоя, ноги вместе, с доставанием пола руками, вращение руками вперед-назад (мельница), особенность: левая рука - круговые вращения вперед, правая рука - круговые вращения назад, и наоборот. По координации это упражнение наиболее сложное и необходимо наглядно показать выполнение данного упражнения;

- развитие специальной силовой подготовки – упражнения с облегченными гантелями, резиновыми эспандерами. Из положения лежа прогиб назад, из положения сидя наклон вперед, с доставанием руками пальцев ног (ноги прямые). Упражнения в парах с сопротивлением партнёру.

На воде:

- плавание на ногах с доской в среднем и быстром темпе;

- плавание на одних руках (ноги фиксированы с помощью колобашек).

Имитационные упражнения на суше являются подготовительными к упражнениям для закрепления техники плавания различными способами.

Закрепление и совершенствование плавания спортивными способами. Теория: знание четырёх спортивных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин), общих требований к рациональной технике плавания, овладение анализом и самоанализом при разборе технических ошибок в плавании различными способами.

Практика: выполнение различных плавательных упражнений на закрепление и совершенствование техники плавания различными способами

- кроль на груди: плавание при помощи ног с различными исходными положениями рук (с опорой и без опоры на ластах и без ласт); плавание при помощи одних рук с опорой в ногах или с ластами; плавание на задержке дыхания в полной координации (на счёт или метраж); плавание в полной координации с акцентом работы отдельно на ноги (выработка двух- и четырёх ударной координации движений) и на руки (выработка шести ударной координации движений); плавание в полной координации с акцентом дыхания «три на три»; плавание при помощи ног на боку, ныряние под водой (руки вытянуты вперёд вместе или по одной или прижаты к ногам) на ластах

и без.

- кроль на спине: плавание при помощи ног с различными положениями рук на ластах и без ласт; плавание при помощи ног с одновременными встречными маховыми движениями рук в воздухе; плавание на боку с различными положениями рук; ныряние в длину в исходном положении на спине (руки в различных исходных положениях); плавание при помощи рук с расслабленными ногами или с опорой в ногах; плавание с «подменой» гребка одной рукой другой руки; плавание на «сцепление» с проносом над водой одной руки в едином ритме с гребком другой руки (через каждые 6-8 ударов ногами); плавание в полной координации в различном темпе на ластах и без.

- брасс: плавание при помощи ног (непрерывные и не широкие движения ногами) с опорой на руки и без опоры с произвольным дыханием; плавание брассом на спине с различным положением рук; плавание при помощи ног с опорой руками на наименьшее количество гребков на отрезке дистанции; ныряние при помощи ног, руки вытянуты вперёд; ныряние брассом в полной координации; плавание с различными согласованиями движений рук и ног; плавание в полной координации на ластах и без.

- дельфин: плавание на груди при помощи ног с различными положениями рук (с опорой и без на ластах и без); тоже на спине; тоже на боку; плавание с поднятой головой при помощи ног (на ластах и без) руки вытянуты вперёд; ныряние при помощи ног (на груди, на боку, на спине) с различными положениями рук; плавание на руках с расслабленными ногами (на груди и на спине); положение тела вертикально вверх в воде руки прижаты к ногам, поднимать себя из воды энергичными движениями ног; плавание в полной координации на ластах и без на наименьшее количество гребков на отрезке дистанции (с задержкой дыхания и без).

Во всех способах плавания необходимо использование укороченных ласт, колобашек, надувных кружков, лопаточек, досок. Так же для совершенствования техники спортивных способов плавания целесообразно использовать различные упражнения на сочетание движений рук и ног:

- ноги кролем, руки брассом (на груди);
- ноги дельфином, руки брассом (на груди);
- ноги кролем, руки дельфином (на спине);
- ноги дельфином, руки и дыхание как в кроле (на груди);
- ноги дельфином, руки и дыхание как в кроле (на спине).

Стартовые прыжки с тумбочки и старты на спине из воды, повороты маятником и кувырком выполняются во время плавания в полной координации по мере их совершенствования.

Совершенствование спортивных стартов и поворотов. Теория: Объяснение и наглядный показ. Практика: Стартовый прыжок с тумбочки, с увеличением высоты и дальности полета, с акцентом на быстроту подготовительных движений. Различные виды поворотов, плоские, кувырком, маятником. Изучение поворотов происходит вначале на суше, затем в воде и в движении.

Комплексное и эстафетное плавание. Теория: Объяснение и

наглядный показ. Разбор ошибок. Практика: Освоение комплексного плавания для сильных воспитанников, с постепенным увеличением, проплываемой дистанции, в начале без учета времени, затем на время. Основы эстафетного плавания. Без учета времени и с учетом увеличения проплываемой дистанции.

Изучение элементов прикладного плавания. Теория: в прикладных целях применяются способы плавания и ныряния:

- брасс на боку;
- брасс на спине;
- кроль на груди с высоко поднятой головой;
- ныряние кролем с ластами;
- ныряние брассом с длинным гребком;
- комбинированные способы ныряния.

Практика: при изучении элементов прикладных способов плавания широко используются игры: «С донесением вплавь», «Найди трассу», «Переправа», «Минное поле», «Эстафета с препятствиями».

Освоение элементов прикладного плавания необходимо при закреплении и дальнейшем совершенствовании плавательного навыка у подростков.

Игры и эстафеты. Соревнования. Теория: Объяснение и наглядный показ игр. Практика: В старшем возрасте нельзя забывать о необходимости проведения игр и развлечений на воде, как снятия эмоционального и физического напряжения с занимающихся, а также проведение соревнований внутри группы и межгрупповых.

Открытые уроки проводятся в середине и конце учебного года. Открытый урок выявляет успеваемость занимающихся, а также воспитанники демонстрируют родителям и приглашенным гостям, приобретенные навыки и умения. Открытый урок проводится в форме внутригрупповых соревнований.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

Формы контроля и подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы:

Формы подведения итогов: тестирование исходной плавательной подготовленности, промежуточные тестирования, открытые занятия, внутригрупповые и межгрупповые соревнования, участие в фестивале водных видов спорта.

Успешность освоения учебного материала оценивается по трём степеням:

- низкая;
- средняя;
- высокая;

Механизм отслеживания результатов реализации программы:

Итоги освоения содержания программы, согласно положению об аттестации обучающихся в группах и коллективах ГБОУДО ДТДиМ «Восточный», оформляются в протоколах. Могут вручаться грамоты и свидетельства по результатам участия воспитанников в соревнованиях и фестивалях.

Раздел 4.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Учебно- методическое обеспечение программы:

Вводные теоретические занятия проводится педагогами в форме беседы с детьми на территории бассейна для ознакомления с предметом обучения и местами проведения занятий. Осматривается инвентарь. Объясняются цели и задачи обучения плаванию, гигиенические требования (наличие плавательных принадлежностей).

Инструктаж по технике безопасности при занятиях плаванием включает:

- допуск к занятиям только при наличии медицинской справки о состоянии здоровья;
- правила поведения в раздевалках и душевых;
- правила поведения на занятиях в бассейне.

Не соблюдение правил техники безопасности доводится до администрации бассейна и ведет к отчислению из группы.

На предварительное тестирование допускаются дети прошедшие медицинский осмотр. Результаты теста записываются и сравниваются с последующими. Дети низкой физической подготовленности, испытывающие страх перед водной средой, слабого здоровья и более крепкие, подготовленные дети записываются в разные группы.

Упражнения для общей физической подготовки можно выполнять на бортике бассейна перед принятием душа в сухих купальниках.

Составляется приблизительный комплекс упражнений на несколько занятий, который постепенно усложняется (увеличивается количество повторений, подходов).

В общий комплекс включаются упражнения, которые выполняются на каждом занятии. Количество всех упражнений от 10 до 15 в общем комплексе, которые ежедневно необходимо выполнять в домашних условиях.

Элементы техники спортивных способов плавания показываются и имитируются вначале на суше, затем выполняются в воде. Следует учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка при освоении техники

плавательных движений (гибкость, координация, физическая сила, ловкость, анатомическое строение тела).

При изучении упражнений, направленных на дальнейшее закрепление техники движений в плавании следует обращать внимание на объяснение, показ и выполнение предварительной имитации отдельных элементов и связок, помогающих понять форму, координацию, ритмовую характеристику. Упражнения выполняются на счет в разном темпе. Вначале можно делать облегченный вариант при помощи поддерживающих средств, или только на мелкой части бассейна. Важно вовремя заметить и исправить первые технические ошибки в движении, так как последующее переучивание займет больше времени. Оценивая технику плавания в целом всеми спортивными способами нужно делать акцент на тот способ, который у ребенка получается лучше других.

Изученные игровые упражнения включаются в различные праздники и соревнования в дни каникул.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие специальных качеств пловца. Специальные упражнения для развития подвижности суставов, групп мышц, участвующих в плавании. Имитационные упражнения на суше являются ознакомительными и подводящими к изучению техники плавания различными способами в полной координации движений. Специальная физическая подготовка проводится с занимающимися и на суше и на воде. Занятия плаванием способствуют правильному и гармоническому развитию форм тела, воспитанию выносливости. Длительные физические нагрузки при горизонтальном положении тела в воде равномерно развивают мышцы, формируют правильную осанку. Плавание значительно влияет на тренировку физиологических механизмов терморегуляции, способствуя закаливанию организма.

Игры и развлечения на воде, свободное плавание включаются в занятия, начиная с первых тем учебного плана. Каждая игра вначале объясняется преподавателем, должна быть понятна, доступна и выполнима на каждом уровне обучения. Проводятся в конце основной и в заключительной частях занятия. На занятиях используются игры трех типов: игры с сюжетом, командные, прикладной направленности. Игры на воде помогают решать ряд педагогических задач. Игра воспитывает волевые качества ребенка, чувства товарищества и коллективизма. Развивая и укрепляя организм, она закрепляет и совершенствует навыки плавания. Повышая эмоциональность занятия, игра используется как отдых и развлечение. Игры, применяющиеся для закрепления какого-либо навыка, должны быть составлены так, чтобы правильное выполнение движения было главным условием.

Объяснение правил игры должно быть кратким и образным. Если движения сложны, то рассказ сопровождается показом. Сначала нужно проиграть игру на берегу, а уж потом в воде. Нельзя удалять из игры отдельных участников до ее окончания. По направленности подвижные игры на воде делятся на следующие группы:

- игры, направленные на изучение и совершенствование отдельных элементов

техники плавания («Дельфины на прогулке», «Винт», «Дельфины на охоте») помогают осваивать дыхание, скольжение при различных положениях тела и рук, движения ногами.

- игры, знакомящие с элементами прикладного плавания («Водолазы», «Морские кони») учат нырять, погружаться в воду из опорного и без опорного положения, выполнять прыжки в воде.

Закрепление и совершенствование плавания различными способами в полной координации движений. При плавании в полной координации закрепляются практические знания этого раздела – скольжение и работа рук, дыхание в плавании и согласование всех этих движений. Для достижения заданного результата – плавать в полной координации. Необходимо научить занимающихся правильно согласовывать работу рук, ног и дыхания в различных способах, что является наиболее сложным в плавании вообще. Необходимо, чтобы урок строился с учетом возраста, общей плавательной подготовки, физического развития детей и был интересен и доступен для занимающихся. Только с учетом этих составляющих можно достигнуть желаемого результата. В старшей возрастной группе выполняются следующие упражнения:

- Упражнения на суше и в воде для изучения элементов техники плавания кролем на груди и спине, брасс и дельфин.
- Упражнения для изучения техники стартов и поворотов.
- Упражнения для обучения старта с тумбочки.
- Старт из воды при плавании кролем на спине.
- Упражнения на суше.

Открытые уроки проводятся в середине и конце учебного года.

Материально-технические условия реализации программы:

- Плавательный бассейн размером 12 х 25м и глубиной от 1,20 до 1,80м.
 - Гимнастические скамейки
 - Столы и стулья
 - Спасательные шесты (не менее 2-х)
 - Спасательные круги (не менее 2-х)
 - Плавательные доски для каждого ребенка
 - Колобашки (поплавков для ног)
 - Мячи
 - Судейский свисток.
 - Секундомер.
 - Часы - секундомер на стене.
 - Термометр комнатный
 - Термометр для воды
- Воспитатнику для занятий в бассейне необходимо иметь:
- Справку от врача

- Мыло, мочалку.
- Полотенце
- Шапочку для плавания
- Очки для плавания
- Купальный костюм
- Резиновые шлепанцы
- Фен (особенно в зимнее время года)

УЧЕБНО-ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Нормативно-правовые акты и документы.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 г. № 1726-р.);
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242;
5. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (СанПиН 2.4.4.3172-14);
6. Приказ Департамента образования города Москвы от 17.12.2014 г. № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014-2015 году»;
7. Приказ Департамента образования города Москвы от 7.08.2015 г. № 1308 «О внесении изменений в приказ Департамента образования г. Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922»;
8. Приказ Департамента образования города Москвы от 08.09.2015 г. № 2074 «О внесении изменений в приказ № 922 от 17.12.2014 г.»;
9. Приказ Департамента образования города Москвы от 30.08.2016 г. № 1035 «О внесении изменений в приказ № 922 от 17.12.2014 г.»;
10. Дорошенко И.В. «Учись плавать», Москва, «Советский спорт», 1989г.
11. Комплексная программа физического воспитания учащихся. Москва, «Просвещение», 2004г.
12. Гигиена школьника (Памятка). Департамент образования города Москвы, Москва, 2009г.
13. Плавание и здоровье детей. Соколова Н.Г. (Мир вашего ребенка).
14. Обучение плаванию детей школьного возраста (занятия, игры,

- праздники) Пищикова Н.Г. Москва, 2008г.
15. Техника безопасности на уроках физкультуры. Москва, 2006г.
 16. Игры и развлечения на воде. Л.В. Мартынова, Т.Н. Попкова, Москва, 2006г.
 17. В.Ю. Давыдов. Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим. Москва, 2007г.
 18. Примерные программы по плаванию от 2 до 18 лет. Москва, 2009г. Центр «Школьная книга».