

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: ознакомительный**

**Направленность: физкультурно-спортивная**

**Возраст детей: 11-17 лет**

**Срок реализации: 1 год**

Педагог дополнительного образования

**Кузнецова Е.В., Малаева Т. И., Удалов В.М.,**

**Штефан Ю.В., Якунченкова Ю.О.**

Москва, 2017 г.

## РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Направленность и уровень программы.

Программа по совершенствованию плавания для учащихся среднего и старшего школьного возраста направлена на закрепление и совершенствование плавательного навыка, общее оздоровление и развитие потребности вести здоровый образ жизни.

Программа адаптирована к условиям работы ГБОУ ДО ДТД и М «Восточный», реализуется в рамках физкультурно-спортивной направленности и имеет ознакомительный уровень.

### Актуальность программы.

Плавание – социально-значимый вид деятельности. Востребованность данной образовательной программы государством и обществом проявляется в современном подходе к организации педагогического процесса.

Учебный курс «Совершенствование плавания» позволяет привлечь подростков среднего и старшего школьного возраста к дальнейшему продолжению занятий по плаванию. Программа даёт возможность освоить новые для себя прикладные и спортивные способы плавания, что способствует укреплению здоровья, спортивному долголетию и повышению социальной активности.

Важной особенностью является подготовка юношей и девушек к успешной сдаче нормативов комплекса ГТО.

### Цель программы

Главная цель образовательной программы «Совершенствование плавания» - формирование у подростков жизненно необходимого и здоровье сберегающего устойчивого плавательного навыка, всестороннее развитие и постоянное само совершенствование личности готовой к социально-профессиональной деятельности, экстремальным и чрезвычайным ситуациям, возникающим в повседневной жизни.

### Задачи.

#### ***Обучающие:***

- преподавать основы теоретических и практических знаний по плаванию;
- научить уверенно плавать контрольную дистанцию (100-200 метров в/с);
- обучить грамотному использованию средств, форм и методов физической культуры в обычной жизни.

#### ***Развивающие:***

- овладение общими специальными упражнениями для самостоятельного совершенствования плавательного навыка;

- развитие силы, ловкости, гибкости, выносливости и координации движений, расширение собственного двигательного опыта;
- формирование осознанной потребности к занятиям физической культурой и спортом, самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни.

### **Воспитательные:**

- формирование морально-волевых качеств, чувство коллективизма;
- воспитание нравственных, физических, психических качеств, необходимых для личностного и профессионального развития;
- приобретение творческого опыта для использования его в сфере физической культуры и спорта и достижения жизненных и профессиональных целей.

### **Контингент занимающихся.**

**Возраст:** подростки (юноши и девушки) 11 - 17 лет.

**Количество занимающихся в группе** 12-15 человек.

**Набор в группы** осуществляется на основании заявления родителей и при наличии медицинского допуска к занятиям плаванием. Одним из условий набора является умение проплыть дистанцию 25-50 метров любым избранным способом (итоговый норматив программы «Обучение плаванию»). Дополнительный набор на свободные места проводится в течении всего учебного года.

**Разделение на группы** предполагается с учётом возраста занимающихся:

первая возрастная группа (11-13 лет);

вторая возрастная группа (14-17 лет).

### **Формы и режим занятий.**

Обучение по программе «Совершенствование плавания» проводится в форме **группового учебно-тренировочного занятия**, состоящего из:

- теоретической части (изучение плавания как вида спорта и физической культуры);
- практической части (изучение и совершенствование техники спортивных и прикладных способов плавания).

В зависимости от изучаемого раздела программы в занятия могут включаться:

- контрольные упражнения;
- соревновательные упражнения .
- зачётные и тестовые задания;
- персональные задания в подгруппах или индивидуально.

Занятия проводятся **2 раза в неделю по 1 часу** (45 мин. занятие и 15 мин. на подготовку организацию группы).

### **Срок реализации программы.**

Программа реализуется за 1 учебный год, 72 учебных часа на весь период обучения.

### **Планируемые результаты.**

**В результате курса обучения обучающиеся  
будут знать:**

- историю развития плавания, как вида спорта;
- правила техники безопасности на занятиях и правила поведения в бассейне, в душевых и раздевалках, на воде;
- правила личной гигиены, оказания первой медицинской помощи;
- технику спортивных способов плавания,
- основы само спасения и прикладного плавания.

**будут уметь:**

- плавание дистанции 100-150 метров без учёта времени (обучающиеся 11-13 лет) несколькими избранными спортивными способами плавания;
- плавание дистанции 150-200 метров без учёта времени (обучающиеся 14-17 лет) несколькими избранными спортивными способами плавания;
- применять на практике освоенные прикладные способы плавания;
- осуществлять самоконтроль состояния организма после нагрузки;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- преодолевать страх перед водой и верить в свои силы.

## РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебно-тематический план

№	Тема занятий	всего	теория	практика
1.	Вводное занятие: Техника безопасности. Тестирование.	2	1	1
2.	Медицинский контроль.	2	1	1
3.	ОФП	8	2	6
4.	СФП. Имитационные упражнения.	10	3	7
5.	Закрепление и совершенствование плавания спортивными способами.	35	7	28
6.	Изучение элементов прикладного плавания.	6	2	4
7.	Игры и эстафеты. Развлечения на воде.	8	2	6
8.	Контрольное занятие.	1	-	1
<b>Итого:</b>		<b>72</b>	<b>18</b>	<b>54</b>

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 накопления утомления после занятия. Плавательная нагрузка дозируется так, чтобы увеличение объёма и скорости соответствовали повышению уровня подготовленности занимающихся.

### **Содержание учебно тематического плана**

**Вводное занятие.** Теория: правила поведения в ДТД и М «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 допуски к занятиям в бассейне. Медицинский контроль (наличие справок, их обновление) осуществляется в течение всего учебного года. Ознакомление занимающихся с санитарно-гигиеническими правилами поведения в бассейне.

**ОФП.** Техника безопасности при выполнении упражнений. Правильность выполнения, самостоятельное выявление ошибок. 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.** 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 пронесением 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 вперед; 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 вперед; 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».

**Контрольные занятия** проводятся в начале и конце учебного года. Контрольный урок выявляет успеваемость занимающихся, освоение тех или иных навыков. Контрольный урок проводится в форме соревнования, где обучающиеся будут стараться как можно лучше выполнить задание.

### **РАЗДЕЛ 3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.**

**Формы контроля и подведение итогов реализации дополнительной обще развивающей программы.**

Изучение каждого раздела учебной программы завершается выполнением различных контрольных упражнений в форме зачёта с фиксацией в групповом журнале.

**При подведении итогов используются следующие формы промежуточного и итогового тестирования:**

- по теоретическому освоению материала;
- по практическому освоению материала.



### **Механизм отслеживания результатов реализации программы.**

Оценить уровень плавательной подготовленности у занимающихся возможно во время открытых и контрольных занятий, на внутренних соревнованиях. Победителям и участникам вручаются грамоты и свидетельства. Итоги освоения содержания программы, согласно Положению об аттестации обучающихся учебных групп, объединений и коллективов ГБОУ ДО ДТД и М «Восточный», оформляются в протоколах.

## **РАЗДЕЛ 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ.**

### **Учебно-методическое обеспечение программы.**

В качестве методического обеспечения занятий разработаны планы и конспекты занятий по темам из учебно-тематического плана педагога, работающего с данной группой. Используется имеющаяся научно-педагогическая литература.

#### **Формы организации занятий:**

- рассказ (введение в программу);
  - беседа (теоретическая часть занятия по темам учебного курса);
  - демонстрация (выполнение педагогом или учащимся имитационных движений по технике плавания);
  - практическое выполнение упражнения (плавательные, игровые, прыжковые и т. д.).
- Используется наглядный учебный материал в помощь занимающимся для обучения всем спортивным и прикладным способам плавания, ориентирования в водной среде, оказания помощи пострадавшим и др.

### **Материально-техническое обеспечение программы.**

1. Помещение: ванна бассейна 12х25м.
2. Оборудование: раздевалки со шкафчиками, скамейки, душевые кабины, туалетные комнаты, скамейки на бортике бассейна для занятий на них.
3. Инвентарь: гимнастические скамейки, спасательные шесты (не менее 2-х), плавательные доски, нарукавники, плавки-поплавки, круги для плавания, спасательные круги, мячи для плавания, обручи плавающие (горизонтальные), обручи с грузами (вертикальные), поддерживающие и игровые плавательные средства, ласты, пояс с петлей для обучения плаванию, контактные элементы для обучения способам «брасс» и «баттерфляй», судейский свисток, секундомер, часы - секундомер на стене, термометр комнатный, термометр для воды.

*Для занятий в секции каждому воспитаннику надо иметь:*

- купальник (плавки)
  - полотенце
  - мочалку
  - мыло
  - тапочки для бассейна
  - очки для плавания
  - шапочку для плавания
- футболку и длинное трико.

## 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. Булгакова Н.Ж. Игры у воды и на воде. – М.: Физкультура и спорт, 2000
11. Булгакова Н.Ж. Азбука спорта – плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999
12. Васильев В., Никитский Б. Обучение детей плаванию. – М.: ФиС, 1973.
13. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан Е.Н. – Плавание: игровой метод обучения. – М.: Олимпия пресс, 2006.
14. Семенов Ю.А. Обучение прикладному плаванию. – М.: «Высшая школа», 1990
15. Примерные программы по плаванию от 2 до 18 лет. – М.: Центр «Школьная книга», 2009.
16. Дорошенко И.В. «Учись плавать», Москва «Советский спорт», 1989г.
17. Булгакова Н.Ж. «Спортивное плавание» Учебник для ВУЗов физической культуры, Москва «Физкультура, образование и наука» 1996г.
18. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29 апреля 1999г. №80.
19. Закон г. Москвы «О развитии образования в городе Москве» от 20 июня 2001г.
20. Комплексная программа физического воспитания учащихся. Москва «Просвещение», 2004г.
21. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Примерные программы по плаванию от 2 до 18 лет . «Инструктивно-методическое обеспечение содержания образования в Москве», Москва, центр «Школьная книга», 2009г.
22. Мартынова Л.В., Попкова Т.Н. «Игры и развлечения на воде», Москва «Педагогическое общество России», 2006г.









