

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 134»  
МАОУ «СОШ № 134»


**РАССМОТРЕНО**

Педагогическим Советом школы

Протокол № 1 от 26.08.21

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МАОУ «СОШ №134»

 А.М. Бухарметова

Приказ № 1-ПЧ от 11.10.21



**Дополнительная  
общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Обучение плаванию»**

Возраст обучающихся: 7-16 лет

Срок реализации: 7 месяцев

Разработчик (и) программы:  
Федотов Сергей Григорьевич

Барнаул  
2021

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по обучению плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста разработана в соответствии с:

Конституция РФ, ст.43, 72.

-Конвенция о правах ребёнка (1989 г.).

-Устав ГБДОУ

-Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-Ф - ФГОС дошкольного образования (приказ от 17.10.13 г, действует с 01.01.2014 г.)

СанПин 2.1.2.1188-03 от 30.01.03г.;

имеет физкультурно-оздоровительную направленность и разработана на основе «Программы обучения детей плаванию в детском саду», допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации - автор Воронова Е. К СПб, изд. «Детство-Пресс» 2010, ориентированной на эффективное физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка. Это одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 2-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях. Автор этой программы ставит целью обучение детей дошкольного возраста плаванию, а также закаливание и укрепление детского организма, создание основы для разностороннего физического развития.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить элементы плавания способами кроль на груди, кроль на спине. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде. В процессе обучения особое внимание уделяется усилению образовательного потенциала физической культуры через использование альтернативных методов и приёмов, дополняющих и обогащающих традиционные формы детской деятельности в условиях образовательного учреждения. Одна из них - это занятия плаванием.

Цели и задачи реализации программы.

Цели данной программы начального обучения плаванию дошкольников является, способствовать оздоровлению детей посредством создания хорошего настроения, приятных эмоций на занятиях по плаванию; вызывать у детей желание качественно выполнять задания, используя плавательные навыки. В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового

социального опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка.  
Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде;  
Расширить способности координации движений, объединять их с дыханием;  
Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию;  
Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

Основные задачи программы:

Охрана и укрепление психического физического здоровья детей;  
Укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;  
Содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;  
Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма.

Обогащение условий для реализации потребности детей в двигательной активности;

Выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно оздоровительной работы;

Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;

Учить плавательным навыкам и умениям.

Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;

Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Воспитание потребности в здоровом образе жизни: выработка привычки режима, потребность физических упражнениях и играх;

Воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности.

Воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;

Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить, эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.

## **СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ**

Теоретические занятия проводятся в формах лекции, рассказов с выделением главного материала, записываются основные тезисы и правила. Регулярные инструктажи по технике безопасности на воде обеспечивают наиболее быстрое запоминание основных «нельзя» и глубокое понимание опасности халатного отношения к тренировкам на воде.

Практические занятия проводятся в бассейне по расписанию тренировок по плаванию. Используются такие средства как пенопластовые досточки, ласты, водные надувные круги, мячи, секундомер, шесты и т. д. Во вспомогательном курсе используется бортик бассейна для выполнения упражнений.

Закрепление учебного материала производится с помощью проверочных работ заплывов определенным методом, как на время, так и без времени. Выполнение заданий по стартам, погружению, перемене методов в прикладном плавании.

Оценивание уровня подготовки осуществляется при помощи контрольных заплывов на время. Сравнение предыдущих результатов личного времени на 25 м., 50 м., 100 м. Хорошо просматривается уровень подготовки детей при участии в соответствующих соревнованиях. Занимаемые места четко показывают повышающийся уровень подготовки.

## **СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

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

Забота правительства о всестороннем развитии и воспитании детей. Занятие детей плаванием в спортивных и общеобразовательных школах, лагерях.

Российские спортсмены - герои международных соревнований.

Гигиена занятий плаванием. Личная гигиена юного пловца, закаливание, режим дня.

Краткая характеристика техники спортивных способов плавания ("кроль" на спине, "кроль" на груди, "брасс", "баттерфляй"), стартов и поворотов.

Общественная и личная значимость занятий дошкольников и школьников спортивным плаванием. Как совмещать занятия спортом и учёбу в школе.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ОБЩАЯ ПЛАВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.**

Подготовительные упражнения по освоению с водой. Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки, с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх и т. д.). Передвижение с изменением направлений ("змейка", "хоровод" и т. д.). Движения руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряжённо и расслаблено. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками.

Погружение в воду на задержанном вдохе и открывании глаз под водой.

Дыхательные упражнения из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и "взрывного" выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воде).

Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук.

Скольжение толчком одной и двумя ногами от бортика. Скольжение с вращением. Скольжение на боку. Скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. "Кроль" на груди и "кроль" на спине: движение ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

"Брасс": движения ногами, руками, дыхание, согласование движений ногами, руками с движением; общее согласование движений.

"Баттерфляй": движения ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

Простые открытые повороты при плавании различными способами.

Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Старт из воды при плавании на спине. Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки. Игры: "Невод", "Байдарки", "Каное", "Лягушата", "Поезд в тоннеле", "Буксиры", "Попади торпедой в цель", "Винт", "Дельфины", "Кто дальше проскользит!", "Кто лучше!", "Прыжки в обруч" и т. д.

Учебные прыжки: соскок в воду с низкого бортика; спад в воду из положения приседа или седа на бортик; из положения, стоя, согнувшись с бортика; со стартовой тумбочки; метрового трамплина; прыжки вниз ногами с метрового трамплина.

Совершенствование техники плавания способом "кроль" на груди, на спине, "брасс", "баттерфляй". Плавание с помощью одними руками, плавание с помощью одной руки, другая вытянута вперёд, или прижата к туловищу (только для "кроля" на груди и на спине). Плавание с помощью движений одними ногами, с различными положениями рук. Плавание с полной координацией движений, совершенствование техники дыхания.

Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.

Проплывание разными способами с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину преодолеваемых дистанций.

Повторное проплавание на технику и с помощью движений руками или ногами дистанций 25, 50, 100 м.

Эстафетное плавание с использованием спортивных способов (с полной координацией движений, с помощью движений одними руками, одними ногами)

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Строевые упражнения, ходьба и бег: построение в шеренгу и колонну, расчёт по порядку и на первый - второй; перестроения: из одной шеренги в две, из колонны по одному в круг, в колонну по два и т. д.; размыкания и смыкания; передвижения шагом, бегом; ходьба и бег противходом и по диагонали; ходьба обычная и на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы с различными положениями рук; бег на носках; чередование бега с ходьбой и т. д.

Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координированность, 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.

### **ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

По прохождению курса «Плавание» за обучения дети должны научиться хорошо:

Плавать всеми способами спортивного плавания

Уметь правильно оценить ситуацию и принять верное решение при спасении утопающего, физически быть готовым к спасению

Развивать навыки спортивного плавания до уровня призовых мест на соревнованиях и личных первенств

Уметь организовать со сверстниками водные игры и гарантировать их безопасность.

- К концу обучения дети должны четко знать меры безопасности на воде, иметь представление об основных техниках плавания.

### **ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА курса «Плавание»**

№	Тема занятий: обучение плаванию способом кроль на груди и на спине	Кол-во часов	Теория	Практика
1.	Подготовительные упражнения	6	1	5
2.	Скольжение	7	2	5
3.	Дыхательные упражнения	7	2	5
4.	Освоение работы ног кролем на груди и на спине	8	3	5
5.	Изучение работы рук кролем на груди и на спине	8	3	5
	<b>ИТОГО</b>	<b>36</b>	<b>11</b>	<b>25</b>

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ курса "Плавание"**

№	Тема занятий	Часы
1.	Передвижения по дну шагом, бегом	2.
2.	Погружение в воду с головой	2.
3.	Прыжки с погружением в воду с головой	2.
4.	Лежание на воде на груди	2.
5.	Лежание на воде на спине	2.
6.	Лежание на воде с опорой о бортик	2.
7.	Скольжение на груди, отталкиваясь от дна	2.
8.	Скольжение на груди, отталкиваясь от бортика	2.

9.	Скольжение на спине, отталкиваясь от бортика	2.
10.	Скольжение: руки вдоль тела	2.
11.	Скольжение: руки вверх	2.
12.	Скольжение: одна рука вверх, другая вдоль тела	2.
13.	Скольжение: меняя положение рук	2.
14.	Выдох в воду, стоя на дне	2.
15.	Выдох в воду, держась за бортик	2.
16.	Выдох в воду, поворачивая лицо для вдоха вправо	2.
17.	Выдох в воду, поворачивая лицо для вдоха влево	2.
18.	Выдох в воду, поворачивая лицо для вдоха вправо, влево	2.
19.	Выдох в воду, поворачивая лицо для вдоха вправо, влево во время скольжения	2.
20.	Выдох в воду, поворачивая лицо для вдоха вправо, влево во время скольжения и с работой ног кролем	2.
21.	Работа ног кролем на груди с опорой о бортик	2.
22.	Работа ног кролем на груди в скольжении с задержкой дыхания	2.
23.	Работа ног кролем на груди в положении с опорой о доску	2.
24.	Работа ног кролем на груди в положении с опорой о доску с выдохом в воду	2.
25.	Работа ног кролем на груди с различными заданиями	2.
26.	Работа ног кролем на спине, руки вдоль тела	2.
27.	Работа ног кролем на спине, с различными положениями рук	2.
28.	Работа ног кролем на спине, руки за головой, поддерживают доску над головой	2.
29.	Освоение работы рук кролем на груди, стоя на дне бассейна	2.
30.	Работа рук кролем на груди с опорой о бортик	2.
31.	Работа рук кролем на груди с задержкой дыхания	2.
32.	Выполнение гребка руками поочередно	2.
33.	Освоение работы рук кролем на спине, стоя на дне бассейна	2.
34.	Проплывание кролем на груди с полной координацией	2.
35.	Проплывание кролем на спине с полной координацией	2.
36.	Проплывание контрольных отрезков с полной координацией кролем на груди и на спине	2.

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Программа по физической культуре В. И. Лях.
- 2 . «Здоровье и физическая культура» Г.М. Кукольский Москва, 1979г.
3. «Физическая культура в школе» Москва, «Просвещение», 1973г.
4. «Как научить детей плавать» Осокина Т. И. Москва, «Просвещение», 1985 г.
5. «Обучение плаванию детей дошкольного возраста» Пищикова Н. Г. Москва, «Скрипторий», 2006 г.