

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №6  
ИМЕНИ СИРИНА НИКОЛАЯ ИВАНОВИЧА»

**«РАССМОТРЕНО»**

на заседании ШМО  
МБОУ «СОШ №6 им. Сирина Н.И.»  
Протокол № 5  
от «24» июня 2022 г.  
Председатель ШМО: Блинова Ю.Е.

  
\_\_\_\_\_

**«СОГЛАСОВАНО»**

на заседании МС  
Протокол № 7 от «24» июня 2022 г.  
Председатель МС: Васильева Л.И.

  
\_\_\_\_\_

**«УТВЕРЖДЕНО»**

Директор МБОУ «СОШ №6  
им. Сирина Н.И.»

  
\_\_\_\_\_ С.О. Москвина

Приказ № 432-ОД  
от «24» июня 2022 г.

**2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
Программа физкультурно-спортивной направленности  
«Спортивное плавание»  
для обучающихся 7-15 лет  
срок реализации 1 год

Автор-составитель:  
Саяпов Айрат Валерьевич  
тренер-преподаватель

г. Ханты-Мансийск, 2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В концепции школьного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны.

Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, несомненно, является физическая культура. Правильная организация занятий по физической культуре способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, а также выработке гигиенических навыков.

Плавание – одно из универсальных средств, способствующих всестороннему физическому развитию детей и подростков. Занятия плаванием являются мощным средством укрепления здоровья и закаливания организма. Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше для него. Купание, игры в воде, плавание оказывают благоприятное воздействие на всестороннее физическое развитие ребёнка.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Также укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Во время занятий плаванием детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для их всестороннего развития. Умение плавать часто может сохранить не только здоровье, но и жизнь ребёнка.

### **Нормативная часть**

При разработке проекта программы использовались следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
- Концепцией развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Приказа Минспорта России от 12.09.2013 г. N 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Минобрнауки России от 14.12.2015 г. №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
- Законом РФ от 30.03.1999 г. №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии человека»;
- Законом РФ от 24.06.1999 г. № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
- Законом РФ от 27.07.2006 г. № 152-ФЗ «О персональных данных»;
- Законом РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Постановлением Правительства РФ от 07.03.1995 г. № 233 «Об утверждении типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей»;
- Приказа Минспорта России от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Уставом и иными нормативными, локальными актами, Положениями МБОУ «СОШ №6 им. Сирина Н.И.».
- Приказ департамента образования и молодежной политики ХМАО-Югры «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в ХМАО-Югре» № 1224 от 04.08.2016 года.

Квалификация педагогов соответствует профилю программы.

Программа предназначена для педагогов, ведущих занятия по плаванию в группах с детьми 7 лет и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, совершенствования и тренировок по плаванию.

Программа рассчитана на **34** недель непосредственной работы в условиях образовательной школы. Программа предусматривает **два** занятия в неделю по **45** минут, в зависимости от подготовленности занимающихся продолжительность занятия может быть сокращена и составлять 30-35 мин.

В основу комплектования групп по совершенствованию плавательного навыка входит обязательное условие - медицинских противопоказаний для занятий плаванием.

#### **Направленность программы:**

Программа является:

- по содержанию - физкультурно-спортивной,
- по функциональному предназначению - учебно-познавательной,
- по форме организации - групповой,
- по времени реализации – годичной подготовки (1 учебный год).

#### **Актуальность программы**

Педагогический процесс, направленный на физкультурное образование школьников, проживающих в жестких климатических условиях, приравненных к районам Крайнего Севера, имеет свои особенности. В результате резких изменений климатических условий происходят неблагоприятные изменения в функционировании не только центральной нервной системы, но и всех систем организма детей младшего школьного возраста.

Низкие температуры воздуха, недостаток кислорода и солнечного света ограничивают возможность двигательной деятельности, которая необходима для нормального функционирования и развития детского организма. Учитывая эти особенности, особое значение приобретает обеспечение достаточной двигательной активности детей, как за счет разработки гибкого режима дня в ОУ, во все части которого интегрирована физкультурно-оздоровительная работа, так и за счет дополнительного образования – кружков, спортивных секций. Занятия по плаванию и водные процедуры в бассейне способствуют оздоровлению, укреплению организма, физическому развитию, закаливанию детей, профилактике плоскостопия и ОРВИ.

Занятия плаванием благотворно влияют на организм ребенка. Плавание помогает стать здоровым и сильным, ловким и выносливым, а также смелым. Тело ребёнка находится в непривычной для него среде, а движения выполняются в горизонтальном положении, всё это отличает плавание от всех физических упражнений и оказывает оздоровительное действие на организм детей дошкольного и младшего школьного возраста.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется тем, что имеющаяся материально-техническая база школы позволяет проводить занятия в различных игровых формах, тем самым занимающиеся легче усваивают преподаваемый материал. Разнообразие форм и методов проведения оздоровительных занятий улучшает эмоциональный фон тренировочной обстановки и способствует достаточному усвоению материала.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения.

**Цель программы** – совершенствование плавательного навыка детей младшего школьного возраста.

**Задачи программы:**

*Оздоровительные:*

- приобщать ребенка к здоровому образу жизни;
- укреплять здоровье ребенка;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат;
- формировать правильную осанку.

*Образовательные:*

- формировать двигательные умения и навыки;
- формировать знания о здоровом образе жизни;
- формировать знания о способах плавания.

*Воспитательные:*

- воспитывать двигательную культуру;
- воспитывать нравственно волевые качества, такие как смелость, настойчивость, уверенность в себе;
- воспитывать чувство заботы о своем здоровье.

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной образовательной программы: 7-17 лет, независимо от уровня подготовленности и физических качеств.

**Сроки реализации** образовательной программы и предъявляемые требования:

Программа рассчитана на 1 год обучения включает общефизическую, специально физическую, теоретическую, практическую подготовку. Учебный материал распределён с учётом специфики вида спорта и возрастных особенностей занимающихся.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях и рекомендациями СанПиН 2.4.4.3172-14.

**Комплектование групп совершенствования плавательного навыка**

Возраст (лет)	Объём учебно-тренировочной работы (часы в неделю)	Минимальное количество обучающихся (чел. в группе)	Максимальное количество обучающихся (чел. в группе)
7-17	2	9	10

**Методы работы:** Соблюдение принципов доступности и индивидуальности тесно связано с принципом систематичности и последовательности в обучении. Так, в начале обучения дети выполняют упражнения с интервалами отдыха и в непрерывном режиме в упрощенном виде, доступном для начинающих. Это помогает им в дальнейшем осваивать более сложные, но имеющие много общего в структуре движения.

При выборе упражнений учитываются возрастные особенности детей.

Используя образно-игровой метод, слова и показ, указание ориентиров, непосредственную помощь при выполнении упражнений, групповой метод обучения, педагог создает положительный эмоциональный фон занятий.

**Формы занятий** определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма, занимающихся и др.

Основная форма – учебно-тренировочное занятие. По своей структуре учебно-тренировочное занятие по плаванию делится на три части: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная часть может проводиться только на суше или на суше и частично в воде, основная — только в воде, заключительная — в воде и на суше.

*Подготовительная часть (10 мин).* Построение занимающихся, переключка, объяснение задач занятия в доступной форме, выполнение различных общеразвивающих и подготовительных упражнений (частично могут проводиться и в воде), знакомство с подвижными играми.

*Основная часть (20-30 мин).* Изучение нового материала и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью упражнений, игр, эстафет.

*Заключительная часть (5 мин).* Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Самостоятельное плавание с индивидуальной работой, т. е. самопроверка освоения материала урока. Подведение итогов урока.

Учебно-тренировочное занятие по плаванию с детьми дошкольного и младшего школьного возраста по своему типу может быть:

- *Учебным* – посвящается изучению нового материала.
- *Учебно-игровым* – предполагает изучение новых упражнений и их последующее совершенствование в игре или игровой форме.
- *Игровым* – содержит игры и развлечения.
- *Контрольным* – на нем анализируются результаты текущей и итоговой успеваемости.

Наиболее успешно учебный материал осваивается в том случае, если он изучается комплексно почти на каждом занятии.

#### **Ожидаемые результаты:**

- сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям по плаванию;
- сформированный навык подготовительных специальных упражнений по плаванию и снижение заболеваемости детей и укрепление организма;
- освоение с водой и овладение занимающимися некоторых элементов техники плавания кролем на груди и на спине.

**Формы подведения итогов** освоения программы проводятся в виде открытых занятий с приглашением родителей занимающихся.

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- регулярность посещения занятий;
- положительная динамика развития физических качеств, занимающихся;
- уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля.

### **Контрольные нормативы для группы совершенствования плавательного навыка (7-11 лет)**

№	Ф.И.	«Звезда» на груди	«Звезда» на спине	«Поплавок»	Скольжение на груди	Скольжение на спине	Кроль на груди 15 метров	Кроль на спине 15 метров
1.		+	+	+	4 м	4 м	+	+
2.		+	+	+	4 м	4 м	+	+
3.		+	+	+	4 м	4 м	+	+

#### **Примечание:**

**+ норматив считается выполненным при улучшении показателей**

Высокий уровень – выполнено 6-7 тестов (1 тест – 5 баллов).

Средний уровень - выполнено 4-5 тестов.

Низкий уровень – выполнено 2-3 теста.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия	
1.	Общие сведения.	1	1		опрос
2.	Освоение с водой.	13	3, в процессе обучения	10	наблюдение
3.	Освоение элементов техники плавания кролем на груди.	38	3, в процессе обучения	35	зачет
4.	Освоение элементов техники плавания кролем на спине.	19	3, в процессе обучения	16	зачет

### Примерный годовой план-график распределения учебных часов для группы совершенствования плавательного навыка (7-11 лет)

Содержание	Месяцы									Всего часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
I. Теория	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
II. Практика	6	7	7	7	7	7	5	8	6	59
Контрольные испытания						1			1	2
всего	8	8	8	8	8	8	6	9	7	70

### Календарный учебный график

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	09	3	14-14.40	Очная	1	Правила поведения на занятиях по плаванию. Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья занимающихся.	Бассейн	Проверочные пятиминутки, самоконтроль, заполнение оценочного графика. Открытое занятие в конце полугодия.
2.	09	5-19	14-14.40	Очная	4	Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Упражнения для	Бассейн	

						освоения с водой.	
3.	09	24-15	14-14.40	Очная	8	Основы техники дыхания в воде. Упражнения для освоения с водой.	Бассейн
4.	10	17-24	14-14.40	Очная	3	Основы техники лежания на груди с опорой.	Бассейн
5.	10	22-6	14-14.40	Очная	4	Техника работы ног при плавании кролем на груди, совершенствовани е техники дыхания в воде.	Бассейн
6.	11	121	14-14.40	Очная	4	Основы техники лежания на груди без опоры.	Бассейн
7.	11	26-3	14-14.40	Очная	3	Техника отталкивания и скольжения на груди с доской, совершенствовани е техники работы ног кролем на груди.	Бассейн
8.	12	6-17	14-14.40	Очная	4	Техника плавания с доской, скольжения с движениями ног кролем на груди.	Бассейн
9.	12	19-29	14-14.40	Очная	4	Согласование работы ног при плавании кролем на груди с дыханием.	Бассейн
10.	01	14-21	14-14.40	Очная	3	Техника отталкивания и скольжения на груди, совершенствовани е техники работы ног кролем на груди.	Бассейн

11.	01	23-04	14-14.40	Очная	4	Техника плавания ногами кролем без доски, совершенствование техники скольжения.	Бассейн
12.	02	04-12	14-14.40	Очная	2	Проплывание отрезков с задержкой дыхания.	Бассейн
13.	02	14	14-14.40	Очная	1	Контрольные испытания.	Бассейн
14.	02	18-06	14-14.40	Очная	6	Основы техники лежа на спине, совершенствование техники плавания ногами кролем на спине.	Бассейн
15.	03	10-26	14-14.40	Очная	6	Техника работы ног кролем на спине и дыхания.	Бассейн
16.	03	31-18	14-14.40	Очная	6	Основы техники лежа на спине без опоры.	Бассейн
17.	04	21-05	14-14.40	Очная	6	Техника скольжения на спине с последующей работой ног, совершенствование техники плавания кролем на спине.	Бассейн
18.	05	12	14-14.40	Очная	1	Сдача контрольных нормативов.	Бассейн
19.	05	14-21	14-14.40	Очная	1	Сдача контрольных нормативов.	Бассейн
20.	05	22-29	14-14.40	Очная	1	Сдача контрольных нормативов.	Бассейн



## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ГРУПП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПЛАВАТЕЛЬНОГО НАВЫКА

№ п/п	Разделы и темы занятий	Теоретические сведения	Количество часов	Упражнения для овладения	дата проведения	
					план	
<b>1.</b>	<b>Общие сведения.</b>					
1.1.	Правила поведения на занятиях по плаванию. Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья занимающихся.	Правила поведения на занятиях по плаванию. Выяснить основные причины травматизма на воде, определить меры безопасности и способы оказания первой помощи.	1			
<b>2.</b>	<b>Освоение с водой.</b>					
2.1.	Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Упражнения для освоения с водой.	Техника выполнения основных общеразвивающих и специальных упражнений пловца, правила погружения в воду.	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- различные виды ходьбы и бега;</li> <li>- комплексы общеразвивающих упражнений (круговые движения головой, в кистевых, локтевых, плечевых суставах, вращения в тазобедренном, коленных и голеностопных суставах и т.д.);</li> <li>- комплексы специальных упражнений (поочередные и одновременные махи руками вперед и назад, «мельница», руки в замок за спиной и наклоны вперед, выпрыгивания и т.д.)</li> <li>- имитационные упражнения пловца на суше.</li> </ul>		

2.2.	Основы техники дыхания в воде. Упражнения для освоения с водой.	Правила вдоха и выдоха при погружении.	8	- выполнить вдох ртом, выдох носом на суше несколько раз, тоже, опустив в воду подбородок, а затем все лицо, постепенно увеличивать продолжительность выдоха; - Ходьба и бег по дну с различным положением рук, с гребковыми движениями рук, погружение в воду с головой, держась руками за бортик, с задержкой дыхания на вдохе.		
<b>3.</b>	<b>Освоение техники плавания кролем на груди.</b>					
3.1.	Основы техники лежания на груди с опорой.	Техника принятия горизонтального положения с опорой.	3	- подтягивание коленей к животу, с опорой на доску или держась за бортик вытянуть ноги назад и вернуться в вертикальное положение, расслабляя руки и прижимая подбородок к груди, оттолкнуться от дна, чтобы ноги всплыли и т.д.		
3.2.	Техника работы ног при плавании кролем на груди, совершенствование техники дыхания в воде.	Техника движения ног при плавании кролем на груди.	4	- держась за край бассейна, вытянуться на поверхности воды, выпрямив руки и делать удары ногами, затем совмещая с дыханием; - выполнение выдохов в воду стоя на месте.		
3.3.	Основы техники лежания на груди без опоры.	Техника принятия горизонтального положения без опоры.	4	- подтягивание коленей к животу, вытянуть ноги назад и вернуться в вертикальное положение, расслабляя руки и прижимая подбородок к груди, оттолкнуться от дна, чтобы ноги всплыли; - упражнение «звезда» на груди и «поплавок».		
3.4.	Техника отталкивания и скольжения на груди с доской, совершенствование техники работы ног кролем на груди.	Положения тела при отталкивании и скольжении.	3	- одна рука держится за край бассейна, другая на доске, оттолкнуться от стены, положить обе руки на доску и выполнить скольжение.		

3.5.	Техника плавания с доской, скольжения с движениями ног кролем на груди.	Техника плавания кролем на груди с доской.	4	- одна рука держится за край бассейна, другая на доске, оттолкнуться от стены, положить обе руки на доску и выполнить скольжение; -добавить работу ног.			
3.6.	Согласование работы ног при плавании кролем на груди с дыханием.	Техника вдоха при работе ног кролем на груди.	4	- руки по центру плавательной доски, вдох сперва вперед, затем в сторону; - тоже удерживая доску одними пальцами; - тоже держась за доску одной рукой, другая вдоль туловища.			
3.7.	Техника отталкивания и скольжения на груди, совершенствование техники работы ног кролем на груди.	Положения тела при отталкивании и скольжении.	3	- руки вытянуты вперед в «стрелочке», опустить голову, оттолкнуться от стены и выполнить скольжение.			
3.8.	Техника плавания ногами кролем без доски, совершенствование техники скольжения.	Положение головы и рук, особенности дыхания при плавании ногами кролем на груди без доски.	4	- руки вытянуты вперед в «стрелочке», опустить голову, оттолкнуться от стены и выполнить скольжение; -добавить работу ног; - работа ног кролем у борта и в «стрелочке» с дыханием сперва вперед, затем в сторону.			
3.9.	Проплывание отрезков с задержкой дыхания.	Техника эффективного выдоха при плавании кролем на груди в «стрелочке».	2	- плавание кролем на груди в «стрелочке» с дыханием через разное количество ударов ногами.			
3.10.	Контрольные испытания.		1	«Звезда на груди», «Поплавок», скольжение на груди, 15 м кролем на груди в полной координации в сочетании с дыханием.			
<b>4.</b>	<b>Основы техники плавания кролем на спине.</b>						

4.1.	Основы техники лежания на спине, совершенствование техники плавания ногами кролем на спине.	Техника лежания на спине и возврата в вертикальное положение.	6	- стоя в воде, одна рука на бортике, вытянуть вторую руку вверх, лечь на воду, поднять подбородок, живот и ягодицы, для возврата в вертикальное положение прижать подбородок к груди, подтянуть к себе колени; - плавание ногами кролем на спине.		
4.2.	Техника работы ног кролем на спине и дыхания.	Техника работы ног кролем на спине с опорой, особенности дыхания.	6	- спиной к краю бассейна, держась за борт выполнять движения ногами кролем на спине.		
4.3.	Основы техники лежания на спине без опоры.	Техника принятия горизонтального положения без опоры.	6	- стоя в воде, вытянуть руки вверх, лечь на воду, поднять подбородок, живот и ягодицы, для возврата в вертикальное положение прижать подбородок к груди, подтянуть к себе колени; - упражнение «звезда» на спине.		
4.4.	Техника скольжения на спине с последующей работой ног, совершенствование техники плавания кролем на спине.	Основы выполнения скольжения на спине, техника работы ног кролем на спине без опоры.	6	- лицом к краю бассейна, держаться одной рукой за борт, другая на доске, оттолкнуться от стены, положить вторую руку на доску и скользить лежа на спине, тоже без доски. - выполнив скольжение, добавить работу ног, сперва с доской, затем без доски, следить за дыханием; - плавание кролем на груди.		
4.7.	Сдача контрольных нормативов.		1	«Звезда на спине», скольжение на спине, 15 м кролем на спине в полной координации в сочетании с дыханием.		

Итого: 70 часов.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### *Теоретическая подготовка*

Рассматриваются такие темы, как техника безопасности и правила поведения в бассейне, личная и общественная гигиена, средства закаливания, плавание как вид спорта, техника спортивных способов плавания.

### *Общефизическая и специальная подготовка на суше*

Физическая подготовка на суше направлена на укрепление здоровья, повышение физических возможностей организма, развитие силы, гибкости, быстроты и ловкости, расслабления мышц.

В процессе занятий физическими упражнениями на суше создается фундамент разносторонней подготовленности, на основе которого впоследствии удастся добиваться развития специальной силы, выносливости, спортивных возможностей.

Специальная подготовка строится на базе общефизической. Ее задачи более узкие и специфические. Воспитанники выполняют стандартную разминку и специальные упражнения по обучению скольжению на груди и дыханию.

*Кроль на груди.* Движения ногами, дыхание, движения руками, движение рук и дыхание, общее согласование движений.

*Кроль на спине.* Движения ногами, движения руками, общее согласование движений.

### *Начальное обучение в воде*

*Общие упражнения.* Упражнения с неподвижной опорой – бортиком бассейна или пенным корытцем. Упражнения с подвижной опорой – плавательной доской. Упражнения без опоры.

*Дыхание.* Упражнения с неподвижной опорой. Упражнения с подвижной опорой. Упражнения без опоры.

*Скольжение по воде.* Упражнения с подвижной опорой. Упражнения без опоры. Упражнения на скольжение с работой рук.

*Движения ногами.* Упражнения с неподвижной опорой. Упражнения с подвижной опорой. Упражнения без опоры. Скольжение с работой ног и рук.

### *Техника спортивных способов плавания*

*Кроль на груди.* Дыхание при плавании с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры. Работа ног и дыхание при плавании с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры. Обучение плаванию с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры. Обучение плаванию с помощью рук с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры. Обучение технике движений с неподвижной опорой, без опоры. Плавание в полной координации.

*Кроль на спине.* Обучение плаванию на спине с неподвижной опорой, с подвижной опорой при помощи учителя. Скольжение на спине с подвижной опорой, без опоры. Движение ног при плавании с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры. Гребковые движения рук. Работа ног с движением одной руки. Плавание с помощью рук с неподвижной опорой, с подвижной опорой. Согласование движений ног и рук и дыхания. Плавание в полной координации.

### *Прыжки в воду*

Учебные прыжки в воду для освоения с водой, овладения техникой плавания: «бомбочка», «солдатык», «слоник» и т.д.

*Стартовый прыжок.* Подводящие упражнения – спады с различными положениями рук. Стартовый прыжок для плавания кролем на груди: исходное положение, отталкивание и вход в воду, скольжение и начальное движение ногами (выход).

Стартовый прыжок для плавания кролем на спине: исходное положение, отталкивание и вход в воду, скольжение и начальное движение ногами (выход).

### *Повороты*

*Открытые повороты:* «маятник» – подплывание к поворотной стенке и касание ее, отталкивание руками от нее и постановка ног на поворотную стенку, отталкивание ногами от нее, скольжение и выход.

*Закрытые повороты* (скоростные) – подплывание к поворотной стенке, выполнение кувырка, постановка ног на поворотную стенку, отталкивание и выход.

*Игры и развлечения*

Закрепление пройденного материала, развитие физических качеств.

*Контрольные тренировки*

Определение уровня технической и физической подготовленности детей.

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

*Материально-техническое обеспечение*

Освоение с водой происходит в малом бассейне. Занятия на закрепление техники плавания с доской и без доски можно проводить в большом бассейне (25 м). Большой бассейн должен быть оборудован натяжными дорожками, ориентировочными флажками.

Необходимый инвентарь: пенопластовые доски, игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров, тонущие разных форм и размеров, шапочки и очки для плавания, мячи разных размеров, нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой.

*Организация занятий*

Занятия проходят в течение одного учебного года. Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается, 31 мая. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной программы на 34 недели.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, игры, тестирование. Расписание занятий (тренировок) составляется тренером-преподавателем и утверждается в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения в образовательных учреждениях.

## **РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ**

Индивидуальная работа с родителями может проводиться в форме непосредственного и опосредованного взаимодействия. В качестве опосредованного взаимодействия со школой разрабатываются памятки, информационные листы для родителей, где содержится различная информация о часах и днях консультаций для родителей со стороны тренера и администрации; основные мероприятия за год и др.

Информация выполняет еще одну важную функцию - поддерживают уверенность родителей в том, что они являются частью образовательного коллектива, равноправными участниками процесса воспитания и обучения детей. Другая форма опосредованного общения - календари, где отмечены даты проведения основных соревнований, мероприятия, в которых могут и должны участвовать родители.

Непосредственное взаимодействие - встречи и беседы, которые носят развивающую и поддерживающую функцию. От успешного развития взаимодействия выигрывают все стороны. Положительным результатом для педагогов становится повышение уважения со стороны родителей и общества в целом, улучшение межличностных взаимоотношений с ними, повышение авторитета, удовлетворенность своей работой. Для родителей результатом становится лучшее знание своих детей и обучающих программ, уверенность в том, что при обучении учитывается их мнение и пожелание, увеличение родительской компетентности, укрепление семьи и улучшение общения с детьми. Для детей выигрыш очевиден. Он проявляется в лучшем отношении к секции, к тренировочным занятиям, в развитии их знаний и умений, успешном социальном становлении.

*Основные формы общения родителей и тренеров:*

- организация родительских собраний, индивидуальных встреч, интересных и полезных встреч со специалистами.
- работа телефонной линии, по которой родители связываются с тренерами-преподавателями или получают консультацию.
- проведение неформальных встреч родителей, детей и тренеров (праздники, спортивные игры и т.д.)
- уважительное общение с учетом культурной, религиозной, национальной и этнической принадлежности родителей.

Деятельность тренерско-преподавательского состава школы по организации работы с родителями реализует следующие цели:

*Цели и задачи работы с семьей:*

- просветительская - повышение педагогической культуры родителей;
- консультативная - совместный психолого-педагогический поиск методов эффективного влияния на ребенка;
- коммуникативная - обогащение семей опытом по воспитанию детей.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000 год.
3. Викулов А.Д. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.
4. дошкольном образовательном учреждении. Учебно-методическое пособие. - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2005 год.
5. Еремеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать. - Детство - Пресс, 2005 год.
6. Закон РФ «Об образовании в РФ»
7. Кашапов А.Н. Начальное обучение плаванию. - Ч.П., 2006 год.
8. Макаренко Л. П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию. – М.: ФИС, 1985. с. 27-38.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.
10. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Обучение детей плаванию в раннем возрасте. – М.: «Советский спорт», 2006г.
11. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ.ред. А.В. Козлова. - М., 1993.
12. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Под общ.ред. Л.П. Макаренко. - М., 1983.
13. Плавание: Учебник для вузов / Под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой. — М.: Физкультура и спорт, 2001. — 400 с.
14. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Плавание», Москва 2004 год.
15. Рекомендации субъектам РФ по подготовке к реализации ФЗ «Об образовании в РФ», Министерство образования и науки РФ, письмо от 01.04.2013г. №170/17
16. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.:ТЦ Сфера, 2012 год.
17. Чеменева А.А. Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. – СПб.: Издательство «Детство-Пресс», 2011 год.