

Министерство образования и науки Самарской области  
Отраденское управление образование и науки Самарской области  
Государственное бюджетное образовательное учреждение гимназия  
«Образовательный центр «Гармония» г.о. Отрадный

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «21» августа 2020 г.  
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ гимназии  
«ОЦ «Гармония» г.о. Отрадный  
В.И. Ваничкина  
2020 г.



Модульная дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**«ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ»**

Возраст обучающихся: 6-18 лет  
Срок реализации: 1 год

Разработчик:  
Ольшанский Владимир Александрович, тренер-преподаватель

Отрадный 2020 г.

## 1. Пояснительная записка.

Плавание – это вид спорта, очень красивый, который очень благотворно действует на весь организм. Плавание улучшает кровообращение, стимулирует сердечную деятельность, укрепляет дыхательную систему, костную ткань, позвоночник, формирует осанку, улучшает общее самочувствие. Это один из самых доступных видов спорта, поскольку плаванию можно научить даже маленького ребенка, благодаря которому ребёнок физически быстро окрепнет. Так что этим видом спорта можно заниматься с самого раннего возраста.

**1.1** Программа дополнительного образования детей « Юный пловец» включает три основных модуля:

- *Оздоровительный*: обеспечивает укрепление здоровья, поддержание работоспособности имеет закаливающий и психорегуляторный эффект.

- *Прикладной*

- *Спортивный*

**1.2 Актуальность** образовательной программы заключается в необходимости привлечения занимающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом с целью укрепления здоровья детей и пропаганды здорового образа жизни. Плавание оказывает большое оздоровительное влияние на организм. Благодаря систематическим упражнениям в воде, устраняется чрезмерная возбудимость и раздражительность, укрепляется нервная система. В результате занятий активизируется обмен веществ, улучшается функциональная деятельность внутренних органов.

**Особенностью** данной программы является: непривычная для занимающихся водная среда. Вода обладает свойствами, оказывающими уникальное воздействие на организм.

**Педагогическая целесообразность:** задачей занятий с детьми является формирование физической культуры личности, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей.

### 1.3 Цель и задачи

*Образовательные задачи:*

-Обучить держаться на воде

- Обучить дыхательным упражнениям в воде
- Обучить преодолевать сопротивление воды
- Обучить выполнению упражнений в воде, которые способствуют более быстрому освоению техники плавания
- Овладение элементами способов плавания, стартов и поворотов
- Совершенствовать технику плавания
- Привитие интереса к занятиям спортом и выявление задатков и способностей детей к занятиям плаванием
- Воспитание черт спортивного характера
- Отбор наиболее способных детей к спортивному плаванию

*Развивающие задачи:*

- Развивать двигательные навыки
- Развивать умения работать со специальным инвентарем
- Приобретение разносторонней физической подготовленности

*Оздоровительные задачи:*

- Укрепление здоровья
- Закаливание организма
- Укрепление иммунной системы
- Укрепление дыхательной системы
- Укрепление сердечно – сосудистой системы
- Снижение гипервозбудимости нервной системы
- Укрепление мышечного аппарата
- Профилактика нарушений осанки

*Воспитательные задачи:*

- Воспитывать трудолюбие
- Воспитание черт спортивного характера

**1.4 Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной программы «Обучение плаванию» 6-18 лет.**

**1.5 Условия реализации дополнительной образовательной программы.**

- Программа рассчитана на 1 года обучения (126 часов, 3 модуля)

- Группы формируются по возрасту

### **Модули обучения:**

*1 модуль* – в начале применяются упражнения низкой интенсивности и координационной сложности. Занимающиеся знакомятся со свойствами водной среды, с основными средствами занятий. Обучаются навыкам самоконтроля.

*2 модуль* – используются упражнения средней и интенсивности. Повышается координационная сложность движений. Занимающиеся закрепляют полученные знания. Обучаются контролю за своими движениями в условиях водной среды. Увеличивается количество плавательных упражнений.

*3 модуль* – увеличивается двигательная активность. Применяются в основном упражнения высокой интенсивности. Увеличивается время плавательных упражнений и проплываемая дистанция.

### **1.6 Формы и режимы занятий**

- Занятия проходят 3 раза в неделю по 1 академическому часу.
- Температура воды 26-28 градусов.
- Занятие проводится соответственно возрасту занимающихся, их подготовленности, интересам, этапам обучения, поставленным задачам.
- Формой проведения занятия является урок, который включает в себя 3 части: подготовительную, основную, заключительную.

### **1.7 Ожидаемые результаты и способы их проверки**

В ходе освоения программы учащиеся приобретают следующие **знания:**

- знания о свойствах водной среды
- правила и техника безопасности нахождения в воде

#### **Умения:**

- держаться на воде
- правильно дышать в воду
- сочетать дыхание и упражнения
- преодолевать сопротивления воды
- выполнять упражнения в воде
- выполнять упражнения на координацию движений в воде

- упражнения у неподвижной опоры
- упражнения с плавательными досками
- выполнение прыжков в воду
- изучение техники плавания

### ***Способы проверки получаемых знаний, умений и навыков***

- Наблюдение
- Анкетирование
- Контрольные занятия
- Соревновательная деятельность

### **1.8 Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

- Открытое занятие.
- Диагностика результативности развития занимающихся на начальном и заключительных этапах.
- Участие в соревнованиях.

### **2. Методическое обеспечение программы.**

Для работы по программе имеются подборки методических материалов по темам, которые пополняются, в том числе и из Интернета. Используются наглядные пособия.

### **3. Учебно-тематический план первого модуля**

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. История плавания. Санитарно-гигиенические требования. Правила посещения бассейна	1	1	
2	Ознакомление со свойствами воды. Подготовительные упражнения по освоению с водой. Изучение техники дыхания	2	1	1

3	Изучение техники работы ног при	4	1	3
4	Имитационные упражнения	4		4
5	Изучение техники плавания способом кроль на спине	12	1	11
6	Изучение техники плавания способом кроль на груди	14	1	13
7	Изучение техники стартов и поворотов	4		4
8	Итоговое занятие	1		1
	Итого	42	7	35

плавании кролем на груди и на спине

### **3.1. Содержание образовательной программы**

#### **Тема №1**

*Вводное занятие. История плавания. Санитарно -гигиенические требования.*

#### ***Правила посещения бассейна***

#### **Теория:**

1. История развития плавания в Древние века
2. История развития плавания в Средние века
3. История развития плавания в Новое время
4. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.
5. Современные стили плавания
6. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий
7. Гигиена физических упражнений
8. Правила поведения в бассейне

## **Тема №2**

*Ознакомление со свойствами воды. Подготовительные упражнения по освоению с водой. Изучение техники дыхания.*

### **Теория:**

1. Физические свойства воды
2. Равновесие тела в воде
3. Гидростатическое давление
4. Сопротивление движению тел

### **Практика:**

1. Изучение техники дыхания
  - а) техника дыхания в воде б) техника задержки дыхания
2. Подготовительные упражнения по освоению с водой
  - а) погружение б) всплытие в) лежание г) скольжение

## **Тема №3**

*Изучение техники работы ног при плавании кролем на груди и на спине*

### **Теория:**

1. Структура движения ног при плавании кролем
  - а) порхающие движения ног б) педалирующее движение ног
  - в) спринтерский вариант

### **Практика:**

1. Изучение попеременных движений ногами кроль на груди и на спине а) у неподвижной опоры б) с подвижной опорой в) в безопорном положении

## **Тема №4**

*Имитационные упражнения*

### **Практика:**

1. Имитационные упражнения на суше
  - а) движений ног кроль, на груди и на спине б) движений рук кроль
  - в) согласования рук и ног в способе кроль на спине
  - г) согласования рук и дыхания в способе кроль на груди

д) согласования рук и ног в способе кроль на груди

е) простых поворотов

## **Тема №5**

### ***Изучение техники плавания способом кроль на спине***

#### **Теория:**

1. Техника кроля на спине а)

положение тела

б) движения рук (гребки)

в) согласование рук

г) согласование движений рук и ног

#### **Практика:**

1. Изучение попеременных движений рук в способе кроль на спине

а) у неподвижной опоры по одной руке

б) с подвижной опорой по одной руке

в) по одной руке в безопорном положении, с работой ног

г) попеременно с произвольной работой ног

д) попеременно без помощи ног

2. Изучение согласования рук и ног в способе кроль на спине

## **Тема №6**

### ***Изучение техники плавания способом кроль на груди***

#### **Теория:**

1. Техника кроля на груди а) положение тела

б) движения рук (гребки)

в) согласование рук

г) согласование движений рук и дыхания

д) согласование движений рук и ног

#### **Практика:**

1. Изучение попеременных движений рук в способе кроль на груди а) у

неподвижной опоры по одной руке

б) с подвижной опорой по одной руке

в) по одной руке в безопорном положении, с работой ног



г) попеременно с произвольной работой ног

д) попеременно без помощи ног

2. Изучение согласования дыхания и рук в способе кроль на груди

а) трехфазное дыхание

3. Изучение согласования движений рук и ног в способе кроль на груди

а) шестиударное согласование

б) четырехударное согласование

в) двухударное согласование

### **Тема №7**

#### ***Изучение техники стартов и поворотов***

#### **Практика:**

1. Изучение техники выполнения старта

а) из воды в способе кроль на спине

б) из воды в способе кроль на груди

в) с тумбочки (бортика)

2. Изучение техники выполнения поворота

а) простой поворот вращением в горизонтальной плоскости

б) поворот маятником

в) скоростной поворот (сальто)

### **Тема №8**

#### ***Итоговое занятие***

#### **Практика:**

#### ***Оценка умений:***

1. Дышать в воду

2. Свободно лежать на воде

3. Плавать

а) ноги кроль в безопорном положении на груди (на задержке дыхания), на спине

б) способом кроль на спине в полной координации

в) способом кроль на груди в полной координации

4. Выполнять

а) старт из воды в способе кроль на спине и на груди

б) старт с тумбочки (бортика)

в) поворот (простой, маятником, скоростной)

#### 4. Учебно-тематический план второго модуля

№	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Плавание на Олимпийских Играх. Санитарно - гигиенические требования. Правила посещения бассейна	1	1	
2	Совершенствование умения плавать способом кроль на спине	9	1	8
3	Совершенствование умения плавать способом кроль на груди	10	1	9
4	Изучение техники работы ног при плавании брассом на груди и на спине	10	1	9
5	Изучение техники плавания способом брасс	6	1	5
6	Изучение техники плавания способом брасс на спине	5		5
7	Итоговое занятие	1		1
	Итого	42	5	37

#### 4.1. Содержание образовательной программы

##### Тема №1

*Вводное занятие. Плавание на Олимпийских Играх.*

*Санитарно - гигиенические требования. Правила посещения бассейна*

### **Теория:**

1. Анализ выступления пловцов на Олимпийских Играх
2. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий
3. Гигиена физических упражнений
4. Правила поведения в бассейне

### **Тема №2**

#### ***Совершенствование умения плавать способом кроль на спине***

### **Теория:**

1. История развития кроля на спине
2. Анализ техники (наглядные пособия, кинофильмы)

### **Практика:**

1. Углубленное изучение и совершенствование техники плавания кролем на спине:
  - а) плавание с полной координацией движений
  - б) плавание по элементам и в связках
  - в) плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками
  - г) плавание с варьированием скорости, усилий, амплитуды и т.д.
  - д) плавание с дополнительным инвентарем (колобашка, лопатки, пояс и т.д.)

### **Тема №3**

#### ***Совершенствование умения плавать способом кроль на груди***

### **Теория:**

1. История развития кроля на груди
2. Анализ техники (наглядные пособия, кинофильмы)

### **Практика:**

1. Углубленное изучение и совершенствование техники плавания кролем на груди
  - а) плавание с полной координацией движений
  - б) плавание по элементам и в связках
  - в) плавание с изменением условий дыхания (3x3, 5x5, 7x7 и т.д.)
  - г) плавание с варьированием скорости, усилий, амплитуды и т.д.

- д) плавание с дополнительным инвентарем (колобашка, лопатки, пояс и т.д.)

#### **Тема №4**

##### ***Изучение техники работы ног при плавании брассом на груди и на спине***

##### **Теория:**

1. Техника движения ног при плавании брассом
2. История развития брасса на груди

##### **Практика:**

1. Имитационные движений ноги брасс на суше а) стоя б) сидя в) лежа
2. Изучение движений ногами брасс на груди
  - а) у неподвижной опоры
  - б) с подвижной опорой
  - в) в безопорном положении
3. Изучение движений ногами брасс на спине
  - а) у неподвижной опоры
  - б) с подвижной опорой
  - в) в безопорном положении

#### **Тема №5**

##### ***Изучение техники плавания способом брасс***

##### **Теория:**

1. Техника брасса на
  - груди а)  
положение тела
  - б) движения рук (гребки)
  - в) согласование движений рук и дыхания
  - г) согласование движений рук и ног

##### **Практика:**

1. Изучение движений рук в способе брасс на груди:
  - а) на суше
  - б) на месте в воде

в) на месте в воде в согласовании с дыханием

г) в движении с произвольной работой ног

2. Изучение согласования рук, ног и дыхания в способе брасс на груди

3. Изучение поворота в способе брасс на груди

4. Изучение "выхода" в способе брасс на груди

#### **Тема №6**

#### ***Изучение техники плавания способом брасс на спине***

#### **Практика:**

1.Изучение одновременных движений рук в способе брасс на спине

а) с произвольной работой ног

2.Изучение согласования движений рук и ног в способе брасс на спине

#### **Тема №7**

#### ***Итоговое занятие***

#### **Практика:**

#### ***Оценка умений:***

1. Плавать

а) способом кроль на спине в условиях соревнований

б) способом кроль на груди в условиях соревнований

в) способом брасс на груди в полной координации

### **5. Учебно-тематический план третьего модуля**

/п	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Санитарно-гигиенические требования. Правила посещения бассейна	1	1	

2	Совершенствование умения плавать способом кроль на спине	9	1	8
3	Совершенствование умения плавать способом кроль на груди	10	1	9
4	Изучение техники работы ног и рук при плавании баттерфляем	10	1	9
5	Изучение техники плавания способом баттерфляй	6	1	5
6	Совершенствование техники плавания способом баттерфляй	5		5
	Итоговое занятие	1		1
	Итого	42	5	37

#### **4.1. Содержание образовательной программы**

##### **Тема №1**

*Вводное занятие. Санитарно - гигиенические требования. Правила посещения бассейна*

##### **Теория:**

1. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий
2. Гигиена физических упражнений
3. Правила поведения в бассейне

##### **Тема №2**

*Совершенствование умения плавать способом кроль на спине*

##### **Теория:**

1. История развития кроля на спине
2. Анализ техники (наглядные пособия, кинофильмы)

##### **Практика:**

1. Углубленное изучение и совершенствование техники плавания кроля на спине

- а) плавание с полной координацией движений
- б) плавание по элементам и в связках
- в) плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками
- г) плавание с варьированием скорости, усилий, амплитуды и т.д.
- д) плавание с дополнительным инвентарем (колобашка, лопатки, пояс и т.д.)

### **Тема №3**

#### ***Совершенствование умения плавать способом кроль на груди***

##### **Теория:**

- 3. История развития кроля на груди
- 4. Анализ техники (наглядные пособия, кинофильмы)

##### **Практика:**

- 1. Углубленное изучение и совершенствование техники плавания кролем на груди:
  - а) плавание с полной координацией движений
  - б) плавание по элементам и в связках
  - в) плавание с изменением условий дыхания (3х3, 5х5, 7х7 и т.д.)
  - г) плавание с варьированием скорости, усилий, амплитуды и т.д.
  - д) плавание с дополнительным инвентарем ( колобашка, лопатки, пояс)

### **Тема №4**

#### ***Изучение техники работы ног при плавании способом баттерфляй***

- 3. Техника движения ног
- 4. История развития баттерфляя

##### **Практика:**

- 3. Имитационные движений ноги баттерфляем на суше
- 4. а) стоя б) сидя в) лежа
- 5. Изучение движений ногами баттерфляем
  - а) у неподвижной опоры
  - б) с подвижной опорой

в) в безопорном положении

## **Тема №5**

### ***Изучение техники плавания способом баттерфляй***

#### **Теория:**

1. Техника баттерфляй на груди
  - а) положение тела
  - б) движения рук (гребки)
  - в) согласование движений рук и дыхания
  - г) согласование движений рук и ног

#### **Практика:**

1. Изучение движений рук в способе баттерфляй
  - а) на суше
  - б) на месте в воде
  - в) на месте в воде в согласовании с дыханием
  - г) в движении с произвольной работой ног
2. Изучение согласования рук и ног
3. Изучение согласования рук, ног и дыхания
4. Изучение поворота
5. Изучение "выхода"

## **Тема №6**

### ***Изучение техники плавания способом баттерфляй***

#### **Практика:**

1. Изучение одновременных движений рук в способе баттерфляй
  - а) с произвольной работой ног
2. Изучение согласования движений рук и ног в способе баттерфляй

## **Тема №7**

### ***Итоговое занятие***

#### **Практика:**

#### ***Оценка умений:***

1. Плавать:



- а) способом кроль на спине в условиях соревнований
- б) способом кроль на груди в условиях соревнований
- в) способом брасс на груди в полной координации
- г) способом баттерфляй