

Управление по образованию, культуре, спорту и работе с молодёжью  
администрации городского округа Краснознаменск Московской области  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр развития творчества детей и юношества»

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
от 01 сентября 2025 года\_  
протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МБУДО ЦРТДЮ  
\_\_\_\_\_  
Н.В. Салеева  
01 сентября 2025 года

**Дополнительная образовательная общеразвивающая  
программа физкультурно- оздоровительной направленности  
«Плавание»**

**(Стартовый уровень)**

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год.

Автор-составитель:  
Слиж Наталия Николаевна  
педагог дополнительного образования

г.о. Краснознаменск 2025г.

## **Пояснительная записка**

Плавание является прекрасным средством закаливания, оздоровления и физического развития детей. Купание, плавание, игры и развлечение на воде – один из самых полезных видов физических упражнений, которые способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему. Поэтому чем раньше приучить ребенка к воде, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма.

Систематическое плавание спортивными способами гармонически развивает все группы мышц и совершенствует такие ценные физические качества, как выносливость, силу, быстроту, подвижность в суставах, координацию движений. Упражнения, выполняемые на суше и воде, укрепляют не только мышцы рук и ног, но также мышцы туловища, что особенно важно для формирования правильной осанки у детей. Благодаря, симметричным движениям и горизонтальному положению туловища в воде, разгружающему позвоночный столб от давления на него веса тела, плавание является прекрасным корригирующим упражнением, устраняющим такие нарушения в осанке, как сутулость, сколиоз, кифоз. Непрерывная работа ног в быстром темпе с постоянным преодолением сопротивления воды, тренирует мышцы и связки голеностопного сустава, помогает формированию и укреплению детской стопы.

Плавание — аэробный вид физических упражнений, вызывающий увеличение в крови детей и подростков гормона роста — соматотропина — в 10-20 раз. Это способствует росту тела в длину, увеличению мышечной массы, массы сердца и лёгких. Занятия плаванием укрепляют аппарат внешнего дыхания, увеличивают жизненную ёмкость лёгких и объём грудной клетки, и дыхательные мышцы, со временем, укрепляются и развиваются. Не менее благоприятно плавание влияет на сердечно-сосудистую систему организма. Горизонтальное положение тела при плавании создаёт облегчённые условия для работы сердца.

Занятия плаванием повышают защитные свойства иммунной системы крови — увеличивая сопротивляемость к инфекционным и простудным заболеваниям, совершенствуют работу вестибулярного аппарата, улучшают чувство равновесия. Систематическое пребывание в воде на занятиях плаванием оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему ребёнка, повышая эмоциональную устойчивость, обеспечивая крепкий, спокойный сон.

Однако большинство детей не могут воспользоваться благоприятным оздоровительным влиянием плавания из-за неумения плавать. Кроме того, дети принадлежат к группе повышенного риска, так как могут утонуть и в неглубоком месте за очень короткое время. Физические возможности ребенка значительно ниже, чем у взрослого, он быстрее страдает от переохлаждения. Отсутствие жизненного опыта не позволяет детям реально оценить степень опасности, а любопытство может привести к трагедии. Обучение детей плаванию — это жизненно важная задача взрослых, так как умение плавать выступает необходимым условием сохранения жизни и укрепления здоровья школьников.

Программа «Плавание» (стартового уровня) основывается на положениях основных законодательных, нормативных и рекомендательных актах Российской Федерации и Московской области:

***Федеральные нормативные документы:***

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ № 273);
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
4. Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)

**Актуальность программы:**

Данные ЮНЕСКО свидетельствуют о том, что более 350 тысяч человек ежегодно терпят бедствия на воде, а из каждого миллиона людей, населяющих нашу планету, ежегодно тонет около 120 человек. Как правило, это дети и подростки, не обученные навыку плавания. Таким образом, каждый не умеющий плавать или держаться на поверхности воды, оказавшись на берегу водоема или в воде, подвергает опасности свою жизнь. Хорошо плавающий человек никогда не рискует жизнью, находясь в воде. Он знает, что всегда доплывет до берега или сумеет продержаться на воде, пока не подоспеет помощь. Поэтому умение плавать - жизненно важный для каждого человека навык. Для того чтобы плавать, не нужно обладать особыми способностями. Быстрее всех осваивают технику плавания именно дети.

Кроме жизни сберегающей функции, плавание имеет важное значение для физического развития детей, поскольку являются прекрасным средством закаливания и повышения стойкости организма к простудным заболеваниям, содействуют развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что в свою очередь вызывает рост и укрепление опорно-двигательного аппарата ребёнка. Поэтому квалифицированное обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных задач в области физического воспитания и обеспечения безопасности, особенно среди подрастающего поколения.

В связи с этим дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Стартовое обучение детей плаванию» для детей 5-7 лет приобретает особое значение, поскольку ее реализация не только помогает обучающимся приобрести жизненно важные умения и навыки плавания, но и может послужить эффективным способом физического развития и укрепления здоровья.

**Цель программы:** обучение плаванию и физическое самосовершенствование обучающихся посредством занятий в бассейне.

**Задачи программы:**

***Образовательные:***

- изучение техники плавания и овладение основными навыками плавания;
- знакомство с правилами безопасности на воде;
- формирование общих представлений о плавании, его значении в жизни человека;
- изучение простейших способов контроля за физической нагрузкой.

***Развивающие:***

- преодоление водобоязни;
- развитие и совершенствование физических качеств (сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость);
- развитие интереса к самостоятельным занятиям плаванием;
- укрепление здоровья, закаливание организма обучающихся.

***Воспитательные:***

- формирование стойкого положительного отношения к физической культуре в целом и к плаванию в частности.
- воспитание здорового образа жизни и ответственного отношения к своему здоровью

**Возрастные особенности физического и психологического развития детей 5-7 лет.**

***Анатомические особенности детей.*** Для плавания имеет большое значение хорошая плавучесть тела. Дети, как правило, обладают лучшей плавучестью, чем взрослые, за счет меньшего удельного веса. Гибкость и подвижность в суставах позволяет быстрее осваивать технику спортивных способов плавания. Поскольку в плавании статические напряжения, направленные на поддержание позы, невелики, от ребенка требуется меньше физической силы, чем в других циклических "наземных" видах спорта. До 7 лет постепенно увеличивается сила мышц, возрастает их упругость и эластичность. Мышцы детей быстрее утомляются, но также быстро происходят процессы восстановления. К 7-летнему возрасту показатели возбудимости мышц приближаются к характеристике

взрослого человека. В этом возрасте дети на тренировках могут осваивать довольно сложные, с учетом их подготовки, по технике выполнения упражнения, так как наибольшие нормы прироста физических качеств, особенно таких, как ловкость, быстрота, выносливость, наблюдаются именно в младшем возрасте.

**Физиологические особенности детей.** Важнейшие показатели сердечно - сосудистой и дыхательной систем, характеризующие готовность организма к перенесению нагрузок, изменяются за школьные годы в связи с ростом и развитием ребенка. Вот почему эффективно способствовать развитию и укреплению этих систем на занятиях по плаванию начиная с младшего возраста. Занятия плаванием укрепляет сердечную мышцу. К особенностям строения органов дыхания у детей относится нежность их тканей, легкая ранимость слизистых оболочек, выстилающих дыхательные пути, обилие в них кровеносных и лимфатических сосудов. Поэтому через дыхательные пути в организм ребенка легко проникают различного рода инфекции, вызывая воспалительные процессы. Занимаясь плаванием, ребенок дышит чистым озонированным и увлажненным воздухом, не раздражающим дыхательные пути.

У детей младшего возраста преобладает тип грудного дыхания. Умение правильно дышать имеет большое значение для всего растущего организма. Правильное дыхание оказывает благоприятное воздействие на сердечно - сосудистую систему, а также на возбудимость нервной системы. Энергетический обмен у детей протекает интенсивнее, чем у взрослых, поэтому они нуждаются в большем количестве воздуха, чем взрослые. Повышенная потребность в интенсивной вентиляции легких у детей связана с построением и развитием тканей и увеличение массы тела. Занятия плаванием - лучшая тренировка для межреберных мышц и дыхательной системы. Результатом укрепления этих мышц является хорошая жизненная емкость легких.

**Психологические особенности.** К психологическим особенностям детей младшего возраста можно отнести легкую возбудимость, которая проявляется как в движении, так и в речи. Дети этого возраста неусидчивы, много двигаются, предпочитают бегать и ходить, но не стоять и не сидеть. Поэтому занятия плаванием очень полезны для удовлетворения потребности в двигательной активности.

Все действия имеют яркую эмоциональную окраску. Поэтому на занятиях необходимо использовать игровой метод, отличающимся эмоциональностью и динамизмом. Образовательный процесс должен быть разнообразен, как по содержанию учебного материала, так и по методике его проведения. Необходима частая смена заданий. При объяснении теории и заданий необходимо пользоваться сравнениями, так как у детей преобладает образное восприятие. Поэтому упражнения или отдельные движения нужно сравнивать с предметами или явлениями, знакомыми детям. Все упражнения в обучении первым навыкам в плавании имеют красивые образные названия - "Поплавок", "Медуза", "Звездочка", "Стрелочка", "Фонтан" и многие другие. Дети этого возраста охотно и быстро разучивают упражнения (с показа), копируя и повторяя, так как

склонность к подражанию и повторению в этом возрасте особенно велика. Дети быстрее привыкают к необычной для человека среде, быстрее преодолевают водобоязнь.

Плавание является естественным средством массажа кожи, а, следовательно, оказывает тонизирующее влияние на нервную систему. Плавание оказывает уравнивающее действие на автономную нервную систему. Это приводит к нормализации деятельности сердечно - сосудистой, дыхательной и пищеварительной системы. Плавание способствует улучшению функциональных возможностей нервной системы, ее вегетативных функций, повышению в подвижности нервных процессов. Особенно оно полезно для детей, которые чрезмерно возбуждены. Температура воды и однообразные циклические движения оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему, делают ребенка более спокойным, обеспечивают крепкий сон.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа состоит из трех основных разделов: «Освоение (совершенствование) техники плавания». «Развитие двигательных способностей на суше и воде», «Выполнение контрольных нормативов».

**Содержание раздела «Освоение техники плавания»** направлено на освоение комплекса общеразвивающих и специальных упражнений пловца, изучение техники плавания и овладение основными навыками плавания кролем на груди и спине.

**Содержание раздела «Развитие двигательных способностей на суше и воде»** ориентировано на физическое развитие, физическую подготовку и укрепление здоровья детей. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений плавания, подвижных игр и двигательных действий на воде, а также специальные упражнения для освоения с водной средой.

**Практический раздел** программы «Выполнение контрольных нормативов» предполагает выполнение специальных упражнений, направленных на проверку качества, приобретенных умений и навыков, усвоение знаний и способов плавательной деятельности.

Программный материал, касающийся способов двигательной деятельности, предусматривает обучение элементарным умениям самостоятельного контроля за своим физическим развитием и плавательной подготовленностью, оказанию доврачебной помощи.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Стартовое обучение детей плаванию" рассчитана на 1 год обучения для детей 5-7 лет. Занятия проводятся 2 раз в неделю с длительностью пребывания в воде до 40 мин. Количество занимающихся 15 до 20 человек, допущенных врачом по состоянию здоровья. Основной формой занятий является групповое обучение.

В группах детей дошкольного возраста почти все упражнения проводятся в игровой форме. На занятиях часто используются разнообразные плавающие и тонущие предметы и игрушки.

#### Материально-техническое обеспечение реализации программы.

1. Для проведения занятий необходим большой бассейн 25 метров, 6 дорожек, глубина 1.2м и 2 м.
2. Малая чаша бассейна глубиной 0.8-1,05, глубиной 10\*6 м
3. Инвентарь:

- плавательные доски 20шт.
- колобашки для плавания на руках 20шт.

#### **Основные методы и принципы организации учебного процесса:**

При обучении по данной программе используются 3 основных группы методов: **словесные, наглядные и практические.**

**Словесные методы:** описание, объяснение, рассказ, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет и др. С помощью этого метода педагог помогает ученикам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, направленность воздействия, осмыслить и устранить ошибки. Краткая, точная, образная и понятная речь педагога повышает эффективность применения этого метода. В связи со спецификой плавания, все необходимые объяснения, разборы, оценки проводятся в подготовительной и заключительной частях урока на суше. Когда группа находится в воде, применяются только лаконичные команды, подсчет, распоряжения, поскольку ухудшаются условия слышимости и возрастает опасность переохладиться. Описание используется для создания предварительного представления об изучаемом движении. Описываются наиболее характерные его элементы без объяснения, почему надо делать так. Анализ и обсуждение применяется при разборе допускаемых ошибок при выполнении упражнений, нарушений правил игры и др. Указание чаще всего носит методический характер, акцентируя внимание на деталях или ключевых моментах выполняемого движения, освоение которых дает возможность, затем выполнить упражнение в целом. Методические указания на занятиях плавания даются для предупреждения и устранения ошибок перед выполнением каждого упражнения, во время и после него. Указания уточняют отдельные моменты в выполнении упражнения, разъясняют условия для правильного его воспроизведения, подсказывают ощущения, которые должны возникать при этом. Команды и распоряжения применяются для управления группой и процессом обучения. Занятия по плаванию, как на суше, так и в воде проводился под команду педагога. Команды и распоряжения подаются громко, четко и в повелительном тоне.

**Наглядные методы:** показ упражнений и техники плавания, использование учебных наглядных пособий, применение жестикуляции.

Использование наглядных методов помогает создать у занимающихся конкретные представления об изучаемом движении, что особенно важно при обучении технике плавания. Просмотр изучаемого движения с одновременным воспроизведением темпа или ритма создают представление о форме и характере его воспроизведения. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению.

### ***Практические методы:***

**Метод упражнений:** Этот метод характеризуется многократным выполнением движения в целом и по частям с учетом величины физической нагрузки, которая регулируется путем изменения количества выполняемых упражнений на занятии, их сложности, количества повторений, темпа выполнения, продолжительности отдыха между упражнениями и др. Изучение техники плавания проводится путем многократного выполнения отдельных ее элементов, направленного на овладение способом плавания в целом, т.е. применяются два метода разучивания – по частям и в целом. Все упражнения, используемые в процессе обучения плаванию, составляют единую методическую систему, предусматривающую последовательность изучения отдельных упражнений, подводящих к освоению техники плавания в целом.

**Метод разучивания по частям.** Разучивания по частям облегчает освоение техники плавания, уменьшает количество допускаемых ошибок, что в целом сокращает сроки обучения и повышает его качество. Освоение отдельных элементов техники расширяет двигательный опыт, обогащая моторику. Основу метода разучивания по частям составляет система подводящих упражнений, последовательное изучение которых ведет в конечном итоге к освоению способа плавания в целом. В процессе обучения применяется большое количество подводящих упражнений, которые по структуре сходны с движениями изучаемого способа плавания. Разучивание по частям на начальных этапах обучения плаванию психологически мотивировано, так как освоение простейших движений приносит моральное удовлетворение, воспитывает уверенность в своих силах, что особенно важно на первых шагах обучения.

**Метод разучивания в целом.** Сюда входит плавание с полной координацией движений, а также плавание с помощью движений ног и рук с различными вариантами сочетания этих движений. Этот метод применяется на завершающих этапах освоения техники способа плавания после изучения ее элементов по частям. Вначале целостное разучивание техники плавания осуществляется в облегченных условиях: плавание поперек бассейна; проплывание коротких отрезков с задержкой дыхания; проплывание коротких отрезков кролем с дыханием через 2–3 гребка; плавание с помощью рук кролем и выдохами в воду с колобашкой между ногами и другие упражнения. Затем по мере освоения техники чередуют плавание в облегченных и плавание в обычных условиях, постепенно переходя на плавание с полной координацией движений.



**Соревновательный и игровой методы** широко применяются при начальном обучении плаванию для повышения эмоциональности и динамизма занятий. Общим методическим правилом является обязательное предварительное разучивание движений или упражнений, прежде чем они станут объектом соревнования или игры.

**Соревновательный метод.** Его отличают следующие признаки:

- 1) достижение победы в результате предельной мобилизации своих возможностей;
- 2) умение показывать максимальный уровень физической и психической подготовленности в борьбе за первенство.

Все это предъявляет высокие требования к морально-волевым качествам, содействуя воспитанию воли, настойчивости, самообладания уже на первых занятиях в бассейне. Применение соревновательного метода дает большую физическую и психическую нагрузку, чем обычный метод многократных повторений.

**Игровой метод.** Для него характерны:

- 1) эмоциональность и соперничество, проявляемые в рамках правил игры;
- 2) вариативное применение полученных умений и навыков в связи с изменяющимися условиями игры;
- 3) умение проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях;
- 4) комплексное совершенствование физических и морально-волевых качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, быстроты ориентировки, а также находчивости, смелости, воли к победе и др.

Для дошкольников - игровой метод обучения является основным. Игра помогает воспитанию чувства товарищества, выдержки, сознательной дисциплины, умения подчинять свои желания интересам коллектива. Игра, как и соревнование, повышает эмоциональность занятий плаванием, являясь хорошим средством переключения с однообразных, монотонных движений, характерных для плавания. Поэтому соревновательный и игровой методы необходимо применять с первых занятий плавания.

**Принципы обучения:**

**1. Сознательность и активность.** Понимание смысла заданий стимулирует заинтересованное и активное выполнение их, способствуют постепенному усвоению и осознанию значения упражнений. Сознательность и активность занимающихся повышается при разборе занятий, наблюдениях за другими детьми и оценке выполнения ими движений. Этому способствует простейшие приемы самоконтроля при разучивании упражнений и исправлении ошибок, а также помощь друг другу при выполнении заданий парами.

**2. Систематичность.** При систематических занятиях осуществляется последовательность, периодичность занятий. При регулярном проведении занятий обязательно чередование физической нагрузки и отдыха, полезна смена видов деятельности, попеременное выполнение упражнений и игр. Двигательные умения и навыки формируются при многократном повторении упражнений. Необходимо, чтобы повторение сочеталось с усвоением нового. Занятия, предусматривающие изменение упражнений от более простых к более сложным, от известных к неизвестным, должны быть регулярными, иначе цель обучения не будет достигнута.

**3. Наглядность.** Мышление ребенка конкретно, двигательный опыт незначителен, восприятие движений в воде осложнено. Непривычность обстановки возбуждает детей, внимание их рассеивается, плеск воды заглушает голос тренера. В этих условиях различные чувственные образы - зрительные, слуховые, мышечные - в сочетании они создают более полное представление о разучиваемых движениях и способствуют лучшему их усвоению. Большое значение при этом имеет взаимосвязь показа с живым, образным словом – рассказом, объяснением. Также полезны в обучении и наглядные пособия – рисунки, плакаты и буклеты.

**4. Доступность.** Предполагает включение упражнений такой сложности, успешное выполнение которых требует от детей высокой концентрации их физических и духовных сил, приложение волевых усилий.

**5. Последовательность и постепенность.** Постепенность и последовательность в переходе от привыкания к воде во время простого передвижения по дну к разучиванию определенных плавательных движений является одним из условий обучения детей. В этом – залог усвоения более сложных приемов плавания, их техники и приучения детей к самостоятельному выполнению упражнений на все большей глубине.

**6. Индивидуализация.** Этот принцип обязывает учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка – состояние его здоровья, развития, интересов; дифференцировать задания, физические нагрузки, а также приемы педагогического воздействия.

**7. Физкультурно-оздоровительная направленность.** Этот специфический принцип физического воспитания требует средствами физических упражнений укреплять здоровье детей. Физические нагрузки необходимо давать адекватно возрасту, полу ребенка, уровню физического развития и состоянию здоровья; сочетать двигательную активность с закаливающими процедурами; включать упражнения для повышения гибкости, выносливости, ловкости, быстроты, развития координационных способностей; повышать двигательную активность, осуществлять контроль за физическим развитием; обеспечивать рациональный двигательный режим, создавать оптимальные условия для занятий. И всегда помнить, что тренер несет ответственность за жизнь и здоровье каждого ребенка.

Возраст от 5 – 7 лет является оптимальным периодом для обучения плаванию, многообразным движениям на суше и в воде требующим гибкости, координации и сравнительно небольшой мышечной силы, а также для начала целенаправленного развития подвижности в суставах и укрепление ОДА. Дети этого возраста могут осваивать достаточно продолжительные упражнения на воде и суше, с умеренной интенсивностью.

Стремление «быть лучше, чем все» в младшем возрасте проявляется в готовности быстрее и лучше выполнить задание, правильно решить задачу (исполнить какую-то фигуру, гребок), занять первое место на соревнованиях. Ребенок стремится самоутвердиться среди сверстников.

### **Ожидаемые результаты обучения**

Основными показателями успешной реализации программы является:

- устойчивое позитивно-эмоциональное отношение ребенка к воде;
- адекватная (критичная) самооценка плавательных возможностей;
- общее позитивное самовосприятие;
- сформированность плавательных навыков.

К концу обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе дети 5-7 лет **должны уметь:**

- проплыть без остановки 12,5м, 25м.
- выполнять плавательные движения без существенных ошибок.

### **Должны знать/иметь представление:**

- основные элементы техники плавания;
- основные правила безопасности на воде;
- роль и значение плавания в жизни человека;
- простейшие способы контроля за физической нагрузкой.

## Учебный план (стартовый уровень)

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на занятиях, гигиенические вопросы, предупреждение несчастных случаев на воде и травм во время занятий.	2		2	опрос
2	Ознакомление с физическими свойствами воды. Освоение техники плавания кролем на груди и спине.	10	30	40	Педагогическое наблюдение
3	Развитие двигательных способностей на суше и воде	8	20	28	Педагогическое наблюдение
4	Выполнение контрольных нормативов		2	2	Зачет
	<b>Итого:</b>	20	52	72	

### Содержание

#### 1. Инструктаж по технике безопасности

Правила поведения детей на занятиях по плаванию. Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья детей. Гигиена плавания и купания. Значение плавания, как средства укрепления здоровья.

Вспомогательные средства для занятий плаванием плавательные доски, мячи, нудлы, тонущие игрушки и др.

## **2. Освоение (совершенствование) техники плавания**

**Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца.** Имитация «поплавка». Движение рук («мельница») и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди, стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой.

**Плавание кролем на груди.** Движения ног (сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна); то же с выполнением выдоха в воду. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох. Плавание с доской. Скольжение с движениями ног. Гребковые движения рук (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Согласование движений рук с дыханием (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Скольжение на груди с движениями рук. Проплывание отрезков с дыханием через 2-3 цикла. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой (с различными положениями другой руки, вдох в сторону руки, выполняющей гребок); то же, но вдох в сторону руки, прижатой к телу. Плавание кролем на груди без выноса рук из воды и выносом рук над водой с движениями рук. Плавание в полной координации.

**Плавание кролем на спине.** Движения ногами (с опорой о бортик бассейна). Скольжение с различным положением рук и последующими движениями ног. Плавание с помощью только ног. То же с помощью рук без выноса из воды, проплывание в полной координации. Соскок в воду вниз ногами.

**Игры:** «Кто быстрее?», «Море волнуется», «Поймай воду», «Насос», «Фонтан», «Морской бой», «Вызов Номеров», «Лягушата», «Невод», Эстафеты.

## **3. Развитие двигательных способностей на суше и воде.**

Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой. Игры и развлечения в воде. «Поплавок», «Торпеда», «Лодочка», «Звездочка» и др.

## **4. Выполнение контрольных нормативов.**

Специальные упражнения на чистоту и качество выполнения «Поплавок», «Лежания на воде» (на груди и на спине), скольжение без движений и с движениями ног, выдох в воду (продолжительность 3-4 сек.), скольжение на груди и на спине с движениями ног, проплывание упрощенным способом, кролем на груди и спине (10-25м.).

**Календарно-учебный график**  
**дополнительной общеразвивающей программы по плаванию**  
**(Стартовый уровень)**

№ п/п	Месяц, неделя	Форма занятий	Кол- во часов	Раздел тема занятия	Форма контроля
	<b>Сентябрь</b>		9ч.		
1.		Учебное занятие	1	Инструктаж по технике безопасности, освоение с водой (ознакомление с передвижениями по дну, первым вариантом дыхания в воде, погружениями в воду, скольжениями).	опрос
2.		Учебное занятие	2	Обучение передвижению по бассейну, лежание на воде, выполнение выдоха в воду.	Наблюдение
3.		Учебное занятие	3	Совершенствование передвижению по бассейну, лежание на воде, выполнение выдоха в воду, игры на воде	Наблюдение
4.		Учебное занятие	3	Обучение скольжению на груди, с работой ног, игры на воде	Наблюдение
	<b>Октябрь</b>		9ч.		
5.		Учебное занятие	2	Обучение скольжению на груди, с работой ног, игры на воде	Наблюдение
6.		Учебное занятие	2		Наблюдение

				Совершенствование Скольжения на груди, с работой ног, игры на воде	
7.		Учебное занятие	2	Обучение передвижению и ориентированию под водой, совершенствование скольжения на груди с работой ног, выдохом в воду в горизонтальном положении	Наблюдение
8.		Учебное занятие	3	Обучение лежать на воде, на спине без работы ног и с работой ног, игры на воде	Наблюдение
	<b>Ноябрь</b>		9ч.		
9.		Учебное занятие	2	Совершенствование свободно лежать на воде, на спине с работой ног, игры на воде	Наблюдение
10.		Учебное занятие	2	Обучение скольжению на груди и спине с выдохом в воду, игры на воде	Наблюдение
11.		Учебное занятие	2	Совершенствование скольжения на груди и спине с выдохом в воду, игры на воде	Наблюдение
12.			3	Совершенствование скольжения на груди и спине с выдохом в воду, игры на воде	Наблюдение
	<b>Декабрь</b>		9ч.		
13.		Учебное занятие	2	Обучение движениям ногами кролем с доской в руках.	Наблюдение
14.		Учебное занятие	3	Совершенствование движений ногами кролем с доской в руках.	Наблюдение

15.		Игровое занятие	2	Игровое занятие	Выполнение нормативов
16.		Учебное занятие	2	Обучение вдоху и выдоху с доской в руках и движением ног	Наблюдение
	<b>Январь</b>		9ч.		
17.		Учебное занятие	2	Совершенствование вдоха и выдоха с доской в руках и движением ног	Наблюдение
18.		Учебное занятие	2	Обучение движениям руками кролем на груди.	Наблюдение
19.		Учебное занятие	3	Совершенствование движений руками кролем на груди.	Наблюдение
20.		Игровое занятие	2	Игровое занятие	Выполнение нормативов
	<b>Февраль</b>		8ч.		
21.		Учебное занятие	1	Обучение согласованию движений рук и ног на задержке дыхания, игры	Наблюдение
22.		Учебное занятие	2	Совершенствование согласования движений рук и ног на задержке дыхания, игры.	Наблюдение
23.		Учебное занятие	2	Обучение движению рук и дыхания при плавании кролем на груди.	Наблюдение
24.		Учебное занятие	3	Обучение движению рук и дыхания при плавании кролем на груди.	Наблюдение
	<b>Март</b>		9ч.		
25.		Учебное занятие	2	Совершенствование движений рук и дыхания при плавании кролем на груди.	Наблюдение
26.		Учебное занятие	2	Совершенствование движений рук и дыхания	Наблюдение



				при плавании кролем на груди	
27.		Учебное занятие	3	Обучение плаванию на спине (руки вдоль туловища, ноги кролем)	Наблюдение
28.		Игровое занятие	2	Игровое занятие	Наблюдение
	<b>Апрель</b>		9ч.		
29.		Учебное занятие	3	Обучение движениям руками кролем на спине.	Наблюдение
30.		Учебное занятие	3	Совершенствование движений руками кролем на спине.	Наблюдение
31.		Учебное занятие	2	Согласование движений ног, рук в плавании на спине	Наблюдение
32.		Учебное занятие	1	Контрольные упражнения	Итоговое занятие
	<b>Май</b> недели		9ч.		
33		Учебное занятие	3	Совершенствование движений руками кролем на спине и груди.	Наблюдение
34		Учебное занятие	3	Совершенствование движений руками кролем на спине.	Наблюдение
35		Контрольное занятие	1	Совершенствование движений руками кролем на спине и груди.	Итоговое занятие
36		Игровое занятие	2	Игры и Эстафеты.	
		Итого	72		

### **Список литературы**

1. Аикин В.А. Обучение плаванию детей дошкольного возраста: методические рекомендации - Омск; ГИФК, 1988. - 52с.
2. Аршавский И.А. Возрастная физиология. - М.: Медицина, 1975. - 247с.

3. Ашмарин В.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 223с.
4. Баранин И. Обучение детей плаванию. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 150с.
5. Безотечествов К.И. Обучение плаванию детей, страдающих водобоязнью: Методические разработки в помощь преподавателям физ. воспитания. - Томск, 1983. - 26с.
6. Белиц-Гейман С.В. Мы учимся плавать. - М: Просвещение, 1987. - 80 с
7. Булгакова Н.Ж. обучение плаванию в школе. - М.: Просвещение, 1974. - 192с.
8. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М: Физкультура и спорт, 1999. - 184с.
9. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь - плавание. М.: ООО "Издательство АСТ" 2002. - 160с., ил.
10. Вайцеховский С.М. Быстрая вода. - М.: Молодая гвардия, 1983. - 175с.
11. Вороненко С.Ф., Зиновьев А.А. Некоторые особенности методики ускоренного обучения плаванию. Хабаровск, 1989. - 50 с.
12. Гончар И.Л. Плавание: методика преподавания: учебное пособие. - Минск.: Хата, 1994. - 336с.
13. Гринев В.Т., Погребной А.И., Костюк Ю.И., Звягинцева Т.М. Биомеханические основы обучения плаванию. - Краснодар: ГИФК, 1990. - 81 с., ил.
14. Дорошенко И.В. Учись плавать. - М.: Советский спорт, 1989. - 64 с.
15. Дукальский В.В., Маряничева Е.Г. Игры на воде при обучении детей плаванию. Учебное пособие для студентов ИФК. - Краснодар, 1990. - 111с.
16. Каунсилмен Д. Наука о плавании. - М.: Физкультура и спорт, 1972. - 431с.
17. Козлов А.В. Плавание доступно всем. - Л.: Лениздат, 1986. - 95с.
18. Криворученко Т.С. Особенности физического развития детей и подростков. - Кишинев.: Молдова, 1976. - 115с.
19. Кубышкин В.И. Учите школьников плавать. - М.: Просвящение, 1983. - 120с.
20. Макаренко Л.П. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 218 с.
21. Макаренко Л.П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию // Плавание - М.: Физкультура и спорт, 1985. - С.37-59
22. Макаренко Л.П. Юный пловец: учебное пособие для тренеров ДЮСШ и студентов ИФК. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 288 с.
23. Маслов В.И. Плавать должны все. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 95с.
24. Медяников В.В., Радыгин Ю.И. К вопросу интенсификации начального обучения плаванию // Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - С.59-67

25. Никитин Б., Никитина В. Резервы здоровья наших детей/ Б. Никитин. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
26. Никитский Б.Н. Плавание: Учебник для студентов физического воспитания. - М.: Просвещение, 1981. - 304с.
27. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. - М.: Просвещение, 1985. - 99с.
28. Фирсов З.П. Плавать раньше, чем ходить. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 64с.
29. Фирсов З.П. Плавание для всех. - М.: Физкультур