

Министерство образования и науки Республики Татарстан

Государственное автономное образовательное учреждение  
«Полилингвальный комплекс «Адымнар-путь к знаниям и согласию» г.Казани

РАССМОТРЕНО

На педсовете

Протокол №1

От «28» 05.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Шамсутдинов А.И.

777-о от «29»08.2025г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА «ПЛАВАНИЕ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 6-12 лет

Срок реализации 1 год (36 часов)

Автор-составитель:

Габайдуллина Камилла Ильдаровна,

Педагог дополнительного образования

## **Педагогическая значимость программы.**

Обучение плаванию детей младшего школьного возраста представляет собой определённый комплекс упражнений, выполняемый в определённой последовательности, чтобы развить навыки плавания, стимулировать рост спортивных достижений ребёнка и способствовать развитию детской моторики. Следует всегда тщательно продумывать, как построить учебный процесс с психологической, физической точек зрения, по какой методике обучения работать с детьми 6-12 лет. Единообразность и эффективность обучения базовым навыкам плавания детей может быть обеспечена исключительно программным подходом и педагогической методикой обучения, структурированными и саккумулированными в унифицированный учебный курс, позволяющий научить детей не бояться водного пространства, держаться на воде без вспомогательных средств, и проплыть не менее 15 м любым способом плавания. Унифицированный учебный курс с организационно-методическими условиями обучения плаванию детей в соответствии с нормативными требованиями и стандартами обеспечивающими безопасность процесса обучения представляет собой адаптированную к реализации на базе различных спортивных и оздоровительных организаций, водноспортивных объектов, включая образовательные учреждения независимо от их юридического статуса и форм собственности. Программа разработана для педагогов дополнительного образования, учителей физической культуры, тренеров/инструкторов по плаванию, которые проводят занятия по обучению плаванию детей во внеурочное время в системе дополнительного образования в общеобразовательных организациях. Существует не малый десяток примерных программ дополнительного образования по плаванию, которые нацелены на спортивную подготовку, в том числе резерва молодого поколения спортсменов на предпрофессиональную ориентацию особо одаренных и талантливых детей по плаванию, мы предлагаем программу направленную для детей не владеющих навыками плавания для формирования жизненно необходимых навыков передвижения на воде различными способами. Программу, направленную на укрепление и формирование здоровья обучающихся средствами плавания. Содержание и алгоритм реализации программы составлены так, чтобы любой специалист физкультурно-спортивного профиля мог использовать данную программу на практике.

Цель программы - физическое развитие, оздоровление и укрепление детского организма посредством обучения базовым элементам и основам техники спортивных способов плавания. Обучение по программе даст возможность школьникам сдавать нормативные требования по плаванию Всероссийского физкультурного спортивного комплекса ГТО.

Задачи программы.

Обучающие:-

обучить правилам поведения на воде в бассейне и на открытых водоемах;

- формировать базовые знания по плаванию, гигиене спорта и простейшим приемам закаливания;

- познакомить с историей развития отечественного плавания;
- сформировать знания о спортивных и прикладных техниках плавания;
- дать знания о методах и способах спасения людей на воде;
- освоить элементы различных способов плавания;

Развивающие:

- способствовать развитию общих и специальных физических качеств;
- способствовать укреплению физиологических систем организма - сердечно сосудистой, дыхательной и нервной;
- укреплять иммунитет организма к простудным заболеваниям;
- способствовать развитию мотивации к регулярным занятиям спортом, воспитывать основы здорового образа жизни;

Воспитательные:

- воспитать культуру поведения на воде и чувство взаимопомощи;
- воспитать нравственные и волевые качества личности, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли, целеустремленность, трудолюбие;
- воспитывать стремление к победе, чувство долга и патриотизм;
- формировать устойчивый интерес к регулярным занятиям физической культурой и спортом, в частности плаванием.

Программа учебного курса включает в себя итоги многолетних наблюдений за учащимися детско-юношеских спортивных школ, является следствием анализа отечественных и зарубежных систем многолетней подготовки спортсменов, результатом научных исследований по юношескому спорту, возрастной спортивной физиологии, гигиены и психологии. Каждый занимающийся в процессе прохождения учебного курса реализует себя в соответствии со своими возможностями и способностями. Учебный курс составлен и структурирован на базе Универсальной программы начального обучения детей плаванию, разработанной профессором ГЦОЛИФК Макаренко Л.П., проработан группой тренеров, спортсменов, руководящим и административным составом специалистов специализированных спортивных организаций по плаванию, с экспертным сопровождением и под методическим руководством специалистов Всероссийской федерации водных видов спорта.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

|  | <b>Содержание учебного плана</b> | <b>Формат учебного плана</b> |
|--|----------------------------------|------------------------------|
|  | Количество учебных недель.       |                              |
|  | Количество занятий в неделю.     |                              |
|  | Продолжительность одного занятия | 30-45 минут                  |

## **2. Организационно-методические условия обучения плаванию детей.**

### **Педагогические методы обучения.**

#### **Методы освоения техники спортивных способов плавания.**

В спортивной педагогике при обучении технике движениям применяются два основных метода: 1) метод разучивания по частям; 2) метод разучивания в целом. Метод разучивания по частям - в большей степени применим при начальном обучении технике того или иного способа плавания. Первоначальное освоение отдельных элементов техники плавания облегчает процесс обучения, снижает число допускаемых ошибок, за счет чего обучение происходит быстрее и повышается его качество. На начальных этапах обучения плаванию применение раздельного метода оправдано еще и потому, что успешное освоение простых движений дает занимающимся уверенность в своих силах, что особенно важно на первых шагах обучения. Основа метода разучивания по частям - система подводящих упражнений, последовательное освоение которых позволяет быстрее и качественнее «построить» отдельные элементы техники плавания. В процессе начального обучения плаванию применяется большое количество подводящих упражнений, которые по структуре должны быть сходны с движениями изучаемого способа плавания. Необходимость их использования обусловлена спецификой плавания: выполнение упражнений в непривычной среде и в непривычном горизонтальном положении тела и затрудненные условия общения педагога и ученика. Применение подводящих упражнений позволяет постепенно усложнять движение, изменяя условия его воспроизведения (сначала на суше, потом в воде; сначала с опорой, затем без опоры), исходное положение (сначала стоя, затем лежа); динамику (сначала на месте, потом в движении). Таким образом, для метода разучивания по частям характерна последовательная этапность процесса обучения: подводящие упражнения (освоение отдельных элементов техники плавания) и только затем освоение техники плавания в целом.

#### **Методика обучения.**

Обучение плаванию традиционно принято начинать с освоения способов кроль на груди и на спине. Считается, что поочередные движения руками и попеременные ногами легче для освоения, так как близки по координации к ходьбе. Однако специалистами отмечено, что примерно 10% обучаемых обнаруживают предрасположенность к выполнению одновременных и симметричных движений ногами и руками, сходных по структуре с техникой плавания брассом. Выполнение поочередных движений прямыми ногами с оттянутой стопой для таких детей менее удобно, чем толчковые (поочередные или одновременные) движения ногами. В таком случае представляется более целесообразным начинать обучение именно со способа брасс, так как это позволит ребенку быстрее и эффективнее овладеть навыком плавания. Выполнение вдоха при брассе происходит подниманием головы вверх-вперед и легче осваивается детьми, чем вариант дыхания, используемый при плавании

кролем на груди (с поворотом головы в сторону). Освоение способа брасс имеет большую практическую значимость, так как широко используется в прикладных целях: для отдыха; при плавании на открытых водоемах, когда необходим хороший обзор; плавании в одежде или в сложных погодных условиях; при транспортировке грузов и др. В дальнейшем полученные прикладные навыки могут пригодиться при подготовке подростков допризывного возраста.

### **Физиологические, технические и механические принципы обучения.**

Тренер обязан знать, что:

1. вода оказывает сопротивление на пловца во время движения (принцип устойчивости);

2. как руки, так и ноги могут выполнять движущие действия (законы динамики - действия и противодействия и т.п.);

3. в стилях плавания, где чередуются движения рук, тело перекачивается из стороны в сторону (принцип вращения);

4. тело держится на воде, как вследствие физических характеристик самого тела, так и в большой или меньшей степени с помощью поступательных движений (принцип плавания);

5. руки выполняют два основополагающих действия в своих движениях (принципы тяги и восстановления, связанные с координацией);

6. пловец должен скоординировать свое дыхание с последовательностью движения рук (принцип дыхания);

7. обучающийся должен двигать руками под водой учитывая глубину и длину гребка, а также трехмерность движения тела (принцип поиска различных областей тяги); Тренер, обладающий знанием всех этих принципов, будет отличным учителем плавания, так как в них заложены основы успешного процесса обучения.

### **Адресат программы.**

Возрастная категория обучающихся, для которых программа актуальна - это дети от 6 до 12 лет. На обучение по программе принимаются обучающиеся, мальчики и девочки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям данным видом физкультурно-спортивной деятельностью. Зачисление осуществляется без сдачи предварительных тестовых испытаний, по собственному желанию обучающихся и/или заявлению законных представителей (родителей, опекунов и/или лиц их замещающих).

### **Формы и режим занятий.**

Форма занятий - индивидуальная.

Форма проведения занятий: основная форма - учебное либо тренировочное занятие, учебные заплывы, соревнования, игровые, контрольные.

По типу занятия могут быть комбинированными, учебными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический. Режим: занятия проводятся согласно утвержденному расписанию.

### **3. Поурочные организационно - методические указания.**

#### **Организационно-методические указания для 1-5 уроков.**

На первом занятии обязательно проводится проверка плавательной подготовленности учебной группы. В дальнейшем, в случае необходимости, проводится деление обучаемых на подгруппы (не умеющие, слабо плавающие и др.). Вход в воду на первых занятиях проводится под строгим контролем, только ногами вниз (по лестнице или из исходного положения сидя на бортике с опорой на руки). Упражнения для освоения с водой проводят на мелкой части бассейна или у бортика, держась за него руками. Если кто-то не сможет с первого раза выполнить упражнения на задержке дыхания и погружение под воду, не следует настаивать на обязательном выполнении заданий. Можно предложить задержать дыхание без погружения под воду, под счет (начинать с 3-5 секунд), постепенно увеличивая время. При работе с младшими школьниками целесообразно применение разнообразных игр с использованием сравнений и образов, так как в этом возрасте еще недостаточно развита способность к анализу своих действий. Кроме того, игры создают положительные эмоции, снимают страх перед водой.

Ведущий занятие должен всегда держать в поле зрения находящегося в воде. Команды подаются громким голосом или свистком, так как в бассейне повышенный шумовой фон. При выполнении упражнений, связанных с погружением под воду («Поплавок», «Медуза», «Звездочка»), необходимо строго контролировать время погружения и задержки дыхания. После команд «Приготовились! Сделали вдох! Начали!» ученики одновременно погружаются под воду. Как правило, для выполнения упражнений «Поплавок», «Медуза», «Звездочка» требуется не более 10 секунд. После выполнения всеми задания дается команда закончить упражнение. По свистку ученики должны сделать выдох под водой и встать на дно.

#### **Организационно-методические указания для 6-10 уроков.**

Передвижения в воде со сменой направления помогают новичкам понять действие сопротивления воды. Выполнение поочередных или одновременных гребковых движений руками при этом дает возможность почувствовать плотность воды и возможность опоры о воду. Следует обращать внимание на то, что пальцы кисти должны быть соединены вместе (возможно небольшое отведение большого пальца, чтобы не было скованности). Большинство начинающих пловцов в воде рефлекторно растопыривает пальцы рук для

увеличения опоры, однако эффект оказывается обратным. Для освоения правильного положения кисти в воде выполняются сведения-разведения рук перед собой, изменяя направление или угол движения: а) пальцы в кулак; б) пальцы растопырены; в) ладонь «ковшиком»; г) пальцы выпрямлены. Задержка дыхания под водой и выдох в воду являются базовыми навыками, определяющими дальнейшую успешность овладения навыком плавания. Дыхание при плавании имеет свою специфику и отличается от привычного типа дыхания на суше. Вдох при плавании выполняется через рот, выдох - через рот и нос. Между вдохом и выдохом следует небольшая задержка дыхания (пауза). По продолжительности вдох короче выдоха, кроме того, при выдохе пловец вынужден преодолевать сопротивление воды, поэтому выдыхать нужно с усилием. Для более быстрого освоения техники дыхания в воде следует в промежутках между заданиями включать выдохи в воду и использовать их как средство отдыха и переключения внимания.

### **Организационно-методические указания для 11-21 уроков.**

Выполнение скольжений помогает освоить рабочую позу пловца, то есть наиболее оптимального, с точки зрения гидродинамики, положения тела в воде. Голова во время скольжения должна находиться между руками (кисти соединены), взгляд направлен вниз-вперед, ноги выпрямлены, носки оттянуты. Даже незначительный подъем или опускание головы приводит к изменению положения тела в воде и нарушению равновесия. Необходимо также обращать внимание на то, что кисти не должны удерживаться над водой, так как это приведет к погружению ног под воду и увеличению сопротивления. Выполнение простых гребковых движений руками позволяет начинающим почувствовать опору о воду и эффективность продвижения в зависимости от положения кисти в потоке воды. Пальцы рук при гребке должны быть соединены, допускается лишь небольшое отведение большого пальца. Для лучшего понимания можно использовать образные сравнения: «подгребаем песок», «опираемся, как на забор», «перебираем руками, как по лесенке». Поочередные движения ногами выполняются в быстром темпе, с небольшой амплитудой, в коленях не сгибаются, стопы расслаблены («вспениваем воду», «фонтан»). При плавании на спине акцент должен быть на подбрасывание воды вверх, в положении на груди рабочим является движение стопой сверху вниз. Необходимый темп движений ногами задавать счетом («раз- два-три») или хлопками. При выполнении упражнений на груди у бортика нужно держаться за него прямыми руками и не раскачивать плечи. При плавании с помощью движений ногами с плавательной доской не следует сгибать руки в локтевых суставах, и после каждого вдоха нужно обязательно опускать лицо в воду, не допуская чрезмерного погружения головы под воду. При плавании на спине доску необходимо держать в выпрямленных руках так, чтобы колени были под доской. В случае неправильных движений ногами (чрезмерное сгибание в коленях) ноги будут ударяться о доску, при правильной технике движений - нога разгибается в колене полностью. Плотное прижимание доски

к груди или животу часто ведет к сильному раскачиванию тела из стороны в сторону и нестабильному положению тела в воде. При плавании на спине важным является правильное положение головы: затылок лежит на воде, уши погружены в воду, взгляд направлен вверх. Изменение положение головы нарушает горизонтальное положение тела в воде. При запрокидывании головы назад вода попадает в нос. Прижимание подбородка к груди ведет к согнутому положению тела, пловец как бы сидит в воде, что затрудняет продвижение.

### **Организационно-методические указания для 21-30 уроков.**

При плавании с помощью движений ногами в кроле важно следить за тем, чтобы темп движений был высоким, избегая чрезмерного сгибания ног в коленях или загибающего движения стопой, а также излишнего напряжения мышц ног (особенно стопы). В положении на спине рабочим будет ударное движение стопой снизу вверх, а при плавании на груди - сверху вниз. Согласование движений ногами в кроле с дыханием: на 6 ударов ногами - один вдох (вдох короткий, выдох - длинный). При плавании с подвижной опорой во время выполнения вдоха следует избегать чрезмерного поднимания головы и плечевого пояса над водой и излишнего давления на плавательную доску (круг), так как при этом возникают значительные колебания тела в воде, нарушается равновесие и продвижение вперед будет неэффективным. При опускании головы в воду для выдоха взгляд должен быть направлен вниз (на дно), а не вперед. Вдох выполняется через рот (не открывать широко), выдох - через нос и рот одновременно. При разучивании вдоха в сторону после поворота головы нужно прижать затылок к руке (ухо и щека лежат на воде), взгляд направлен назад-вверх. При разучивании спада в воду из исходного положения сидя на бортике необходимо обращать внимание на положение рук: голова между руками, ладонь одной руки лежит на другой. Далее нужно сделать наклон вперед потянуться грудью к коленям, а руками - к воде. В исходном положении ноги упираются в стенку бассейна, после наклона нужно слегка оттолкнуться ими от бортика. Глаза при выполнении прыжков и спадов не закрывать, чтобы контролировать уровень входа в воду или глубину погружения и избежать удара о дно.

### **Организационно-методические указания для 30-32 уроков.**

При плавании с помощью движений ногами в кроле на спине важным является правильное положение головы: затылок лежит на воде, линия воды находится на уровне висков, уши погружены в воду, взгляд направлен вверх. Не следует чрезмерно запрокидывать голову назад, чтобы лицо не заливало водой. Сгибание в шейном отделе ведет к изменению положения тела в воде (из горизонтального - в сидячее). При плавании на спине наиболее удобным для начинающих является положение рук вдоль тела. В положении руки за головой следует выпрямить их в локтевых суставах и наложить ладони одна на другую. Тогда голова будет лежать на руках, что обеспечит высокое положение тела в воде и эффективное продвижение. На груди более простым для освоения

техники является положение тела с вытянутыми вперед руками. При плавании на груди с помощью движений ногами без опоры руки должны быть вытянуты вперед, кисти соединены, голова между руками. При освоении техники движения руками в кроле на спине необходимо следить за тем, чтобы в начале проноса рука была прямая, ладонь развернута мизинцем вверх. При вкладывании в воду за головой рука проходит как можно ближе к уху. Гребок выполняется через сторону до бедра на глубине 20-30см от поверхности. Необходимо контролировать положение головы, чтобы вода не заливала лицо. Дыхание при плавании на спине произвольное. Вместе с тем ритм дыхания тесно связан с движениями рук. Вдох выполняется через рот, когда рука начинает пронос над водой, выдох - через рот и нос в момент завершения гребка рукой. После завершения гребка рука сразу выходит из воды для следующего движения. Руки выполняют поочередные гребки и не встречаются у бедер.

### **Организационно-методические указания 33-36 уроков.**

При плавании на груди при помощи движений ногами без опоры важно контролировать дыхание: вдох должен быть быстрым и неглубоким, выдох - продолжительным, через нос. При выполнении вдоха впереди следует тянуться руками вперед, а не давить на воду. При входе в сторону после поворота головы ухо должно лежать на вытянутой вперед руке, а взгляд направлен назад-вверх. Затем лицо погружается в воду (взгляд направлен вниз, на дно), происходит выдох. При обучении нырянию в глубину сначала выполняются попытки погрузиться под воду при помощи шеста. Использование шеста дает надежную опору ученику и позволяет контролировать глубину погружения. Держать шест необходимо вертикально, упираясь им в дно. Ныряющий делает обычный вдох и, перебирая руками по шесту вниз, опускается до дна, касается его рукой и поднимается на поверхность. Слишком большой вдох не позволит погрузиться на необходимую глубину. При всплывании следует делать продолжительный выдох через рот и нос, сразу после появления на поверхности - вдох через рот. После нескольких погружений под воду при помощи шеста можно предложить самостоятельные попытки. После вдоха нужно присесть как можно глубже, сгруппироваться и перейти из вертикального в горизонтальное положение и потянуться руками ко дну. Можно разбросать по дну мелкие игрушки, чтобы повысить интерес и отвлечь тех, кто боится задерживать дыхание на длительное время.

### **Планируемые результаты.**

По окончании обучения по программе «плавание» обучающиеся будут знать:

- правила безопасного поведения в бассейне и на открытых водоемах;
- базовые знания о гигиене спорта и простейших приемах закаливания;

- историю развития отечественного плавания;- базовые сведения и особенности, характеристик спортивных и прикладных видов плавания;
- о методах и способах спасения людей на воде; за время обучения сформируют:
- устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- воспитают и будут проявлять культуру поведения на воде и чувство взаимопомощи.

## Методические материалы.

- 1.Булгакова Н.Ж., Отбор и подготовка юных пловцов, М.: ФиС,1996  
Кашкин А.А., Попов В.В. , Смирнов В.В. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]/ М.: Советский спорт, 2008. – 216.
- 3.Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан. Плавание: игровой метод обучения. - Олимпия Пресс, 2006.
- 4..Козлов А.В., Обучение и совершенствование техники спортивных способов плавания, С- П. 2010
- 5..Люсоро Б., Плавание: 100 лучших упражнений, М. 2011
- 6.Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания. – М.: ФИС, 2000
- 7.Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: Айриспресс, 2004. – 11с. – (Методика)
- 8.Мосунов Д.Ф., Дидактические основы совершенствования двигательных действий спортсмена, С-П, 1996
- 9.Мотылянская Р.Е., Плавание – спорт юных, М: ФиС, 1976
- 10.Педролетти Мишель Основы плавания. Обучение и путь к совершенству, Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 176с.
- 11.Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детскоюношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004. -216 с.
12. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Обучение детей плаванию в раннем возрасте [Текст]: учебно-методическое пособие. – М.: «Советский спорт», 2006. – 96 с.:
- 13.Платонова В.Н. Плавание: Учебник/ Под редакцией – Киев: Олимпийская литература, 2000.
14. Платонова В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху, книга 1, М.: Советский спорт, 2012 – 480 с.
15. Платонова В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху, книга 2, М.: Советский спорт, 2012 – 480 с.
- 16.Талага Ежи, Энциклопедия физических упражнений, ФиС, 1998