

**Муниципальное бюджетное учреждение
Дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный центр «Голубая ель»
Аркадакского района Саратовской области**

Принята на педсовете
Протокол № ____ от «__» _____ 2025 г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО
«ДООЦ «Голубая ель»
____ Фролова Г.В.
Приказ № ____ от «__» _____ 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Юный пловец»
Физкультурно-спортивной направленности
возраст обучающихся: 6-17 лет
срок реализации: 18 часов**

Автор-составитель:
Чугунов Евгений Сергеевич
Инструктор по плаванию

Аркадак 2025

1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дельфин» имеет **физкультурно-спортивная направленность** и ориентирована на обучение детей плаванию.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Дельфин» разработана с учетом требований нормативно - правовых документов:

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года (с изменениями 2016-2017гг.);
- Национального проекта «Образование» (Утвержденного на заседании президиума Совета при Президенте РФ по стратегическому планированию и национальным проектам от 03.09.2018 года);
- Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. 1726-р);
- Методических рекомендаций Минобрнауки РФ № 09-2142 от 18 ноября 2015 года по проектированию дополнительных общеразвивающих программ дополнительного образования детей (включая разноуровневые программы)
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжения Правительства Саратовской области «О внедрении целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей на территории Саратовской области» от 29 октября 2018 года № 288-Пр.
- Постановление Главного санитарного врача РФ №41 от 4 июля 2014 года г. Москвы» Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 для образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Постановления Правительства Саратовской области № 643-П от 20 ноября 2013 года « О государственной программе Саратовской области «Развитие образования в Саратовской области до 2020 года»;
- Приказа Министерства образования и науки РФ № 2 от 9 января 2014 года «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Правил ПФДО (Приказ «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования в Саратовской области № 1077 от 21 мая 2019 года).

Актуальность Плавание – жизненно необходимый навык, но, к сожалению, плавательная подготовленность населения нашего региона очень низка, и уровень гибели детей на воде достаточно высок. Благоприятные условия для развития физических качеств личности и возможность предупреждения опасных ситуаций на воде ставят плавание на одно из первых мест в занятиях первых мест в занятиях физической культурой.

Также плавание является универсальным видом спорта, так как благотворно влияет на все органы и системы организма, укрепляет сердечно-сосудистую систему, улучшает кровообращение и дыхание, помогает в профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата, одновременно тонизирует и помогает расслабиться.

Программа «Юный пловец» предлагает решение этих проблем: после обучения большинство детей смогут держаться на воде самостоятельно, а также занятия несут положительный оздоровительный эффект и являются компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей.

Отличительные особенности реализации программы.

Отличительная особенность программы от уже существующих программ по данному виду спорта заключается в том, что всего за 18 часов ребенок освоит навыки плавания.

Адресат программы: обучающиеся в возрасте 6-17 лет

Форма обучения – очная.

Объём и сроки реализации: Курс очного обучения по программе рассчитан на общим объемом 18 часов.

Режим организации занятий:

Занятия очного обучения проводятся 1 раз по 15 мин в день.

Возрастные особенности детей 6-17 лет.

У детей в этом возрасте преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

У детей этого возраста сравнительно «легкий» костный скелет и слабо развитые мышечные группы обеспечивают хорошую плавучесть тела в воде, что облегчает разучивание движений по формированию техники плавания.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для обучения плаванию. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста.

В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания на занятиях используются игровые формы обучения, оценка действий каждого ребенка, метод поощрения.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: развитие физических и морально-волевых качеств личности через обучение навыкам плавания.

Задачи программы

Обучающие:

- обучить технике безопасности поведения на воде и на суше;
- обучить правилам гигиены пловца;
- расширить знания об истории развития плавания России;
- обучить комплексу физических упражнений по общей физической подготовке,
- обучить комплексу физических упражнений специальной физической подготовки;
- обучить основам техники плавания «кроль на спине» и «кроль на груди»;

Развивающие задачи:

- развивать задатки общей выносливости (функциональные способности);
- развивать координацию движений для данного возраста (двигательная способность);
- сформировать у занимающихся необходимые теоретические знания в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

Воспитательные задачи:

- сформировать навык сотрудничества в тренировочных и личностных ситуациях;
- способствовать воспитанию морально-волевых качеств.

1.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании изучения программы «Дельфин» должны быть достигнуты определенные результаты.

Предметные результаты:

В конце обучения дети должны знать:

- историю развития плавания России;
- технику безопасности поведения на воде и на суше;
- правила гигиены в бассейне;
- комплекс упражнений по общей физической подготовке;
- комплекс упражнений специальной физической подготовки;
- основы техники «кроль на груди», «кроль на спине»

В конце обучения дети должны уметь:

- сотрудничать с педагогом и сверстниками;
- проявлять инициативу и ответственность за результаты обучения и поведения;
- применять дыхательные упражнения;
- выполнять движения по воде с помощью одних ног(с плавательной доской);
- выполнять скольжение без доски 4м;
- проплывать дистанцию 10-25м способом «кроль» на груди и спине;
- плавать « кролем» на груди и спине;
- выполнять комплексы специальных и общеразвивающих упражнений ;
- выполнять выкрут прямых рук вперед – назад; повороты (плоский поворот)
- знать имитационные упражнения плавания на суше.

Метапредметные результаты:

- способность проявлять инициативу при выполнении задания;
- способность оценивать правильность выполнения задания и вносить свои коррективы;
- навыки соблюдения санитарно - гигиенических норм.

Личностные результаты:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- соблюдение требований техники безопасности;
- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- осознание ценности здорового образа жизни.

1.4. Содержание программы

Учебный - тематический план

№	Наименование разделов и темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1		
2	Теоретические сведения	1	1		
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	3	1	1	
4	Специальная физическая подготовка (СФП)	3	1	1	
5	Специальная техническая подготовка (СТП)	3	1	1	
*	Освоение с водой	1			
*	Техника кроля на груди	2			
*	Техника кроля на спине	2			

6	Подвижные и спортивные игры на воде и на суше	2			
Итого:		18	5	3	

Содержание учебно-тематического плана

1. Вводное занятие (1 час)

Теория: Цель и задачи объединения. Режим работы. План занятий. Техника безопасности на занятиях. История развития плавания в России. Гигиена пловца.

Практика: Игры на знакомство. Игры на сплочение детского коллектива.

2. Теоретические сведения (1 час)

Теория: Начальный курс теории физическая культура и спорт.

Практика: Игры на знакомство. Игры на сплочение детского коллектива.

3. Общая физическая подготовка (ОФП) (3 часа)

Теория: Показ и объяснение данной темы на наглядном пособии.

Практика: Различные виды передвижения. Общеразвивающий комплекс упражнений. Упражнения на расслабления. Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний типа: «Борьба в квадратах», «Охрана перебежек», «Эстафета со скакалками» и т.д.

4. Специальная физическая подготовка (СФП) (3 часа)

Теория: Показ и объяснение данной темы на наглядном пособии.

Практика: СФП для кроля на груди. СФП для кроля на спине. СФП для старта. СФП для поворотов. Подвижные и спортивные игры типа: «Борьба за флажки», «Сороконожка», «Борьба за мяч» и т.д.

5. Специальная техническая подготовка (СТП) (3 часа)

Теория: Показ и объяснение данной темы на наглядном пособии.

Практика: Освоение с водой: элементарные гребковые движения; погружения в воду с головой, подныривание и открывание глаз в воде; всплытие и лежание на воде; выдохи в воду; скольжения; прыжки в воду. Техника кроля на груди: движение ногами и дыхание; движение руками и дыхание; общее согласования движений. Техника кроля на спине: движение ногами; движение руками; общее согласования движений. Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды: «Полоскание белья», «Караси и карпы». Игры с погружением в воду с головой: «Кто быстрее спрячется под водой», «Насос». Игры на всплытие и лежание на воде: «Винт», «Слушай, сигнал!». Игры с выдохами в воду: «У кого больше пузырей?», «Качели». Игры со скольжением и плаванием: «Кто дальше проскользит?», «Торпеды».

6. Подвижные и спортивные игры на воде и на суше (1 час)

Теория: Показ и объяснение игры на наглядном пособии.

Практика: Подвижные и спортивные игры на суше: «Борьба за флажки», «Сороконожка», «Борьба за мяч», «Борьба в квадратах», «Охрана перебежек», «Эстафета со скакалками» и т. д. Подвижные и спортивные игры на воде: «Полоскание белья», «Караси и карпы», «Кто быстрее спрячется под водой», «Насос», «Винт», «Слушай, сигнал!», «У кого больше пузырей?», «Качели», «Кто дальше проскользит?», «Торпеды» и т. д.

1.5. Формы аттестации планируемых результатов программы, их периодичность

Формы аттестации включают в себя следующие этапы контроля:

1. Начальный контроль

Проводится в начале учебного процесса, до начала прохождения разделов программы.

Цель: определить начальный уровень физической подготовки.

Форма: зачет.

2. Текущий контроль

Проводится в течение всего учебного процесса. Цель: определить уровень освоения программы.

Форма: зачет.

3. Промежуточный контроль

Проводится в середине учебного процесса после прохождения определенных разделов программы. Цель: определить достигнутый уровень освоения программы, если нужно – коррекция учебно-тренировочного процесса.

Форма: зачет.

4. Итоговый контроль

Проводится в конце учебного процесса.

Цель: по итогам года увидеть, насколько успешно освоена программа обучающимися.

Форма: зачет

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Методическое обеспечение программы

Программа предполагает использование традиционных методов работы:

Наглядные: показ слайдов, видео, фотографий, работа с информационными источниками, памяткой, схемой, таблицей, журналом.

Словесные: рассказ, объяснение, беседа, лекция, обсуждение.

Практические: обучающие, тестовые задания, упражнения, игры.

Образовательные технологии: здоровьесберегающие, игровые технологии, соревновательные технологии, технологии личностно-ориентированного, развивающего обучения.

Формы проведения занятий:

Для успешного освоения учащимися данной программы используются следующие **виды занятий:** учебное занятие, открытое занятие, занятие-игра.

Формы организации занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный.

На протяжении всего курса обучения занятия включают в себя теоретическую и практическую части.

Теоретическая часть - беседы по истории развития плавания в России, правила гигиены пловца, техника плавания, виды плавания.

Практическая часть состоит из этапов:

освоение приемов обучения плаванию;

выполнение упражнений по заданию;

Программой предусмотрены задания как для индивидуального, так и группового исполнения.

Методическое обеспечение по разделам программы:

Разделы программы	Формы организации занятий	Методы и приёмы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактическое и техническое оснащение занятия	Подведение итогов
1. Вводное занятие	Групповая. Беседа, игры	Словесный, объяснение, рассказ, беседа.	Специальная литература, справочные материалы, плакаты.	опрос
2. Теоретическая подготовка	Групповая. Беседа, игры	Словесный, объяснение, рассказ, беседа	Плакаты, слайды и видео пособие.	опрос
3. Общая физическая подготовка (ОФП)	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, фронтальная, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия,	Литература, таблицы, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты	Тесты для определения уровня физической подготовленности.

4. Специальная физическая подготовка(ОФП)	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, фронтальная, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия,	Литература, таблицы, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты	Тесты для определения уровня физической подготовленности.
Специальная техническая подготовка (СТП)	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы.	Словесный, беседа, практические занятия, наглядный показ педагогом..	Дидактические карточки, плакаты, досточки на каждого обучающего.	Соревнования и тесты для определения уровня технической подготовленности.
Подвижные и спортивные игры на воде и на суше	Групповая	Словесный, беседа, практические занятия, наглядный показ педагогом	Схемы.	
Соревнования и контрольные испытания	Групповая	Словесный, беседа	Таблицы	Тесты

Основы методики обучения технике спортивных способов плавания

Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой методической последовательности.

Техника изучается отдельно в следующем порядке: 1) положение тела, 2) дыхание, 3) движения ногами, 4) движения руками, 5) общее согласование движений. При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном, безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

ознакомление с движением на суше проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны; изучение движений в воде с неподвижной опорой.

При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна, дно или берег водоема; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде; изучение движений в воде с подвижной опорой.

При изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером; изучение движений в воде без опоры. Все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

движения ногами с дыханием;

движения руками с дыханием;

движения ногами и руками с дыханием;

плавание в полной координации.

Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений. С этой целью применяются следующие варианты плавания:

поочередное проплывания длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);

проплывания отрезков на наименьшее количество гребков;

чередование плавания в облегченных и в усложненных условиях в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации;

плавание по элементам с поддержкой и без поддержки;

плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

2.2. Условия реализации программы

Материально - техническое обеспечение:

Наличие бассейна, спортивного зала для проведения занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями.

№	Наименование	Количество
1	Доски для плавания;	10
2	Фишки	4
3	Гимнастические маты	10
4	Гимнастические скамейки	2
5	Обручи	4
6	Скакалки	10
7	Секундомер	1
8	Свисток	1
9	Эстафетные палочки	2

Дидактическое обеспечение:

Учебно-методический комплект.

Специализированная и справочная литература, (журналы, словари, энциклопедии и т.д.).

Инструкционные карты.

4.Электронные средства образовательного процесса: слайдовые презентации.

Кадровое обеспечение:

Реализацию программы осуществляет тренер-преподаватель дополнительного образования с педагогическим образованием без предъявления требований к уровню квалификации.

2.3. Календарный учебный график.

№	Число	Время проведения занятия	Тип занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Изучение нового материала	1	Вводное занятие	МБУДО «ДООЦ «Голубая ель»	опрос
2	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Изучение нового материала	1	Теоретические сведения.	МБУДО «ДООЦ «Голубая ель»	опрос
3	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Изучение нового материала	2	Различные виды передвижения(бег, ходьба и тд.)	МБУДО «ДООЦ «Голубая ель»	визуальный контроль
4	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Изучение нового материала	4	Общеразвивающий комплекс упражнений	МБУДО «ДООЦ «Голубая ель»	визуальный контроль
5	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Изучение нового материала	3	Комплекс упражнений на расслабления.	МБУДО «ДООЦ «Голубая ель»	визуальный контроль
6	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Изучение нового материала	5	СФП для кроля на груди	МБУДО «ДООЦ «Голубая ель»	контрольные испытания
7	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Изучение нового материала	4	СФП для кроля на спине	МБУДО «ДООЦ «Голубая ель»	визуальный контроль

10	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Изучение нового материала	0.30	Элементарные гребковые движения	МБУДО «ДООЦ «Голубая ель»	визуальный контроль
11	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Изучение нового материала	0.30	Погружения в воду с головой, подныривание и открывание глаз в воде	МБУДО «ДООЦ «Голубая ель»	визуальный контроль
12	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Изучение нового материала	0.30	Всплывание и лежание на воде	МБУДО «ДООЦ «Голубая ель»	визуальный контроль
13	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Изучение нового материала	0.30	Выдохи в воду	МБУДО «ДООЦ «Голубая ель»	визуальный контроль
15	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Изучение нового материала	0.30	Скольжения	МБУДО «ДООЦ «Голубая ель»	визуальный контроль
16	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Изучение нового материала	0.30	Прыжки в воду	МБУДО «ДООЦ «Голубая ель»	визуальный контроль
17	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Изучение нового материала	1	Техника кроля на груди: движение ногами и дыхания	МБУДО «ДООЦ «Голубая ель»	визуальный контроль
18	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Изучение нового материала	1	Техника кроля на груди: движение руками и дыхания Игры на воде	Согласно расписанию	визуальный контроль

2.4. Оценочные материалы

Для оценки качества усвоения программного содержания применяются следующие формы: тестирование, опросы, выполнение практических заданий, наблюдение, участие в соревнованиях.

Основной формой подведения итогов обучения по программе является тестирование и соревнования.

В процессе реализации программы проводится мониторинг эффективности образовательного процесса: вводный, промежуточный и итоговый контроль предметных, метапредметных и личностных результатов.

Вводный контроль проводится в начале учебного процесса, с целью выявления уровня физической подготовки на начало учебного года. Методы контроля, используемые в работе: опрос, тестирование.

Промежуточный контроль осуществляется в середине учебного процесса, где оценивается физподготовка, техническая подготовка и теоретическая грамотность. Оценка теоретических знаний может проводиться в форме беседы, обсуждения, опроса.

Оценка практических навыков осуществляется в течение всего периода обучения (**текущий контроль**), где ведущим методом является наблюдение, а также опросы. Усвоение программного содержания отслеживается через: тестирование, опросы, наблюдения, участие в соревнованиях.

Итоговый контроль осуществляется после окончания обучения и определяет, насколько успешно происходит усвоение учащимися программы, проводится в конце учебного года. Главными методами контроля на данном этапе являются контрольные испытания. (*Приложение №1*)

2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

- 1.Булгакова, Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – Москва: Физкультура и спорт, 2000. -256с.
- 2.Булгакова, Н.Ж. Плавание. - Москва: Физкультура и спорт, 1999. 3.Викулов А.Д. Плавание. – М.: Владос-пресс, 2003. – 140с.
- 3.Зенов, Б.Д., Кошкин, И.М., Вайцеховский, С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. – Москва: Физкультура и спорт, 1986.- 200с.
- 4.Макаренко, Л.П. Юный пловец. – Москва: Физкультура и спорт, 1983.- 180с.
- 5.Плавание. Программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ)/ Под ред. Л.П., Макаренко и Т.М., Абсалямова. – М., 1977. – 244с.
- 6.Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. –Москва: Советский спорт, 2006.- 216с.

Для обучающихся:

- 1.Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. – Москва: Физкультура и спорт, 1998.-150с.

2. Гуревич, И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. – 2-е изд., перераб. И доп. – Минск: Высшая школа, 1980.- 130с.
3. Готовцев, П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. – Москва: Физкультура и спорт, 1981.- 145с.
4. 10.Золотов, В.П. Восстановление работоспособности в спорте. – Киев.: Здоровья, 1990.- 164с.

Для родителей:

1. Волков , Н.И., Олейников, В.И. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. – Москва: Спортакадемпредс, 2001. – 80с.
- 2.Дубровский В.И. Гигиенический массаж и русская баня. – Москва: Шаг, 1993.- 91с.
3. Готовцев, П.И., Дубровский В.и. Спортсменам о восстановлении. – Москва: Физкультура и спорт, 1981.- 145с.
4. Золотов, В.П. Восстановление работоспособности в спорте. – Киев.: Здоровья, 1990.- 164с.

Интернет-ресурсы:

- 1.Всероссийская федерация плавания – www.russwimming.ru
- 2.Портал о спортивном плавании – swimming.ru
- 3.Все о плавании – forum.swimming.ru
- 4.Пловцы и их биография – i-swimmer.ru
- 5.Сайт о плавании – plavaem.info
- 6.Спортивное плавание, протоколы соревнований – www.sportvisor.ru