

Управление по образованию и развитию социальной сферы  
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

**Адаптированная дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Адаптивное плавание»  
(стартовый уровень)**

Возраст обучающихся: 5-17 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Коротков Илья Александрович,  
тренер-преподаватель

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Раздел 1. Пояснительная записка.....	3
Раздел 2. Учебный план .....	24
Раздел 3. Содержание учебного плана .....	25
Раздел 4. Методическое обеспечение программы .....	28
Раздел 5. Список литературы .....	31
Приложение № 1 .....	33

## **Раздел 1. Пояснительная записка**

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Адаптивное плавание» муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей и юношества городского округа Краснознаменск Московской области (далее – АДООП «Адаптивное плавание» МБУДО ЦРТДЮ) определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательной деятельности при получении дополнительного образования и направлена на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в физическом совершенствовании.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Адаптивное плавание» МБУДО ЦРТДЮ разработана на основе следующих **нормативно-правовых документов:**

– Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Распоряжение правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей»;

– Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Минспорта России от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень программы:** ознакомительный.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Адаптивное плавание» МБУДО ЦРТДЮ ориентирует на:

– создание условий для физического образования, воспитания и развития детей и молодёжи;

– формирование знаний, умений, навыков в области физической

культуры и спорта;

– социализацию учащихся с ограниченными возможностями здоровья посредством оздоровительных занятий в бассейне, направленных на обучение основ техники плавания.

АДООП «Адаптивное плавание» МБУДО ЦРТДЮ направлена на удовлетворение потребностей всех участников образовательных отношений:

1) учащихся и их родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся:

– для информирования о целях, содержании, организации и предполагаемых результатах деятельности МБУДО ЦРТДЮ;

– для соблюдения прав учащихся при осуществлении образовательной деятельности;

– для обеспечения достоверной и полной информации о возможностях образовательной организации, об условиях образовательной деятельности, создание которых гарантирует МБУДО ЦРТДЮ;

– для обеспечения прозрачности системы оценивания образовательной деятельности учащихся;

– для определения сферы ответственности за достижение результатов МБУДО ЦРТДЮ, родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся, учащихся и возможностей для взаимодействия;

2) педагогических работников:

– для определения границ ответственности педагогических работников за результаты образовательной деятельности;

– для углубления понимания смыслов дополнительного образования и в качестве ориентира в практической образовательной деятельности;

3) администрации МБУДО ЦРТДЮ:

– для координации деятельности педагогического коллектива по выполнению требований к результатам и условиям освоения учащимися АДООП МБУДО ЦРТДЮ;

– для регулирования взаимоотношений субъектов образовательных отношений (педагогов, учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся, администрации и др.);

– для разработки и освоения новых технологий управления качеством образовательной деятельности;

4) учредителя:

– для повышения объективности оценивания образовательных результатов МБУДО ЦРТДЮ в целом;

– для принятия управленческих решений на основе мониторинга эффективности процесса, качества, условий и результатов образовательной деятельности МБУДО ЦРТДЮ.

При разработке и реализации АДООП «Адаптивное плавание» МБУДО ЦРТДЮ учитывались возрастные особенности учащихся.

#### Дошкольный возраст (5-6 лет).

Дошкольный возраст является наиболее важным периодом для формирования двигательной активности и благоприятным для развития многих физических способностей, а так же способности длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности. В условиях возрастания объёма учебно-познавательной деятельности двигательная активность стала занимать более чем скромное место в жизни современного ребёнка-дошкольника.

Плавание является превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья.

Хрупкость и несформированность детского организма требуют тщательного учета способностей, склонностей, а главное возможностей каждого ребенка. Только при строгом учете пола, возраста, степени физического развития и здоровья можно находить наиболее верные приемы работы при обучении плаванию детей.

Дошкольники на основе подражания лучше овладевают целостными двигательными актами. Поэтому необходимо создавать у них целостное представление об изучаемом способе плавания. Для этого следует многократно показывать этот способ в исполнении умеющего плавать ребенка или взрослого. Показ надо осуществлять в тех же условиях, в которых будет проводиться упражнение (на сухе, в воде). Особенno важен при обучении плаванию показ упражнений, проводимых в воде. В таком случае дети не только зрительно воспринимают структуру движения, но и убеждаются в том, что выполнение этого движения в воде вполне возможно. Лучше всего показывать упражнения непосредственно перед их выполнением. Показ обязательно должен сопровождаться доступным для детей пояснениями. Рассказ, беседа, объяснение, своевременное замечание стимулирует целенаправленное, сознательное овладение движениями.

Большое место в мышлении ребенка дошкольного возраста занимает образ. В обучении плаванию образные сравнения в названиях и объяснениях упражнений должны широко применяться.

#### Младший школьный возраст (6-10 лет).

У детей в возрасте 6-10 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. В этот период большинство органов достигают полного функционального развития. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда. Широкие артерии при небольшой массе сердца и объеме его внутренних полостей, значительный объем ствола проводящей системы сердца в этом периоде развития детей создаются благоприятные условия для физических нагрузок.

Несмотря на то, что рост и созревание нервных клеток у детей этого возраста заканчивается, сила нервных процессов у них не высокая. При монотонной двигательной деятельности или при действии сильных раздражителей часто возникает запредельное торможение, приводящее к ослаблению двигательной деятельности.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение жизни, осваивается в возрасте 7-10 лет. Поэтому включение большого количества разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет разучено в этот период, тем легче в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

Подростковый возраст (11-14 лет) - основная особенность подросткового возраста связана с процессом полового созревания, развертывающимся именно в это время. Он характеризуется значительными перестройками и интенсивным развитием всех физиологических систем организма подростка. В этот период подростки, не имеющие специальной подготовки, медленнее и с большим трудом, чем в младшем школьном возрасте овладевают новыми формами движений. Происходят значительные изменения в психике. Наблюдаются высокая эмоциональность, неуравновешенность, вспыльчивость, преувеличение своих возможностей, появление так называемого чувства взрослости.

Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно слаборазвитых мышц живота, косых мышц туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц ног.

Необходимо отметить, что быстрее всех учатся плавать дети от 10 до

13 лет.

Юношеский возраст (15-18 лет) характеризуется завершением процессов формирования всех органов и систем, достижением организмом юношей и девушек функционального уровня взрослого человека. В целом организм юношей и девушек в 16-17 лет созрел для выполнения больших тренировочных нагрузок, направленных на достижение высоких спортивных результатов и мастерства.

Структура занятий физическими упражнениями в значительной степени определяется типичными изменениями работоспособности занимающихся. В динамике работоспособности выделяют фазу предрабочих сдвигов, фазу врабатываемости, фазу относительно устойчивой высокой работоспособности, фазу снижения работоспособности. Эти сдвиги отражают сложившийся характер функционирования организма в процессе двигательной деятельности и поэтому имеют силу биологических закономерностей, проявляясь, так или иначе, в любом занятии физическими упражнениями. В соответствии с принципами управления нагрузкой на занятиях необходимо обеспечить постепенную активизацию функций организма - «врабатывание» (в подготовительной части), использовать повышенную работоспособность для решения главных задач и достижения достаточного эффекта усвоения навыков (в основной части), нормализовать функциональную активность организма и создать благоприятные предпосылки для переключения на последующую деятельность (в заключительной части).

Физические упражнения формируются с учетом возрастных особенностей. Целесообразность занятий какими-либо упражнениями определяется пользой, которую они могут принести для повышения функциональных возможностей организма. Поэтому необходимо сознательно выбирать и применять различные упражнения. Для решения трех основных задач физической культуры и спорта - укрепление и сохранение здоровья, оптимальное развитие физических качеств и гармоничное развитие физиологических функций - применяют разнообразные упражнения. Их условно разделяют на четыре основные группы. К первой группе относятся соревновательные упражнения. Например, это бег на длинные и короткие дистанции, передачи мяча на скорость, передвижения приставным шагом, передвижения скрестным шагом и т.д. Во вторую группу входят общеразвивающие упражнения для всестороннего физического развития спортсмена. В третью группу входят подготовительные специальные упражнения, предназначенные для обучения

и развития физических качеств. К четвертой группе относят подвижные игры.

### *Особенности развития детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата*

Дети с такими нарушениями составляют довольно большую группу. Это дети с врожденными или приобретенными заболеваниями нервной системы (последствия перенесенной нейроинфекции, детский церебральный паралич, полиомиелит); врожденной патологии опорно-двигательного аппарата (врожденный вывих бедра; кривошея; косолапость и другие деформации стоп; аномалии развития позвоночника (сколиоз); недоразвитие и дефекты конечностей; аномалии развития пальцев кисти; артрогрипоз); приобретенными заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата (травматическое повреждение спинного мозга, головного мозга и конечностей; полиартрит; заболевания скелета: туберкулез, опухоли костей, остеомелит, рахит, хондродистрофия). Таких детей объединяет то, что у них имеется двигательный дефект.

Детский церебральный паралич (ДЦП) - это поражение двигательных систем головного мозга. Основным клиническим синдромом ДЦП являются двигательные нарушения вследствие спазмов мускулатуры. При этом заболевании наиболее тяжело страдают большие полушария головного мозга, регулирующие произвольные движения, речь и другие корковые функции. Поэтому детский церебральный паралич проявляется в виде различных двигательных, психических и речевых нарушений. Такие дети поздно начинают держать голову, поворачиваться с боку на бок, на живот, на спину, сидеть, стоять, иногда не могут ходить. При тяжелой степени двигательных нарушений ребенок не овладевает навыками ходьбы, не может управлять своим телом, а также без посторонней помощи обслуживать себя. При средней степени двигательных расстройств дети овладевают ходьбой, но ходят неуверенно, как правило, не в состоянии самостоятельно передвигаться по городу, ездить на транспорте. Навыки самообслуживания развиты у таких детей не полностью. При легкой степени двигательных нарушений дети ходят самостоятельно, уверенно, как в помещении, так и на улице, могут самостоятельно ездить на городском транспорте. Они полностью себя обслуживаю, однако у них может быть нарушение походки, движения неловкие, замедленные, снижена мышечная сила. Для подготовки ребенка средней и легкой степени двигательных расстройств к жизни в первую

очередь необходимо формировать навыки к самообслуживанию и передвижению.

С самого раннего возраста усилия родителей должны быть направлены на развитие у ребенка навыков самостоятельного передвижения - способность самостоятельного перемещения в пространстве, преодоления препятствий, сохранение равновесия тела. Необходимо развивать у ребенка способность к самостоятельной ходьбе по ровной местности, по лестнице, ходил по наклонной плоскости.

#### *Особенности развития детей с ЗПР*

Задержка психического развития (ЗПР) у детей является сложным нарушением, при котором у разных детей страдают разные компоненты их психической, психологической и физической деятельности.

Задержка психического развития относится к «пограничной» форме нарушения развития ребенка. При ЗПР имеет место неравномерность формирования различных психических функций, типичным является сочетание как повреждения, так и недоразвития отдельных психических функций с сохранными. При этом глубина повреждений и/или степень незрелости может быть также различной.

Частичное (парциальное) нарушение высших психических функций может сопровождаться инфантильными чертами личности и поведения ребенка. У этих детей отмечаются особенности эмоционально-волевой сферы (её незрелость) и стойкие нарушения в познавательной деятельности.

Эмоционально - волевая незрелость представлена органическим инфантилизмом. У детей с ЗПР отсутствует типичная для здорового ребенка живость и ярость эмоций, характерны слабая воля и слабая заинтересованность в оценке их деятельности. Игра отличается бедностью воображения и творчества, монотонностью, однообразием. У этих детей низкая работоспособность в результате повышенной истощаемости.

В познавательной деятельности наблюдаются: слабая память, неустойчивость внимания, медлительность психических процессов и их пониженная переключаемость. Для ребенка с ЗПР необходим более длительный период для приёма и переработки зрительных, слуховых и прочих впечатлений.

Для детей с ЗПР характерны ограниченный (гораздо беднее, чем у нормально развивающихся детей того же возраста) запас общих сведений об окружающем, недостаточно сформированные пространственные и временные представления, бедный словарный запас, несформированность навыков интеллектуальной деятельности.

У детей с ЗПР в соматическом состоянии наблюдаются частые признаки задержки физического развития (недоразвитие мускулатуры, недостаточность мышечного и сосудистого тонуса, задержка роста), запаздывает формирование ходьбы, речи, навыков опрятности, этапов игровой деятельности.

**Адресат программы:** учащиеся 5-17 лет.

**Форма обучения:** очная

**Объём программы:** 108 часов

**Срок освоения программы:** 1 год.

**Режим занятий:** занятия в группах проводятся три раза в неделю по одному академическому часу.

**Формы организации образовательной деятельности:** программа предусматривает использование фронтальной, групповой и индивидуальной форм работы учащихся.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Адаптивное плавание» МБУДО ЦРТДЮ представляет собой целостную систему, все компоненты которой взаимосвязаны и взаимозависимы.

### ***Направленность, цель и задачи реализации АДООП***

Направленность адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Адаптивное плавание» МБУДО ЦРТДЮ - физкультурно-спортивная.

**Цель:** создание прочной основы для воспитания здорового человека посредством формирования основ здорового образа жизни, содействия гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности максимально возможного числа детей и подростков через занятия плаванием.

**Задачи:**

– создать условия для занятий детей и подростков плаванием, развитие мотивации личности к всестороннему удовлетворению спортивных способностей;

– сформировать здоровый образ жизни, привлечь учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

– привлечь максимально возможное число детей и подростков к систематическим занятиям плаванием, направленным на развитие личности,

формирование здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств

- способствовать освоению техник плавания, стартов и поворотов, формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);
- развивать дыхательные мышцы и мышцы плечевого пояса, совершенствовать функции вестибулярного аппарата: точность, согласованность движений и ориентирование в пространстве;
- совершенствовать психические функции ребенка: создавать положительную мотивацию к занятием в бассейне, преодолеть водобоязнь, страх.

### ***Характеристика вида спорта***

Адаптивный спорт часто отождествляют с лечебной ФК, физической реабилитацией, адаптивным физическим воспитанием. Однако для адаптивного спорта, в отличие от указанных социально значимых отраслей, свойственна специфическая соревновательная деятельность, которая в соответствии с особенностями спорта в целом выступает его системообразующим фактором.

Целью адаптивного спорта является социализация инвалидов, детей с ОВЗ удовлетворение их потребностей как членов общества в самоактуализации и реализации своих возможностей в условиях соревновательной деятельности, предполагая возможность достижения поставленной цели на разных результативных уровнях – как общее оздоровление, преодоление неуверенности в собственных силах и победа над своей «несостоятельностью», так и достижение максимально спортивного результата, установление рекорда, демонстрация наивысших человеческих возможностей.

При разработке АДООП «Адаптивное плавание» МБУДО ЦРТДЮ учитывались характеристики такого вида спорта как плавание.

**Плавание** – вид спорта, заключающийся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций.

Плавание как физическое действие – способность (или умение) человека держаться на поверхности воды и передвигаться в заданном направлении без посторонней помощи и дополнительных приспособлений.

Обучение плаванию связано с необходимостью преодолеть боязнь

воды и неуверенность в своих силах. Плавание в определенной мере способствует улучшению функциональных возможностей нервной системы, ее вегетативных функций, повышению подвижности нервных процессов. Плавание является жизненно необходимым навыком, полезным для здоровья человека. Занятия плаванием содействуют всестороннему физическому развитию и закаливанию, повышают сопротивляемость к простудным заболеваниям, воспитывают волю, смелость, трудолюбие и дисциплину.

Умение плавать имеет огромное значение для каждого человека. Овладеть эти навыком надо как можно раньше. Многолетние занятия плаванием формируют нравственно-волевые качества личности, идеальные взгляды и позиции, необходимые не только в спорте, но и в жизни.

Плаванию можно обучать детей с любого возраста. Хорошо плавающий человек никогда не рискует жизнью, находясь в воде.

Одно из направлений (так называемая разновидность) активной физической деятельности человека в воде – это вид плавания.

Виды плавания: спортивное, оздоровительное, игровое, фигурное (художественное, синхронное), прикладное, подводное. Каждый из видов плавания характеризуется особыми движениями или способами передвижения в водной среде. А способ передвижения в воде определяет технику плавания.

Способы спортивного плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. По скорости самым быстрым является кроль на груди, затем баттерфляй, кроль на спине и брасс.

### ***Минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество учащихся в группах***

Минимальный возраст для зачисления детей на обучение и минимальное количество учащихся в группах устанавливаются в соответствии с нормативно-правовыми актами Российской Федерации, программами по видам спорта:

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение (лет)	Минимальное количество учащихся в группах
--	---

## **1.2. Планируемые результаты освоения АДООП**

### *Образовательные (предметные) результаты:*

Выпускник научится:

- излагать факты истории развития плавания, характеризовать его роль и значение в жизни человека;
- соблюдать гигиенические требования к занятиям плаванием;
- описывать технику плавания способами «кроль на груди», «кроль на спине»;
- соблюдать требования техники безопасности на занятиях в бассейне;
- выполнять технику спортивных способов плавания, стартов и поворотов;
- пользоваться плавательным спортивным инвентарем;
- регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности.

### *Личностные результаты обучения:*

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста,

взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

– развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

*Метапредметные результаты обучения:*

– умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

– умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

– умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

– умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

– владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

– умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

– умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

## **Условия реализации программы**

Реализации АДООА «Адаптивное плавание» осуществляется в течение 1 года. Общий объем нагрузки 108 часов.

***Начало учебного года – 1 сентября***

***Окончание учебного года – 31 августа.***

***Продолжительность учебного года:*** 36 учебных недель

***Продолжительность полугодий:***

Первое полугодие – сентябрь – декабрь (условные даты начала и окончания полугодия: 01.09. - 28.12) - 16 учебных недель

Второе полугодие – январь-май (условные даты начала и окончания полугодия: 09.01. - 31.05.) - 20 учебных недель

***Сроки и продолжительность каникул:***

***Итоговая аттестация:*** с 20 по 30 мая 2020 г.

Комплектование групп, планирование учебных занятий (по объему и интенсивности нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, а также учитываются определенные соматические и морфофункциональные особенности возраста учащихся.

## **Формы аттестации и контроля**

В соответствии с положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации учащихся МБУДО ЦРТДЮ формой промежуточной и итоговой аттестации года являются:

- устная проверка (устный ответ учащегося на один или систему вопросов, тесты, анкеты, собеседование и другое);
- сдача контрольных испытаний (упражнений) по общей, специальной и технико-тактической подготовке;
- выполнение практической работы.

## ***Критерии результативности и формы подведения итогов освоения образовательной программы***

Основными критериями оценки результатов работы и подготовленности учащихся являются регулярность в посещении занятий, рост физической (по итогам тестовых заданий) и психологической подготовленности занимающихся, достижение положительных результатов в соревнованиях, позитивные отзывы учащихся и их родителей (законных представителей) о процессе обучения, создание коллектива единомышленников среди учащихся.

Критериями оценки достижений учащегося является результативное участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях различного уровня.

Оценка качества подготовленности учащихся и уровня тренировочных занятий является выполнение учащимися нормативов по ОФП, СФП, технико-тактической подготовленности и достижениями в спортивных соревнованиях.

Одним из основных критериев оценки результатов занятий должны служить изменения в состоянии здоровья занимающихся – отсутствие или уменьшение по сравнению с предыдущим периодом занятий простудных заболеваний, исправление нарушений опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы (если таковы имелись) по результатам ежегодного всестороннего обследования в поликлинике по месту жительства.

Одним из наиболее существенных показателей в реализации АДООП «Плавание» является высокий уровень сформированности у учащихся основных двигательных навыков, необходимых в жизни.

По освоению АДООП «Плавание», обучающиеся должны обладать элементарными знаниями из области анатомии, физиологии, гигиены, психологии, методики тренировки различных двигательных качеств и освоения техники плавания.

Учащийся регулярно посещает занятия, основные двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки, лазание) сформированы на устойчивом уровне (метод оценки – визуальное наблюдение тренера-преподавателя.), наблюдается рост физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации (метод оценки – освоение двигательными навыками). Знает и соблюдает санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

Произошёл рост и укрепление всех систем организма, в том числе укрепление иммунной системы учащегося (метод оценки – уменьшение количества простудных заболеваний, по отзывам родителей).

Повысились показатели физического развития (механизм оценки – сдача контрольных нормативов по ОФП), произошло повышение уровня технической подготовки в соответствии с возрастными требованиями, т.е. у учащихся наблюдается дальнейшее развитие ОФП.

Продолжается рост технического мастерства в соответствии с возрастными требованиями.

В результате освоения АДООП «Адаптивное плавание» учащиеся должны окрепнуть физически, меньше болеть, почувствовать потребность в ведении здорового образа жизни, уметь реализовать эту потребность

благодаря занятиям избранным видом спорта, а также качественно освоить технику избранного вида спорта в пределах требований данной образовательной программы.

Подтверждением успешности освоения данной программы служат следующие показатели:

- стабильность состава учащихся;
- уровень потенциальных возможностей учащихся в плавании;
- динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности учащихся;
- уровень освоения основ техники плавания;
- состояние здоровья, уровень физической подготовленности учащихся;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности учащихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объемов нагрузок, предусмотренных программой подготовки по избранному виду спорта.

*Перечень тестов и вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части АДООП «Адаптивное плавание»*

Текущий контроль представляет собой процедуру проверки учебных достижений учащихся, проводимую в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с АДООП «Адаптивное плавание».

Текущая оценка может быть формирующей, т.е. поддерживающей и направляющей усилия учащегося, и диагностической, способствующей выявлению и осознанию педагогом и учащимся существующих проблем в обучении.

Текущий контроль успеваемости учащихся проводится в течение учебного периода в целях контроля уровня достижения результатов, предусмотренных дополнительной общеобразовательной программой; проведения учащимися самооценки, оценки его работы педагогическим работником.

Текущий контроль освоения программы сопровождается педагогическим наблюдением, опросом, контрольными занятиями, самостоятельной работой, соревнованиями и др.

Критерии к результатам освоения программы установлены в соответствии с возрастными требованиями и психофизиологическими особенностями учащихся.

### *Вопросы для текущего контроля теоретических знаний*

1. Развитие плавания в городе, области.
2. Правила поведения в плавательном бассейне. Меры безопасности  
Предупреждение несчастных случаев при занятиях плавания.
3. Первая доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях.
4. Личная гигиена занимающихся при занятиях плавания
5. Необходимость закаливания для повышения устойчивости к простудным заболеваниям.
6. Организация режима дня, позволяющая совмещать занятия физическими упражнениями и спортом с учёбой и досугом.
7. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
8. Сохранение и укрепление здоровья. Влияние вредных привычек на организм человека.
9. Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность.
10. Понятие о гигиене и санитарии.

### *Критерии оценивания:*

#### *Собеседование:*

«зачтено» – глубокий, осмысленный, полный по содержанию ответ, не требующий дополнений и уточнений (или требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, которые обучающийся может сделать самостоятельно после наводящих вопросов тренера-преподавателя). Ответ должен характеризоваться последовательностью, логикой изложения, умением обучающегося подтверждать основные теоретические положения практическими примерами, устанавливать межпредметные связи, наличием собственной точки зрения на излагаемую проблему. Учащийся должен продемонстрировать умение анализировать материал, обобщать его, делать точные ёмкие выводы. Ему необходимо хорошо ориентироваться в содержании материала, быстро и точно отвечать на дополнительные вопросы. Речь должна быть грамотной и достаточно выразительной.

«не зачтено» – учащийся не может изложить содержание материала, не знает основных понятий, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы тренера-преподавателя.

**Практическое выполнение заданий:**

**ОФП, СФП**

Прыжок в длину с места; см

Подтягивание на перекладине, раз

Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м

Статическая сила при имитации гребка на сушке; кг

Наклон вперед, стоя на возвышении

Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см

**Технико-тактическая подготовка**

Длина скольжения; м

Время скольжения 9 м; с

Техника плавания, стартов и поворотов

**Критерий оценивания:**

«Зачтено» - выполнение задания не ниже норматива (таблица ниже)

Порядок проведения итоговой аттестации регламентируется Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (ст.58) и Положением о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся МБУДО ЦРТДЮ.

Освоение АДООП, в том числе отдельной части или всего объема учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) образовательной программы (ФЗ-273 «Об образовании в РФ»), сопровождается промежуточной аттестацией учащихся, проводимой в формах, определенных учебным планом, и в порядке, установленном МБУДО ЦРТДЮ. Сроки проведения определяются календарным учебным графиком.

Промежуточная и итоговая аттестация направлена на образовательные результаты, которые запланированы и зафиксированы в данной АДООП «Адаптивное плавание».

**Контрольные нормативы**

**мальчики**

Контрольные упражнения	Возраст (лет)				
	6-8	9-12	13-15	16-17	18
<b>Общая физическая подготовка</b>					
Прыжок в длину с места; см	155	170	190	195	200
Подтягивание на перекладине, раз		4	6	8	9
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м	4,5	5,3	7,5	9	
<b>Специальная физическая подготовка</b>					

Статическая сила при имитации гребка на суше; кг			28	33	37
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	60	50	45	40	40
<b>Технико-тактическая подготовка</b>					
Длина скольжения; м	7	8	9	10	11
Время скольжения 9 м; с	-	-	7,3	7	6, 7
Техника плавания, стартов и поворотов	+	+	+	+	+

### Девочки

Контрольные упражнения	Возраст (лет)				
	6-8	9-12	13-15	16-17	18
<b>Общая физическая подготовка</b>					
Прыжок в длину с места; см	140 5	15	170	18 0	19 0
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	6	10	12	15	20
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м	4,0	4,8	6,0	7,0	8,0
<b>Специальная физическая подготовка</b>					
Статическая сила при имитации гребка на суше; кг	-	-	26	28	30
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	60	50	40	35	35
<b>Технико-тактическая подготовка</b>					
Длина скольжения; м	8	9	10	11	13
Время скольжения 9 м; с	-	8,0	7,5	7,0	6,5
Техника плавания, стартов и поворотов	+	+	+	+	+

*Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.*

### Критерий оценивания:

«Зачлено» - выполнение задания не ниже норматива.

Личностные результаты не подлежат формализованному контролю и аттестации, а является предметом оценки эффективности образовательной деятельности образовательной организации. В соответствии с этим оценка личностных результатов образовательной деятельности осуществляется:

- в рамках системы внутренней оценки (ограниченная оценка сформированности отдельных личностных результатов);

- оценка знания моральных норм и сформированности морально-этических суждений о поступках и действиях людей (по ответам на задания при изучении содержания программы и в процессе педагогического наблюдения).

При организации мониторинга личностного развития, в рамках системы внутренней оценки, учитывается, что личностные результаты объединены в три блока:

- 1) индивидуальность (личностные качества) – направленность на раскрытие существующего личностного потенциала, осознание себя субъектом деятельности;
- 2) социальный интерес (сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки учащихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, сформированность основ гражданской идентичности.) – готовность к осмысленному следованию принятым в обществе нормам; сотрудничеству с другими людьми ради достижения общих целей; принятие существующих естественных различий между людьми;
- 3) готовность и способность к развитию и саморазвитию – позитивное отношение к изменениям окружающего мира; желание меняться самому и совершенствовать социальную реальность; стремление стать субъектом саморазвития.

При изучении личностных достижений учащихся приоритет отдается наблюдению педагогом, который проводит работу с учащимися непосредственно в процессе осуществления разных видов деятельности. При этом оценивание производится в контексте анализа поведения в целостной, модельной ситуации, в которой учащийся имеет возможности проявить исследуемые качества; то есть фиксируется не случайно обнаруженный и проявившийся результат, а реально проявляющееся в деятельности качество.

Особенности оценки метапредметных результатов связаны с природой универсальных учебных действий. Уровень сформированности универсальных учебных действий может быть качественно оценён и измерен при выполнении учащимся практической творческой работы. В зависимости от успешности выполнения задания и с учётом характера ошибок, допущенных учащимся, делается вывод о сформированности у них ряда познавательных и регулятивных действий. Проверочные задания, требующие совместной работы учащихся на общий результат, позволяют оценить сформированность коммуникативных учебных действий.

Для диагностики познавательных универсальных учебных действий целесообразны следующие виды заданий: найди отличия; на что похоже; поиск лишнего; упорядочивание; хитроумные решения; составление схем-опор; работа с таблицами и др.

Для диагностики регулятивных универсальных учебных действий возможны следующие виды заданий: преднамеренные ошибки; поиск информации в предложенных источниках; взаимоконтроль; диспут.

### **Материально-технические условия реализации программы**

Материально-техническая база для реализации АДООП «Адаптивное плавание» соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда работников образовательной организации.

#### *Соответствие образовательной организации требованиям к материально-техническим условиям реализации АДООП «Адаптивное плавание»*

соответствие помещений и мебели санитарно-гигиеническим нормам образовательного процесса	соответствует
соответствие санитарно-бытовых условий требованиям СанПИН (наличие оборудованных гардеробов, санузлов, мест личной гигиены и т.д.)	соответствует
соответствие нормам пожарной и электробезопасности;	соответствует
соответствие условий жизнедеятельности участников образовательных отношений требованиям охраны труда;	соответствует
обеспечение возможности для беспрепятственного доступа учащихся с ограниченными возможностями здоровья к объектам инфраструктуры образовательного учреждения (при наличии таких учащихся);	соответствует

Для реализации программы в полном объеме необходимо:

<b>№</b>	<b>Оборудование, инвентарь</b>	<b>количество</b>	<b>примечание</b>
1	Аквапалка (нудл), детская	13	
2	Аквапалка, цвет МИКС	12	
3	Соединительный элемент для аквапалки	25	
4	Колобашка для акваэробики	25	23,5x10x14 см, цвет МИКС
5	Пояс для плавания M0820 02 4 01W , S	15	
6	Пояс для плавания Aquabelt M0820 02 5 01W , M,	10	

7	Доска для плавания, цвета МИКС	25	
8	Нарукавники 13.5x5x19 см цвета МИКС	25	
9	Набор для игр на воде "Баскетбол", d=61 см, корзина, мяч, 3 кольца, от 3 лет	2	
10	Ворота надувные "Водное поло", с мячом, от 3+ (52123)	2	
11	Волейбольный набор с мячом, 244 x 64 см, от 3 лет Bestway	2	
12	Ручной насос	1	48 см
13	Мяч "Спорт", цвета МИКС	15	
14	Мяч для водного поло Tribord, диаметр 16 см, 40 г, цвета МИКС	25	
15	Мячик массажный цветной матовый пластиэль	60	d=10 см 22гр, цвета МИКС
16	Фигурка животного "Зоомир", МИКС	3	
17	Ласты резиновые для плавания "Малютка",	2	размер 32-34
18	Ласты резиновые для плавания "Золотая рыбка",	2	размер 26-28
19	Ласты резиновые для плавания "Стрела",	2	размер 35-37
20	Коврик массажный модульный «ОПТО ПАЗЛ», 8 модулей, 4 вида покрытия, МИКС «Лес»	2	
21	Обруч, диаметр 60 см, цвет	10	
22	Обруч, диаметр 70 см, цвет	10	
23	Палка гимнастическая 100 см, цвет: красный	20	
24	Лопатки для плавания размер L, цвета МИКС	8	
25	Шапочка для плавания Modern, женская, текстиль	15	
26	Шапочка для плавания Line, мужская, текстиль	15	
27	Акваманжеты (детские)	4	
28	Акваманжеты (малые)	1	
29	Пояс для обучения плаванию Belt For Training, цвет чёрный/зелёный	5	
30	Туннель для эстафет, D-60см, длина 3м, одно кольцо	1	
31	Ходунки "Лапки", цвета микс	4	

## Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теории	практики	
<b>1. Теоретическая подготовка по программе «Адаптивное плавание»</b>					
1.1.	Техника безопасности на учебно-тренировочном занятии	2	2	-	собеседование
1.2.	Правилами поведения в бассейне	1	1	-	собеседование
1.3	Оздоровительное и прикладное плавание	1	1	-	Практическое выполнение элементов
<b>Итого</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	
<b>2. Практическая подготовка по программе «Адаптивное плавание»</b>					
2.1	Различные способы передвижения в воде	5	1	4	Практическое выполнение элементов
2.2	Упражнения на дыхание и погружение в воду	5	1	4	Практическое выполнение элементов
2.3.	Скольжение на груди и спине	10	1	9	Практическое выполнение элементов
2.4	Движения ног кролем	25	1	24	Практическое выполнение элементов
2.5	Облегченные и прикладные стили плавания	10	1	9	Практическое выполнение элементов
2.6	Игры с элементами водных видов спорта	25	1	24	Практическое выполнение элементов
2.7	Общая физическая подготовка	24	2	22	Практическое задание
<b>Всего</b>		<b>108</b>	<b>12</b>	<b>96</b>	

## **Содержание учебного плана**

### **Раздел 1. Теоретическая подготовка:**

#### **1.1. Техника безопасности на учебно-тренировочном занятии**

Минимальные и необходимые знания о технике безопасности на учебно-тренировочном занятии.

**Форма контроля:** собеседование

#### **1.2. Правилами поведения в бассейне.**

Знакомство с правилами поведения в бассейне.

Изучение схем, моделей, картинок, обозначающих правила поведения в бассейне.

**Форма контроля:** собеседование

#### **1.3. Оздоровительное и прикладное плавание.**

Расширение знаний об оздоровительном и прикладном значении плавания через беседы, просмотр и обсуждение, фотографий, фильмов.

Формирование представления о водных видах спорта. Просмотр записей спортивных соревнований по водным видам спорта: плавание разными стилями, прыжки в воду.

Получение наглядного представления о правильных движениях плавания спортивными способами: использование схем упражнений (карточки с изображением отдельных элементов); показ упражнений педагогом.

**Форма контроля:** практическое выполнение элементов

### **Раздел 2. Практическая подготовка:**

#### **2.1 Различные способы передвижения в воде**

**Теория:** Передвижения в воде шагом: гимнастический, приставной, противоходом, «змейкой», в полуприседе и др.

**Практика:** Передвижения бегом: челночный, в разном темпе, галопом, выполняя гребковые движения руками.

Передвижения прыжками: выпрыгивая из воды, с ноги на ногу, из обруча в обруч, которые лежат на воде и др.

**Форма контроля:** практическое выполнение элементов

#### **2.2 Упражнения на дыхание и погружение в воду**

**Теория:** Погружение под воду.

**Практика:** Погружение под воду: с головой (задержка дыхания на 2, 4, 8, 16, ныряние за игрушками «Водолазы»; ныряние «Тоннель» .Упражнения на дыхание в воде: «Дровосек», «Трубач» и др.

Обучение техники выполнения упражнений по частям и целиком в воде.

**Форма контроля:** практическое выполнение элементов

### **2.3 Скольжение на груди и спине**

**Теория:** Скольжение на груди, на спине, плавание кролем

**Практика:** Скольжение на груди:

с опорой на плавательную доску, поручень и без опоры;

с работой ног как при плавании способом кроль и без работы ног;

с круговыми движениями рук (отдельно каждой, попеременно, разнонаправленные и односторонние движения рук, с задержкой дыхания и поворотом головы для вдоха.

Скольжение на спине:

лежать на спине руки вдоль туловища, руки вверх;

с опорой на плавательную доску и без;

с работой ног; отталкиваясь от дна двумя ногами;

скользить, сочетая движения рук и ног.

Плавание кролем на груди и спине:

при помощи одних ног;

без выноса рук из воды;

облегченный кроль на груди с выдохом в воду;

согласование работы рук и ног у неподвижной опоры,

с опорой на плавательную доску, в скольжении.

**Форма контроля:** практическое выполнение элементов

### **2.4. Движения ног кролем**

**Теория, практика:** Движения ног, выполняемые в воде как при плавании способом кроль (из разных исходных положений, на месте, у опоры, в движении, в согласовании с дыханием).

**Форма контроля:** практическое выполнение элементов

### **2.5. Облегченные и прикладные стили плавания**

**Теория:** Облегченные и прикладные стили плавания

**Практика:** Игры со скольжением и плаванием: «Буксир», «Караси и карпы», «Торпеда», «Прыжок дельфина», «Море волнуется». Игры – эстафеты: «Быстрая стрела», «Перевези игрушку», «Гонка катеров».

**Форма контроля:** практическое выполнение элементов

### **2.6. Игры с элементами водных видов спорта**

**Теория:** характеристика игр с элементами водных видов спорта

**Практика:** Игры с элементами водных видов спорта: «Раз, два, три – за мной повтори», «Озорные лягушата», «Веселая игра» и др.

**Форма контроля:** практическая работа

**2.7. Общая физическая подготовка.**

Практика: Подвижные игры на суше и в воде с предметами и без.

**Форма контроля:** практическое выполнение элементов

**Методическое обеспечение программы  
Формы, методы, приёмы и педагогические технологии,  
используемые в программе**

В процессе реализации программы, организация образовательной деятельности осуществляется на основе современной методики обучения.

**Основными формами** при реализации программы являются:

- групповые и индивидуальные практические занятия;
- участие в интеллектуальных, творческих, спортивных и др. мероприятиях,
- теоретические занятия (в форме бесед, просмотра и анализа видеозаписей и пр.);
- текущий контроль и промежуточная аттестация.

**Методы** работы:

1. Специфические методы:
  - а) методы строго регламентированного упражнения:
    - методы обучения двигательным действиям: метод целостно-конструктивного упражнения, метод расчленено-конструктивного упражнения, метод сопряженного воздействия;
    - методы воспитания физических качеств: методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного упражнения, стандартно-интервального упражнения), методы переменного упражнения (переменно-непрерывного, переменно интервального), круговой метод
  - б) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
  - в) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме);
2. Общепедагогические методы:
  - словесные методы (дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания);
  - методы наглядного воздействия (непосредственная наглядность, опосредованная наглядность, направленного про чувствования двигательного действия, срочной информации).

**Приёмы** работы:

1. Наглядно - зрительные приемы:
  - показ физических упражнений;
  - использование наглядных пособий (схемы, рисунки, фотографии и пр.);

- имитация (подражание)
- зрительные ориентиры (предметы, разметка)

2. Наглядно-слуховые приемы:

- сигнал свистка, музыка;

3. Тактильно-мышечные приемы:

- непосредственная помощь.

В основе реализации программы лежат следующие **технологии образования, развития и воспитания**:

1. Здоровьесберегающие образовательные технологии:

– физкультурно-оздоровительные. Это технологии направленные на физическое развитие и укрепление здоровья учащихся: развитие физических качеств, двигательной активности и становления физической культуры, закаливание, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье;

– технологии социально-психологического благополучия, обеспечивающие психическое и социальное здоровье учащихся. Основная задача – обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия учащегося в процессе общения, обеспечение социально-экономического благополучия учащихся;

– технология сохранения и стимулирования здоровья – подвижные и спортивные игры;

– технология обучения здоровому образу жизни – коммуникативные игры, физкультурные занятия.

2. Технология игрового обучения. Назначение игровой образовательной технологии - организация усвоения учащимися предметного содержания.

3. Технология развивающего обучения ориентирует на развитие и совершенствование физических, познавательных и нравственных способностей учащихся путём использования их потенциальных возможностей. Это мотивация на конкретное действия, на познание, на новое.

4. Технология интегрированного занятия

Интегрированное занятие отличается от традиционного использованием межпредметных связей, предусматривающих лишь эпизодическое включение материала других предметов. Интегрирование соединяет знания из разных образовательных областей на равноправной основе, дополняя друг друга. При этом решается несколько задач развития. В

форме интегрированных занятий лучше проводить обобщающие занятия, презентации тем, итоговые занятия.

### **Алгоритм учебного занятия**

Каждое занятие состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной.

*Вводная часть* проводится на суше и включает в себя: отметку посещаемости; инструктаж по технике безопасности на рабочем месте; объяснение задач, выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление на берегу с теми элементами техники движений, которые дети будут затем делать в воде. Всё это создает благоприятные условия для функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает учеников к выполнению задач основной части урока.

*В основной части* дети привыкают к воде, овладевают элементами техники новых двигательных действий, изучают технику плавания спортивными способами, выполняют специальные упражнения для профилактики сколиоза, играют в воде.

*В заключительной части* необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце занятия дети спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения. Греются в сауне, принимая там травяную ингаляцию и выполняя точечный массаж для профилактики простудных заболеваний.

### **Дидактические материалы**

- Цветные рисунки-плакаты, изображающие приёмы работы, последовательность выполнения плавательных упражнений.
- Портреты спортсменов-пловцов.
- Информационные стенды.
- Аудио- и видео- материалы по истории плавания, правилам дорожного движения.
- Книги и журналы о плавании.

## **Список литературы**

### ***Список литературы для тренеров-преподавателей***

1. Андрианов, А. Инновационные технологии в плавании /[Текст]:/ Александр Андрианов. - М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2012. - 128 с.
2. Булах, И.М. Научите меня плавать / [Текст]:/ И.М. Булах. - М.: Книга по Требованию, 2012. - 150 с.
3. Булгакова, Н. Ж. Игры у воды, на воде, под водой / [Текст]:/ Н.Ж. Булгакова. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 990 с.
4. Ванголов, Алексей Всеरез о курьезах большого спорта /[Текст]:/ Алексей Ванголов. - М.: Советский спорт, 2013. - 136 с.
5. Капотов, П. П. Обучение плаванию / [Текст]:/ П.П. Капотов. - М.: Воениздат, 2018. - 498 с.
6. Кардамонова, Н. Н. Плавание: лечение и спорт / [Текст]:/ Н.Н. Кардамонова. - М.: Феникс, 2001. - 320 с
7. Кравцов, А. Методика срочного контроля и коррекции техники плавания в соревновательных и тренировочных упражнениях / [Текст]:/ А. Кравцов. - М.: ТВТ Дивизион, 2011. - 636 с.
8. Лафлин, Т. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче / [Текст]:/ Т. Лафлин. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. - 803 с.
9. Лафлин, Терри Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому /[Текст]:/ Терри Лафлин. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2004. - 232 с.
10. Плавание. [Текст]:/ Книга-тренер. - М.: Эксмо, 2012. - 173 с.
11. Протченко, Т. А. Техника плавания способом кроль на спине. Плакат / [Текст]:/ Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов. - М.: Айрис-пресс, 2012. - 349 с.
12. Столмакова, Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста / [Текст]:/ Т.В. Столмакова. - М.: Детство-Пресс, 2011. - 191 с.
13. Сысоев, И. Триатлон. Олимпийская дистанция / [Текст]:/ И. Сысоев. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012. - 723 с.

### ***Список литературы для обучающихся и родителей***

1. Блайт Люсеро. Плавание 100 лучших упражнений; (перевод с английского Т. Платоновой). - М Эксимо, 2010
2. Булатова М.Н., Сахновский К.П. «Плавание для здоровья».- К.: Здоровье 1998г.
3. Булгакова М.Н. «Отбор и подготовка юных пловцов».- М.: 1986г.
4. Булгакова, Н. Ж. Познакомьтесь – плавание /Н. Ж. Булгакова. – М.: ООО «Издательство АСТ»; ООО «Издательство Астрель», 2002. – 160с.
5. Величенко В.К. «Как научиться плавать».- М.: Терра-Спорт 2000г
6. Грачев О.К. «Книга о здоровом образе жизни».- Спб.: 1997г.
7. Еремеева Л. Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста. Издательство «Детство-Пресс», 2005

8. Карпенко Е.Н., Короткова Т.П., Кошкодан Е.Н. «Плавание: игровой метод обучения».- М.: Олимпия Пресс2006г.
9. Кислов А.А. , Панаева В.Г. Нептун собирает друзей / М: Просвещение 1998
10.       Лафлин Т. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому – Издательство «Манн, Иванов и Фербер», 2012.

## Примеры типовых занятий

### ***Занятие № 1***

Задачи:

- 1) организация обучающихся;
- 2) ознакомление с общеразвивающими и имитационными упражнениями на суше;
- 3) ознакомление с упражнениями для освоения с водой (передвижения, погружения и открывание глаз в воде, всплывания).

1. *Подготовительная часть (на суше):* построение, расчет по порядку, объяснение задач занятия (проводится и на всех последующих уроках).
2. *Общая физическая подготовка:*
  - передвижение шагом и бегом;
  - ходьба, бег, прыжки на двух ногах с различным положением рук;
  - общеразвивающие упражнения (проводится и на всех последующих занятиях).
  - Имитация упражнений, применяющихся для освоения с водой: упражнение «поплавок», «звездочка», «медуза»; сильный и быстрый выдох через рот с несколько округленными губами, задержать дыхание на 3-4 с и сделать глубокий вдох через рот; то же, но сочетая с приседанием (дыхание задерживать во время приседания, как при погружении под воду).
3. *Основная часть (в воде):*
  - Организованный вход в воду: построение вдоль бортика, расчет на первый-второй и распределение на пары.
  - Упражнения для освоения с водой:
    - ✓ Передвижения по дну бассейна (парами в обход и по диагонали, в колонне по одному, вперед, назад, боком (приставными шагами), бег и ходьба по кругу, взявшись за руки («хоровод»)).
    - ✓ Ходьба и бег вперед и назад с помощью попеременных гребковых движений руками (следить за плоским положением кистей).
    - ✓ Ходьба в положении наклона, опустившись в воду до подбородка, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
    - ✓ Стоя в наклоне вперед (подбородок на поверхности воды), выполнить подряд 15-20 выдохов и вдохов с непродолжительной задержкой дыхания.
    - ✓ Набрать в ладони воду и «умыть» лицо.
    - ✓ Стоя в наклоне вперед, погрузить лицо в воду и открыть глаза.

- ✓ Погружения под воду с открыванием под водой глаз и поиском на дне предметов.
- ✓ Подныривание под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.
- ✓ Передвижение в колонне по одному с подныриванием в обруч, полностью погруженный в воду.
- ✓ Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу («водолазы»).
- ✓ Присед под воду с последующим выпрыгиванием вверх и выполнением выдоха-вдоха во время прыжка.
- ✓ То же, но после прыжка упасть в воду плашмя на грудь или бок («веселые дельфины») с различным исходным положением рук.
- ✓ «Поплавок» (сделать вдох, задержать дыхание, обхватить руками колени и всплыть на поверхность).

#### *4. Заключительная часть:*

- Подвижные игры в воде, связанные с умением передвигаться в воде и погружаться под воду («Кто выше?», «Полоскание белья», «Караси и карпы», «Лягушата» и др.).
- Построение, подведение итогов урока и задание на дом.

### ***Занятие №2***

Задачи:

- 1) разучивание упражнений для освоения с водой (передвижения, погружения, подныривания и открывание глаз в воде, всплывания и лежания);
- 2) ознакомление со скольжениями.

#### *1. Подготовительная часть (на суше)*

Имитационные упражнения: стоя спиной к стене вплотную, руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти соединены; встать на носки, потянуться вверх, глядя на кисти рук и прижимаясь руками и спиной к стенке, напрячь мышцы тела на 3-4 секунды (как во время скольжения в воде).

#### *2. Основная часть (в воде):*

- Вход в воду прыжком ногами вниз (из приседа или седа) с низкого бортика с опорой о него руками.
- Упражнения для освоения с водой:
  - ✓ Упражнения 1-4, 7-10, 12-13 занятия № 1.
  - ✓ «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.
  - ✓ Упражнение «звездочка» на груди.

- ✓ То же, но свести и развести насколько раз руки и ноги.
- ✓ Упражнение «звездочка» на спине.
- ✓ То же, но свести и развести насколько раз руки и ноги.
- ✓ «Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - «звездочка» в положении на груди.
- ✓ Попытка выполнить скольжение на груди толчком ногами от дна с руками, вытянутыми вперед (без доски и с доской в руках).
- ✓ Скольжения на груди толчком от дна или бортика бассейна (руки вытянуты вперед; одна рука вытянута, другая у бедра); скольжение на груди с доской в вытянутых вперед руках.
- ✓ Соскоки с низкого бортика в воду ногами вниз.

### *3. Заключительная часть:*

- 1) Подвижные игры в воде, связанные с умением погружаться под воду и подныривать под предметы («Поезд в тоннель», «Утки-нырки», «Пятнашки с поплавком» и др.).
- 2) Построение, подведение итогов занятия и задание на дом.

## ***Занятие №3***

Задачи: разучивание скольжений (на груди, на спине, на боку) с элементарными гребковыми движениями.

### *1. Подготовительная часть (на суше):*

- Имитационные упражнения:
  - ✓ имитация положения тела пловца во время скольжения на груди и на спине с различным исходным положением рук (стоя у стены и лежа на гимнастической скамейке);
  - ✓ имитация простейших гребковых движений ногами и руками.

### *2. Основная часть (в воде):*

- Вход в воду сосоком с бортика; разминка с использованием различных видов передвижений по дну бассейна.
- Упражнения для освоения с водой:
  - ✓ Упражнение 9 занятия № 2.
  - ✓ Скольжение на груди, обе руки у бедер.
  - ✓ Скольжение на боку (нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра).
  - ✓ Скольжения с элементарными гребковыми движениями: скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше; то же, но гребок выполнить другой рукой; то же, но гребок выполнить двумя руками одновременно; скольжение на груди, руки вытянуты

вперед; в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, проскользить дальше.

- Ознакомление со скольжением на спине (руки у бедер).
- Соскоки в воду с низкого бортика в гимнастический обруч (удерживается на расстоянии 1 м от бортика).

### 3. Заключительная часть

- Подвижные игры в воде, связанные с умением скользить («Кто дальше проскользит?», «Стрела», «Ромашка» и др.).
- Построение, подведение итогов урока и задание на дом.

## Занятие №4

Задачи:

- 1) изучение дыхания (вдох-выдох в воду);
- 2) разучивание скольжений с поворотом относительно продольной оси тела;
- 3) разучивание элементарных гребковых движений в скольжении.

### 1. Подготовительная часть (на суше):

Имитационные упражнения: выполнить быстрый и в меру глубокий вдох через рот, присесть «под воду» и выполнить продолжительный выдох через рот и нос.

### 2. Основная часть (в воде):

- Разминка в воде с использованием бега, прыжков по дну бассейна в чередовании со скольжениями; выполнение скольжений на дальность с прыжка и с разбега по дну бассейна.
- Упражнения для освоения с водой:
  - ✓ Опустить губы к поверхности воды и выдуть на неё лунку (выдох, как дуют на горячий чай).
  - ✓ Сделать вдох, затем, опустив губы в воду, - выдох.
  - ✓ То же, опустив лицо в воду, а затем - погрузившись с головой.
  - ✓ Сделать подряд 20 выдохов в воду, поднимая и погружая голову в воду.
  - ✓ Здесь и далее упражнения в скольжении чередуются с дыхательными упражнениями - продолжительными выдохами в воду.
- Упражнения 9 урока № 2 и упражнения 2-4 урока № 3.
- Скольжения с элементарными гребковыми движениями:
  - ✓ в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, проскользить дальше;
  - ✓ в скольжении на спине, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой, проскользить;

- ✓ в скольжении на спине, руки у бедер, плавно развести прямые ноги в стороны, энергично свести их вместе, проскользить.
- Скольжения с элементарными гребковыми движениями и поворотом относительно продольной оси тела:
  - ✓ в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на правый бок в сторону, а затем на спину; проскользить дальше в положении на спине;
  - ✓ то же, но во время скольжения на спине.

### 3. Заключительная часть

- Подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду («У кого больше пузырей», «Поезд», «Фонтанчики»).
- Построение, подведение итогов урока и задание на дом.