



Министерство образования Тульской области  
Государственное образовательное учреждение Тульской области  
«Яснополянский образовательный комплекс им. Л. Н. Толстого»

**ПРИНЯТО**

Решением педагогического совета  
Председатель

\_\_\_\_\_ Д.В. Киселев  
Протокол от 29.08.2024 № 1

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГОУ ТО «Яснополянский  
комплекс

\_\_\_\_\_ Д.В. Киселев

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
«ПЛАВАНИЕ»**

Основное, среднее общее образование  
(5-9,10-11 классы, возраст детей 11-17 лет)

**Составитель:**

педагог дополнительного образования

*Ю.В. Дудченко*

д. Ясная Поляна  
2024 г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа дополнительного образования разработана для учащихся 5-9,10-11 классов.

Настоящая программа предназначена для обучения школьников средних и старших классов навыкам плавания и их совершенствованию, которые организуются в ГОУ ТО «Яснополянский комплекс» на 2023-2024 учебный год.

**Цель** данной учебной программы, охватить основные методические положения и опираясь на особенности современного этапа развития научного подхода в обучение плаванию, построить рациональную единую систему обучения плаванию старшеклассников.

**Задачи** программы плавания:

**Обучающие**

обучение освоению в воде;

освоение и совершенствование техники всех способов плавания.

**Развивающие**

укрепление здоровья, закаливание;

устранение недостатков в уровне физической подготовленности;

планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;

**Воспитание**

морально-этических и волевых качеств, профилактика вредных привычек и правонарушений;

формирование мотивации на перенесение нагрузок в водной среде и целевой установки на спортивное совершенствование.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Должны знать:**

основы техники спортивных способов плавания.

историю развития, терминологию плавания; физические свойства воды и основные закономерности и понятия гидростатики и гидродинамики;

факторы риска, нормы и правила безопасности и меры предупреждения травматизма при организации и проведении занятий и соревнований по плаванию.

**Должны уметь:**

плавать различными спортивными способами.

**Личностные результаты:**

Владение техникой спортивных способов плавания.

**Мета предметные результаты:**

Формирование универсальных учебных действий.

Предметные результаты:

Формирование навыков освоения в водной среде и освоение техники спортивных способов плавания.

Приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### *теоретическая подготовка*

Путь к освоению навыков плавания лежит в первую очередь через знания. Приобретение теоретических знаний позволяет старшеклассникам правильно оценивать социальную значимость плавания, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям. Научно-теоретическое осмысливание и обоснование рациональных способов и методов спортивной тренировки - путь выхода к вершинам спортивного мастерства. Учебно-тематическим планом предусмотрено обучение теоретическим основам физической культуры со сдачей зачёта знаний на всём протяжении обучения.

Он включает в себя: освоение знаний в социальной сущности Российского спортивного движения; истории развития и современного состояния водных видов спорта: об основных закономерностях и методике обучения плаванию, а также спортивной тренировки, технике, тактике, правилам и условиям соревнований, физиологических основах подготовки пловцов, спортивной гигиене, врачебном контроле и самоконтроле в процессе занятий по плаванию; развитии физических качеств и восстановительные мероприятия.

Теоретический раздел программы осуществляется в форме лекций, бесед, рассказов, чтения специальной литературы, семинаров и самостоятельного изучения источников на каждой ступени этапа обучения.

### *общая физическая и специальная подготовка*

Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Специальная физическая подготовка по плаванию. Их соотношение в многолетней подготовке пловца. Спортивная подготовка, её цели и задачи. Структура подготовленности пловцов. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Методические принципы и методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям: ознакомления, первоначального разучивания; углублённого разучивания движения, формирование двигательного умения; достижение двигательного мастерства, двигательного навыка. Основы развития и совершенствования физических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация). Понятие быстрота, формы её проявления и методы развития. Понятие силы, формы её проявления и

методы развития. Понятие о выносливости. Виды и показатели выносливости.

Методика развития выносливости. Понятие о гибкости ловкости. Их виды, методика развития. Особенности воспитания выносливости и скоростно-силовых возможностей. Использование тренажеров и технических средств для развития физических качеств спортсмена. Возрастные требования (тесты) в оценке развития физических качеств и двигательных способностей учащихся школы на этапах многолетней подготовки. Величина физической работоспособности PW C-I70. Модельные характеристики подготовленности пловцов на этапах многолетней подготовки.

### *психологическая и морально-волевая подготовка*

Понятие о психологической подготовке пловца, её значение, задачи, виды в тренировочном процессе. Познавательные процессы: ощущения, восприятие, память, мышление, воображение, чувства (эмоции). Воспитание мировоззрения, моральных, интеллектуальных и физических качеств пловца, выявление и развитие способностей к избранному виду спорта. Эмоциональные чувства личности, воля и её проявление. Индивидуально-психологические особенности личности. Темперамент и его роль в воспитании способностей. Их характеристика, формирование, талант и его происхождение. Содержание специальной психологической подготовки к соревнованиям по плаванию. Характеристика видов предстартовых состояний: боевой готовности, предстартовой лихорадки, предстартовой апатии. Методика формирования боевой готовности. Методика преодоления неблагоприятных состояний. Методика подготовки к исполнению упражнения на результат. Методы психологической подготовки по воздействию: гетере регуляции - словесное воздействие (беседа, убеждение, разъяснение, приказ, внушение, гипноз); ауто регуляции - формирование чувств, мыслей, само приказ, само убеждение. Аутогенная тренировка - психорегулирующая и псих мышечная (успокаивающая и мобилизующая). Сущность и назначение идеомоторной тренировки. "Наивная" псих регуляция в фазе непосредственной подготовки к соревнованиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Морально-волевая подготовка пловца - одна из сторон психологической подготовки преодоления трудностей. Значение и методика воспитания морально - волевых качеств пловца. Патриотизм, политическая сознательность, дисциплинированность, объём и глубина знаний, положение спортсмена в коллективе и проявление их в спорте. Влияние спортивных соревнований на воспитание пловца - как средство закалки волевых качеств, волевое преодоление трудностей борьбы, утомления и "мёртвой точки". Проявление волевых качеств - как черты

характера для данного вида спорта, его энергия, активность, настойчивость, упорство, смелость, самообладание в достижении цели. Воспитание воли в процессе спортивной тренировки и соревнований на примере выдающихся спортсменов; при неблагоприятных условиях погоды и мест соревнований, трасс, тренировок (поломка инвентаря, потёртости, ушибы, болезненное состояние). Усложнение проведения методики тренировок - приближённых к условиям соревнований. Волевое проявление тактического мастерства в процессе соревнований.

Подведение итогов спортивной борьбы с оценкой действий и результата. Анализ действий и ошибок, пути реализации. Значение знаний теории при воспитании воли. Ведение дневника спортсменом самовоспитание, свидетельствующее о зрелости спортсмена. Приёмы воспитания воли.

### *основы техники спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафет*

Определение понятия "спортивная техника". Техника-основа спортивного мастерства. Понятие о современной технике спортивных способов плавания. Развитие техники, её особенности. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники (уменьшение сопротивления продвижению пловца в воде, обтекаемое положение тела, оптимальная траектория движений и ориентация кистей рук пловца, рациональное дыхание, согласование движений и т.д.). Техника кроля на груди и на спине, дельфина, брасса. Рациональные варианты старта и поворотов. Техника передачи эстафеты. Влияние техники на спортивный результат и её изменение в процессе многолетней тренировки, в период улучшения или ухудшения условий занятий и соревнований. Структура двигательного акта и взаимодействие элементов (фаз) целостного действия. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением пловца. Овладение техникой - законы физиологических и психологических процессов: движением управляет мозг; движение осуществляют мышцы; управление движением невозможно без участия органов чувств; энергию для движения поставляют системы внутренних органов. Обучение технике - педагогический процесс: рассказ, показ, наглядная демонстрация фотографии, килограммы и само выполнение. Методы обучения - целостный и расчленённый. Важнейшее правило обучения спортивной технике не допускать закрепления ошибок. Подводящие, настроенные, специальные упражнения, тренажёры и технические устройства, используемые в овладении спортивной техникой в плавании. Тестирование технической

подготовки. Особенности спортивной техники ведущих спортсменов страны и мира.

### *основы тактики в спортивном плавании*

Тактическая подготовка, её содержание, приёмы. Основные тактические положения при составлении планов на соревнования по плаванию. Тактика пловца - его поведение в процессе соревнований для достижения поставленной цели (задачи). Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Взаимосвязь техники и тактики при обучении, тренировке и соревнованиях. Проявление тактического мастерства на примере ведущих пловцов школы, страны, Мира.

### *правила, организация и проведение соревнований по плаванию*

Виды и программа соревнований по плаванию для детей и подростков. Обязанности и права участников, функции представителя и капитана команды. Правила проведения соревнований: старт и финиш; прохождение дистанции и выполнение поворотов различными спортивными способами; передача эстафет; распределение дорожек; переплыви; определение результатов командного и личного первенства; регистрация рекордов. Костюм участника соревнований. Состав судейской коллегии по плаванию. Должностные обязанности судей. Комендант соревнований и его бригада. Врач соревнований. Допинг. Жеребьёвка участников и команд по плаванию. Календарь соревнований. Положение о соревнованиях. Оргкомитет по проведению соревнований. Штаб: главная судейская коллегия, группа по допуску участников, группа по размещению участников, группа по питанию участников, группа по отправке участников, пресс-центр, группа по информации соревнований, афиши, группа по шефской работе, группа по награждению, финансовая группа. Требования к инвентарю и оборудованию мест проведения соревнования по плаванию. Акты проверки и испытаний инвентаря и оборудования и требования к ним.

### *спортивный инвентарь и оборудование*

Общая характеристика и санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к инвентарю и оборудованию, необходимому для проведения тренировочных занятий и соревнований по плаванию. Содержание и уход за ним. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств

гибкости. Требования, предъявляемые к испытанию инвентаря и оборудования при проведении занятий по плаванию. Подготовка мест для тренировочных занятий.

### Тематическое планирование 5-9 класс

№	Разделы, темы	Всего часов	Теория	Практика
1	Общая физическая подготовка	10	4	6
2	Техника безопасности на воде. Специальные плавательные упражнения для изучения техники плавания «кроль на груди, на спине», брасс.	10	2	8
3	Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине, брасс. Плавание в полной координации.	10	2	8
3	Специальные упражнения, рекомендованных программой, для освоения умений плавать.	6	3	3
	<b>ИТОГО</b>	<b>36</b>	<b>11</b>	<b>25</b>

### *КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5-9класс*

Наименование раздела программы	Тема	Кол-во часов
Общая физическая подготовка	Техника безопасности на подвижных и спортивных играх. Кроссовая подготовка.	1
	Значение плавания, как средства для укрепления здоровья. Поведение в экстремальных ситуациях на воде. Упражнения на все группы мышц.	1

	Подвижные и спортивные игры.	1
	Подвижные и спортивные игры.	1
	Техника безопасности на занятиях по плаванию. Подготовительные упражнения на освоение с водой.	1
	Техника безопасности на занятиях по плаванию. Упражнения для освоения с водой: погружение под воду с открытыми глазами, скольжение на груди, на спине, брасс.	1
	Техника безопасности на занятиях по плаванию. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Игровые задания.	1
	Общеразвивающие и специальные физические упражнения. Упражнение на овладение спортивными стилями плавания.	1
	Общеразвивающие и специальные физические упражнения. Упражнение на овладение спортивными стилями плавания. Игровые задания.	1
	Общеразвивающие и специальные физические упражнения. Упражнение на овладение спортивными стилями плавания. Игровые задания.	1
Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине, брасс. Плавание в полной координации.	Скольжение с работой ног. Плавание брасс. Игры.	1
	Скольжение с работой ног. Плавание брасс. Игры.	1
	Скольжение на груди, на спине. Плавание брасс, кроль.	1
	Техника плавания кроль на груди, на спине.	1
	Комплекс физических упражнений на суше, спад в воду с	1



низкого бортика из положения приседа. Плавание брасс, кроль.	
Соскок ногами вниз в глубоком бассейне с высокого бортика. Плавание брасс, кроль.	1
Техника учебных поворотов. Плавание кролем на груди и на спине.	1
Техника учебных поворотов. Плавание кролем на груди и на спине.	1
Скольжение, старты. Кроль на груди и спине, брасс	1
Общеразвивающие и специальные упражнения. Комплексное плавание.	1
Общеразвивающие и специальные упражнения. Комплексное плавание.	1
Общеразвивающие и специальные упражнения. Комплексное плавание. Повороты.	1
Развитие выносливости. В/ст., игры и развлечения на воде.	1
Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	1
Развитие выносливости в/ст., игры и развлечения на воде.	1
Развитие выносливости в/ст., игры и развлечения на воде.	1
Развитие выносливости в/ст., игры и развлечения на воде.	1
Развитие выносливости в/ст., игры и развлечения на воде.	1
Правила соревнований и определение победителя. Развитие	1

	выносливости: проплывание кролем на груди. Игры.	
	Правила соревнований и определение победителя. Развитие выносливости: проплывание кролем на спине. Игры.	1
	Общеразвивающие и специальные упражнения. Соревновательно-игровые задания.	1
	Общеразвивающие и специальные упражнения. Соревновательно-игровые задания	1
Специальные упражнения на суше, рекомендованных программой, для освоения умений плавать.	ОФП с элементами спортивных игр, подвижных игр.	1
	ОФП с элементами спортивных игр, подвижных игр.	1
	ОФП с элементами спортивных игр, подвижных игр.	2
<b>ИТОГО</b>		<b>36</b>

### Тематическое планирование 10-11 класс

№	Разделы, темы	Всего часов	Теория	Практика
1	Общая физическая подготовка	6	2	4
2	Техника безопасности на воде. Специальные плавательные упражнения для изучения техники плавания «кроль на груди, на спине», брасс.	10	2	8
3	Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине, брасс. Плавание в полной координации.	10	2	8

3	Специальные упражнения, рекомендованных программой, для освоения умений плавать.	10	-	10
	ИТОГО	36	6	20

***КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10-11класс***

<b>Наименование раздела программы</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
Общая физическая подготовка	Правила безопасного поведения в бассейне. - Требования к форме для занятий по плаванию - Поведение во время занятий - Здоровый образ жизни - Плавание по элементам	2
	Упражнения для согласования движений рук, ног и дыхания. - Игра «Кто быстрее?»	1
	Упражнения для согласования движений рук, ног и дыхания. - Пионербол, водное поло	1
	Плавание по элементам, в координации, упражнения для закрепления техники старта, поворотов -. Пионербол, водное поло	1
	Разминка в воде. - Упражнения для согласования движений рук, ног и дыхания. - Пионербол	1
	- Разминка - 25 кроль на спине - Пионербол	1
	Разминка в воде - Эстафеты - Подвижные игры - Водное поло, пионербол	1

	<p>Поведение во время занятий</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Проплывание отрезков дистанции кролем на груди в координации с выполнением поворотов.</li> <li>- Выполнение старта с тумбочки под команду.</li> <li>- Эстафета.</li> </ul>	1
	<p>Проплывание отрезков кролем на груди в координации с выполнением поворотов.</p>	1
	<p>Плавание при помощи работы рук брассом, обращая внимание на выполнение вдоха. Вдох на каждый гребок. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди, с доской и без нее, руки у бедер или вытянуты вперед.</p>	1
<p>Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине, брасс. Плавание в полной координации.</p>	<p>Разминка</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 50 кроль на груди</li> <li>- Пионербол</li> </ul>	1
	<p>ОРУ, имитационные упражнения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнение старта</li> <li>Проплывание отрезков дистанции брассом с выполнением поворотов.</li> </ul>	1
	<p>ОРУ, имитационные упражнения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнение старта</li> <li>Проплывание отрезков дистанции брассом с выполнением поворотов.</li> </ul>	1
	<p>Разминка</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 50 кроль на спине</li> </ul>	1
	<p>Правила безопасного поведения в бассейне.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Разминка</li> <li>- 50 м брасс</li> </ul>	1
	<p>Разминка в воде.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Плавание по элементам.</li> <li>- водный слалом</li> </ul>	1
	<p>Выполнение старта на спине</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Плавание кролем на груди по элементам, в координации</li> </ul>	1

- Игра «Салки в воде»	
-ОФП и СФП. - Плавание по элементам. - Игры с элементами ныряния.	1
Проплывание отрезков дистанции кролем на груди в координации с выполнением поворотов. - Выполнение старта с тумбочки под команду. - Эстафета.	1
ОРУ, имитационные упражнения. - Плавание на ногах, руках, в координации - Игры: «Искатели жемчуга.	1
Разминка - 100 м комплексное плавание на технику - Пионербол	1
ОРУ - Эстафеты - Подвижные игры - Водное поло, пионербол	1
. ОРУ, имитационные упражнения. - Плавание по элементам, в координации. - Игры мячом.	1
Разминка - Упражнения для согласования движений - Повторное проплывание отрезков	1
ОРУ, имитационные упражнения. - Плавание по элементам, в координации -Плавание в умеренном и попеременном темпе.	1
ОРУ, имитационные упражнения. - Плавание по элементам, в координации -Плавание в умеренном и попеременном темпе.	1

	ОРУ, имитационные упражнения. - Выполнение старта Проплывание отрезков брассом с выполнением поворотов	1
	ОРУ, имитационные упражнения. - Выполнение старта Проплывание отрезков брассом с выполнением поворотов	1
	Разминка в воде. - Плавание по элементам, в координации брассом на спине, на боку - Эстафеты с элементами ныряний.	1
	Разминка в воде. - Подвижные игры в воде - эстафеты.	1
	Разминка в воде. - Подвижные игры в воде - эстафеты.	1
	Разминка в воде. - Подвижные игры в воде - эстафеты.	1
Специальные упражнения на суше, рекомендованных программой, для освоения умений плавать.	ОФП с элементами спортивных игр, подвижных игр.	1
	ОФП с элементами спортивных игр, подвижных игр.	1
	ОФП с элементами спортивных игр, подвижных игр.	1
<b>ИТОГО</b>		<b>36</b>

Приложение № 1  
к дополнительной  
общеразвивающей программе

**Критерии отбора к занятиям по дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Плавание»**

Отбор на обучение по направлению «Плавание» осуществляется на основании следующих критериев:

- группа здоровья – основная, подготовительная
- минимальные навыки умения плавать
- результативное участие в спортивных соревнованиях

Приложение № 2  
к дополнительной  
общеразвивающей программе

**Список преподавателей и организаторов занятий по дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Плавание»**

<b>Дудченко Витальевна</b>	<b>Юлия</b>	Учитель физкультуры, стаж работы более 10 лет
--------------------------------	-------------	---