

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования Бакалинская
Детская Юношеская Спортивная Школа муниципального района Бакалинский район
Республики Башкортостан

«Принято»
на заседании
педагогического совета
протокол №
от « 29 » августа 2025 г.

«Утверждаю»
Директор МАУ ДО БДЮСШ
_____ Алчинов Ю.М.
от « 29 » августа 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
по плаванию спортивно-оздоровительного этапа
начальное обучение

Уровень освоения программы: «стартовый»
Срок реализации программы 2 года.
Возраст обучающихся 9 – 12 лет.

Авторы - составили:

Сулейманова Эльвира Тимергалиевна
тренер-преподаватель тренер-преподаватель
МАУ ДО БДЮСШ по плаванию

Павлов Александр Анатольевич
тренер-преподаватель тренер-преподаватель
МАУ ДО БДЮСШ по плаванию

с. Бакалы 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
Адресат программы	
2. Цели и задачи программы.....	6
3. Содержание программы.....	8
1.3.1. Учебный план.....	10
1.3.2. Содержание учебного плана.....	11
1.3.3. Психологическая и воспитательная работа.....	26
1.4. Планируемые результаты	26
Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий.....	29
1. Условия реализации программы	29
2. Формы аттестации.....	30
3. Виды контроля.....	30
4. Оценочные материалы	31
5. Методическое обеспечение программы.....	35
2.5.1. Методы обучения.....	37
2.5.2. Описание образовательных технологий.....	39
2.5.3. Структура и интенсивность тренировочного занятия	41
6. Рабочий курс программы.....	44
7. Список литературы	56
Приложение	

РАЗДЕЛ №1

«Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по плаванию (далее Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

1.Пояснительная записка.

Дополнительная программа по виду спорта «Плавание» (далее – программа) Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования Бакалинская ДЮСШ с. Бакалы Республики Башкортостан (далее – учреждение) разработана в соответствии федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018г. № 939 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 04.02.2019г., регистрационный №53679).

Направленность программы:

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Содержание программы предполагает разностороннюю плавательную подготовку; способствует укреплению физического и психического здоровья ребенка, приобретению навыков здорового образа жизни. Занятия в бассейне – одна из наиболее эмоциональных сфер деятельности детей. При этом не вызывает сомнений оздоровительная направленность плавания. Плавание широко применяется как средство закаливания и профилактики ряда заболеваний, и как средство коррекции функциональных отклонений. В результате систематических занятий плаванием более совершенными становятся сердечно - сосудистая и дыхательная системы, развиваются все основные группы мышц, что способствует сохранению правильной осанки, лучше развиваются и отдельные физические качества. Плавание способствует лучшему усвоению питательных веществ детским организмом.

Актуальность, педагогическая целесообразность программы:

В системе комплексной физкультурно-оздоровительной работы, большое место занимает обучение детей плаванию. Влияние плавания на организм ребёнка необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде, воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает прекрасное оздоровительное действие на организм ребёнка. Волны при плавании и течении воды оказывают своеобразный массирующий эффект.

Плавание называют идеальным видом движения. И действительно, ни один вид спорта не имеет такого большого гигиенически-оздоровительного и лечебного значения, как плавание. Объясняется это многими факторам. Прежде всего, сама водная среда и создаваемые ею физическое, механическое, биологическое и температурное воздействие

являются причиной множества благоприятных реакций организма, стимулирующих функциональное развитие здоровых систем, профилактику и лечение различных заболеваний опорнодвигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, дыхательной, нервной системы.

Плавание закаляет организм ребёнка, повышает его стойкость против температурных колебаний и невосприимчивость к простудным заболеваниям. Вода оказывает на кожный покров как механическое, так и термическое воздействие. Плавание влияет на рост ребёнка.

Обучение детей плаванию имеет большое оздоровительное воспитательное значение. И в этом плане возрастает роль используемых форм, методов и приёмов по развитию у детей плавательных навыков.

Умение плавать – жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Однажды приобретённый навык плавания сохраняется у человека на всю жизнь.

Плавание представляет собой циклические движения руками и ногами с четко согласованным ритмом дыхания и равномерным участием больших групп мышц. Плавание – олимпийский вид спорта, включенный в программу практически всех спартакиад.

В плавании существуют 4 способа рациональных движений (техника): кроль на груди, кроль на спине, брасс и баттерфляй. Каждый способ на соревнованиях представляется отдельной программой. Кроме того, существуют прикладные способы плавания, они применяются, чаще всего, для спасения и транспортировки утопающих. Занятия плаванием способствуют воспитанию личностных качеств, таких как: трудолюбие, упорство, дисциплинированность, ответственность и др. Плавание может быть как индивидуальным, так и командным видом спорта, что помогает воспитанникам самореализоваться.

Данная программа направлена на наиболее полную реализацию двигательной потребности ребёнка с сохранением его индивидуальности, физического и психического здоровья.

Актуальность программы объясняется тем, что необходимо своевременно научить навыкам плавания детей младшего школьного возраста, сформировать устойчивый интерес к систематическим занятиям плаванием и здоровому образу жизни, создать условия для достижения спортивных результатов. В условиях Крайнего севера это имеет особое значение, так как, дети лишены возможности заниматься плаванием в естественных водоемах из-за суровых климатических условий. В процессе реализации программы учащиеся должны овладеть всеми способами спортивного и прикладного плавания.

Отличительной особенностью и новизной этой программы является то, что учащиеся принимаются в объединение независимо от уровня своей физической подготовки и антропометрических данных. Кроме того, в курс данной программы включен блок овладения навыками прикладного плавания.

Предлагаемая программа имеет физкультурно-спортивную направленность:

- способствует развитию таких качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и

ловкость;

- оказывает оздоровительное воздействие на детский организм. Плавание является прекрасным средством закаливания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды.

- способствует укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию координации движений, своевременному формированию «мышечного корсета», предупреждая искривления позвоночника, снижению возбудимости и раздражительности;

- создает условия для тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем, и как следствие, роста спортивного результата.

Программа направлена на развитие самостоятельной творческой деятельности учащихся по созданию макетов и моделей несложных объектов, познавательного процесса у младших школьников, формирование политехнических знаний и умений. Начальное техническое моделирование – это путь к овладению техническими специальностями в жизни человека, развитие интереса к технике, конструкторской мысли. Занятия дают возможность учащимся участвовать в полном цикле познавательного процесса от приобретения, преобразования знаний до их практического применения. Помимо средства занятости свободного времени учащихся они еще и помогают адаптироваться к новым экономическим условиям современной жизни. (обосновать, чему ребенок научится и как знания пригодятся)

Адресат программы

Группы комплектуются из числа мальчиков и девочек школьного возраста, с любым уровнем физической подготовки и желающим заниматься плаванием.

С точки зрения психологии, младший школьный возраст является сензитивным периодом для творческого развития. Это обусловлено чрезвычайной детской любознательностью и огромным стремлением познавать окружающий мир. Передача знаний и вовлечение детей в различные виды деятельности способствуют расширению и обогащению детского опыта. Все это есть ничто иное как предпосылки для творческого развития ребенка и начала его творческой деятельности.

Запись в группы осуществляется в начале учебного года на основании заявления родителей, добровольного волеизъявления ребенка, на основании медицинского заключения о состоянии физического здоровья. Данная программа предоставляет возможность зачисления мальчиков и девочек на любом этапе обучения с проведением входной диагностики ребенка и разработкой индивидуальной траектории обучения.

Уровень освоения программы

Программа имеет стартовый уровень (ознакомительный) сложности.

На стартовом уровне осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта. Основное содержание этого уровня составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа

подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса являются обучение навыкам прикладного плавания, плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений, выполнение контрольных нормативов для зачисления на следующий этап подготовки.

Срок освоения программы и режим занятий

Объем программы рассчитан на 1056 часов в расчете на 44 учебные недели. Срок освоения программы составляет 1 год

Форма обучения: очная

Рекомендованный режим занятий

Возраст учащихся	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Кол-во часов в год	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года
9- 12 лет	1 по 45 мин.	3	1056	Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке

Особенности организации образовательного процесса:

Особенности организации образовательного процесса: состав групп постоянный.

Виды занятий по организационной структуре: коллективные, групповые.

2. Цель и задачи программы

Цель программы - формирование у учащихся интереса к регулярным занятиям плаванием, овладение основами техники плавания, укрепление их здоровья, развитие физических качеств и приобщение к здоровому образу жизни. Укрепление здоровья детей и обучение плаванию с учетом особенностей их развития, возраста и реальных сил и

возможностей.

Создание условий для успешного обучения учащихся плаванию, как предмету, способствующему сохранению физического и психического здоровья.

Задачи программы:

1. Познакомить детей с водой, ее свойствами;
2. Научить детей уверенно держаться на поверхности воды;
3. Обучить плаванию способами: «кроль» на груди, на спине, «брасс».

Программой предусмотрен цикл занятий разной тематики. Для освоения данной программы требуется 54 часа занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Необходимым условием для организации работы является:

- наличие бассейна;
- достаточное количество инвентаря и оборудования для занятий;
- учебно-методический комплекс по всем темам;

Представленная система обучения строится на основе принципов современной дидактики: последовательности, доступности излагаемого материала и приобретенных умений, учета возрастных и индивидуальных особенностей, использования наглядности в обучении, заинтересованности и творческой активности.

Основными задачами являются:

1. Изучение и совершенствование техники способов плавания;
2. Разносторонняя физическая подготовка на суше;
3. Овладение минимумом теоретических знаний по спортивному плаванию, основам спортивного режима, умениями и навыками по гигиене спорта;
4. Формирование у учащихся интереса к занятиям спортом;
5. Выявление спортивно одаренных детей для дальнейших занятий плаванием.

За основу планирования берется поурочная программа для детско - юношеских спортивных школ.

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений: общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;

- подготовительные упражнения для освоения с водой;
- учебные прыжки в воду;
- игры и развлечения на воде;
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития учащихся;
- совершенствования основных физических качеств;
- организации внимания учащихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде,

Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении плаванию направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки.

Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний необходимых для понимания сущностей спорта и его социальной роли, В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться основными

закономерностями занятий, влияние физических упражнений на организм. Одним та важнейших направлений теоретических занятий являются воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее» формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких сообщений, объяснений рассказов и 'бесед в начале учебно- тренировочного занятия или в форме объяснения во время короткого отдыха.

Планируемые результаты:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности;
- утверждение здорового образа жизни;
- воспитание физических и морально-этических качеств.
- обучить детей плавание различными способами.

3. Содержание программы:

Курс обучения разбит на три этапа, основной задачей каждого из которых является:

- обучение детей держаться на воде с помощью плавательных средств;
- обучение плаванию различными способами, поворотам в воде и стартовым прыжкам;
- освоение комплексного плавания.

В программу 5-6-х классов по плаванию входят следующие типы.

Вхождение в воду: по трапу бассейна лицом к ступеням и соскоком вниз ногами с бортика бассейна.

Передвижение по дну бассейна: ходьба, бег, прыжки вверх и вперёд с гребковыми движениями рук.

Упражнения на всплывание и лежание на груди: “Поплавок”, “Звезда”, “Медуза”, “Стрела”.

Кроль на груди: движения ногами, руками, согласование движений руками и дыхания, скольжения на груди с последующим подключением ног, рук и дыхания; повороты.

Кроль на спине: скольжение руки вдоль туловища, с подключением работы ногами и гребка одной рукой; с гребком, выполняемым одновременно правой и левой рукой; с попеременным выполнением гребка правой и левой рукой; согласование движений рук, ног и дыхания.

Брасс: согласованное движение руками и ногами; повороты.

Прыжки в воду: в длину, в глубину, обыкновенные с бортика; сильный толчок руками; правильный сгиб ног в коленных суставах при входе в воду; малое разведение ног при входе в воду; неглубокий вход в воду.

Урок состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть проводится на суше и включает в себя 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 урока дети спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения. Греются в сауне, принимая там травяную ингаляцию и выполняя точечный массаж для профилактики простудных заболеваний.

Урок плавания продолжается 40 минут, 10 минут из которых уделяются спортивным играм в воде.

Обучающие задачи:

формировать общие представления о виде спорта плавании;

обучить основам техники плавания, стартов, поворотов;

обучить основам прикладного плавания;

обучить использованию в своей речи спортивной терминологии.

Развивающие задачи:

развивать физические качества: координация, гибкость, сила, двигательных навыков;

развивать восприятие, мышление, внимание, память;

развить коммуникативную компетенцию: умение общаться и взаимодействовать со сверстниками и с другими людьми;

развить информационную компетенцию: умение воспринимать новую информацию, анализировать и применять ее в деятельности;

развивать компетенцию эмоционального интеллекта: уметь контролировать и управлять своими эмоциями.

Воспитательные задачи:

воспитывать морально-волевые качества как смелость и решительность;

воспитать активного гражданина, культурного и грамотного человека;

воспитывать самостоятельность и организованность;

формировать здоровьесберегающую компетенцию: привить потребность в здоровом образе жизни; формировать знания о правилах личной гигиены, заботы о личной безопасности;

воспитывать положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической

культуры;

воспитывать чувства уверенности в себе;

формировать адаптивную компетенцию: уметь ориентироваться в незнакомой обстановке, в рамках соревновательной деятельности;

формировать компетенцию командной работы: умение эффективно взаимодействовать с ребятами для достижения победы.

Содержание программы

1.3.1. Учебный план

Название раздела	Количество часов			Форма контроля/аттестации
	Всего	Теория	Практика	
1. Теоретическая подготовка Введение в образовательную программу «Плавание».	50			Опрос, тестирование
2. Плавательная подготовка	1056			
2.1. Изучение техники способов плавания	830			Практическое задание
2.2. Изучение стартов и поворотов	80			Практическое задание
2.3. Прикладное плавание	50			Практическое задание
2.4. Игры на воде	80			Практическое задание
2.5. Соревнования и контрольные испытания	16			Контрольные нормативы

Итого	1056			
-------	------	--	--	--

1.3.2. Содержание учебного плана

Образовательная задача: освоение основных навыков плавания, развитие психофизических качеств учащихся для данного вида спорта.

Учебные задачи:

- знакомить детей с водой, ее свойствами (плотность, вязкость, прозрачность);
- формировать у детей умения и навыки, помогающие чувствовать себя в воде уверенно;
- учить держаться на поверхности воды;
- обучать плаванию определенным способом, сохраняя согласованность рук, ног и дыхания;
- обучение способам спортивного плавания;
- обучение основам дыхательных упражнений при физических нагрузках;

Тематические рабочие группы и форматы: организация обучения в фронтальной и групповой форме работы.

Тематические рабочие группы формируются для игровых заданий, выполнения практической работы.

Тематическая программа

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание	Количество часов
Теоретическая подготовка			

Тема 1.1. Введение в образовательную программу.	Беседа, опрос игра, практическое задание	Теория : Основы безопасности на воде, правила поведения в бассейне ДТДиМ. Знакомство учащихся с образовательной программой, правилами работы в учебной группе. Понятие о виде спорта – плавание, сведения о влиянии занятий плавания на организм человека, как закаляющего организм фактора, как прикладного вида спорта, значение воды как естественной силы природы. Понятие о личной гигиене, о гигиене одежды и обуви. Практика : Закрепление правил техники безопасности. Игры на внимание.	
Плавательная подготовка			
2.1. Изучение техники способов плавания	Беседа практическое задание	Теория : Техника упражнений. Теоретические знания по выполнению упражнений. Основные понятия о дыхании в плавании. Практика : Упражнения знакомящие со свойствами воды, сопротивлением воду. Упражнения на погружение в воду. Упражнения помогающие открывать глаза в воде и овладевать выдохом в воду. Упражнения на лежание и скольжение на воде. Упражнения для освоения техники способов плавания (кроль на спине, кроль на груди, брасс, баттерфляй). Упражнения для освоения дыхания при проплывании спортивными способами.	
2.2. Изучение стартов и поворотов	Беседа практическое задание	Теория (0,2 часа): основные стартовые положения, виды поворотов Практика : Упражнения для разучивания прыжков в воду. Упражнения для разучивания поворотов.	

2.3. Прикладное плавание	Беседа практическое задание	Теория : основные понятия прикладного плавания, виды прикладного плавания. Практика : разучивание упражнений прикладного плавания.	
2.4. Игры	Беседа , практическое задание	Теория : Правила игр, задачи. Техника безопасности во время игр. Практика : Игры для развития дыхательных навыков. Игры для разучивания погружения в воду. Игры со скольжением. Игры для изучения элементов плавания.	

Тематическое планирование начального обучения
по плаванию

№	Тема	Уч. часы
1.	ТБ, введение в образовательную программу. Правила техники безопасности нахождения и занятия в бассейне, правила поведения на занятиях, Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий плавания.	2
2.	Гигиена спортивных занятий. Инструкция для занимающихся (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, правила поведения после занятий)	2
3.	ОРУ на суше. Имитация «кроль на груди»	2
4.	ОРУ на суше. Имитация «кроль на груди»	2
5.	ОРУ на суше. Имитация «кроль на груди»	2
6.	ОРУ Дыхательные упражнения «Кроль на груди»	2
7.	ОРУ на суше. Имитация «кроль на спине»	2
8.	ОРУ на суше. Имитация «кроль на спине»	2
9.	ОРУ Дыхательные упражнения «кроль на спине»	2
10.	ОРУ Повторение материала	2
11.	ОРУ Обучение способа «кроль на груди»	2
12.	ОРУ Обучение работы ног «кроль на груди»	2
13.	ОРУ Обучение работы рук «кроль на груди»	2
14.	ОРУ Игровое занятие, плавание	2
15.	ОРУ Совершенствование способа «кроль на груди»	2
16.	ОРУ Плавание 12,5м х 4м. Игра с мячом	2

17.	ОРУ Зачет на дистанцию 12,5м, плавание	2
18.	ОРУ Обучение плавания на спине. Игра	2
19.	ОРУ Закрепление плавания на спине	2
20.	ОРУ Плавание 12,5м х 8м (на спине). Игра	2
21.	ОРУ Подготовка к соревнованиям	2
22.	ОРУ Соревнование на дистанции 12,5м. Эстафета	2
23.	ОРУ Совершенствование «кроль на груди». Игра	2
24.	ОРУ Повторение «кроль на груди», «кроль на спине»	2
25.	ОРУ Совершенствование дыхания с движениями	2
26.	ОРУ Совершенствование плавания на спине	2
27.	ОРУ Совершенствование техники дыхания	2
28.	ОРУ Совершенствование «кроль на груди»	2
29.	ОРУ Зачет. Техники «кроль на груди»	2
30.	ОРУ Совершенствование «кроль на спине» 4х50	2
31.	ОРУ Совершенствование «кроль на спине» 4х50	2
32.	ОРУ Подготовка к соревнованиям на дистанции 12,5м	2
33.	ОРУ Соревнование на дистанции 12,5м, эстафета	2

Тематическое планирование начального обучения
по плаванию

№	Тема	Уч. часы
1.	ТБ, введение в образовательную программу.	2
2.	Гигиена спортивных занятий.	2
3.	ОРУ Повторение материала	2
4.	ОРУ Плавание способом «кроль на груди»	2
5.	ОРУ Обучение поворота», дыхательные упражнения	2
6.	ОРУ Закрепление поворота, дыхательные упражнения	2
7.	ОРУ Зачет на дистанции 25м	2
8.	ОРУ Закрепление плавания на спине	2
9.	ОРУ Совершенствование плавания на спине, поворот	2
10.	ОРУ Плавание на спине 25 х 4. Игра	2
11.	ОРУ Плавание, поворот, упражнения на дыхание	2
12.	ОРУ Подготовка к соревнованиям на дистанции 25м	2
13.	ОРУ Соревнование на дистанции 25м. Эстафета	2
14.	ОРУ Игровое занятие, плавание	2
15.	ОРУ Совершенствование «кроль на груди». Игра	2
16.	ОРУ Согласование дыхания с движениями	2

17.	ОРУ Игровое занятие, плавание	2
18.	ОРУ Совершенствование плавания на спине	2
19.	ОРУ Совершенствование «кроль на груди». Игра	2
20.	ОРУ Плавание 4 х 50м «кроль на груди»	2
21.	ОРУ Зачет, Старт, повороты, плавание	2
22.	ОРУ Совершенствование «кроль на спине»	2
23.	ОРУ Соревновательная дистанция 25м «Старт, время»	2
24.	ОРУ Соревнования дистанция 12,5м. Эстафета	2

Тематическое планирование начального обучения
по плаванию
Группа ДЮСШ

№	Тема	Уч. часы
1.	ОРУ Плавание «кроль на груди» 50м	2
2.	ОРУ Плавание «кроль на груди» 100м. Игра	2
3.	ОРУ Плавание. Игра	2
4.	ОРУ Плавание 100м Игра «Водное поло»	2
5.	ОРУ Плавание 100м	2
6.	ОРУ Плавание (свободное)	2
7.	ОРУ Плавание 200м. Игра: Водное поло	2
8.	ОРУ Плавание 100м	2
9.	ОРУ Плавание 50м. Игра с мячами	2
10.	ОРУ Плавание 100м. Свободное плавание	2
11.	ОРУ Плавание 50м	2
12.	ОРУ Плавание 100м. Игра	2
13.	ОРУ Плавание 100м. Игра с мячами	2
14.	ОРУ Плавание 50 х 2. Старт. Игра	2
15.	ОРУ Плавание 100м. Игра с мячами	2
16.	ОРУ Плавание. Игра	2
17.	ОРУ Плавание 100м	2
18.	ОРУ Плавание. Игра с мячами	2
19.	ОРУ Плавание 200м «кроль на груди»	2
20.	ОРУ Плавание 100м. Игра	2
21.	ОРУ Плавание 100м	2
22.	ОРУ Плавание 100м. Игра с мячами	2
23.	ОРУ Плавание 200м	2
24.	ОРУ Плавание 100м	2
25.	ОРУ Плавание 100м. Игра с мячами	2
26.	ОРУ Плавание 100м. Игра	2
27.	ОРУ Плавание 100м	2

28.	ОРУ Плавание 200м. Игра	
-----	-------------------------	--

Тематическое планирование начального обучения
по плаванию для новичков.

№	Тема	Уч. часы
1.	Правила техники безопасности нахождения и занятия в бассейне, правила поведения на занятиях, Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий плавания.	2
2.	ОРУ Обучение первым плавательным упражнениям	2
3.	ОРУ Обучение элементов «поплавок», «звездочка»	2
4.	ОРУ Обучение скольжения на груди	2
5.	ОРУ Закрепление «поплавок», «звездочка» на груди	2
6.	ОРУ Зачет «поплавок», «звездочка» на груди, спине	2
7.	ОРУ Обучение скольжения на груди, спине	2
8.	ОРУ Закрепление скольжения на груди, спине	2
9.	ОРУ Совершенствование скольжения на груди, спине	2
10.	ОРУ Совершенствование скольжения на груди	2
11.	ОРУ Совершенствование скольжения на спине	2
12.	ОРУ Зачет: скольжения на груди, спине	2
13.	ОРУ Обучение способа «кроль на груди»	2

Тематическое планирование начального обучения
по плаванию

№	Тема	Уч. часы
1.	ТБ, введение в образовательную программу. Правила техники безопасности нахождения и занятия в бассейне, правила поведения на занятиях, Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий плавания.	2
2.	ОРУ на суше (имитация кроль на груди)	2
3.	ОРУ на суше (упражнения на дыхание при кроле на груди)	2
4.	ОРУ Совершенствование движений при кроле на груди	2
5.	ОРУ Закрепление скольжения на груди. Игра с мячом	2
6.	ОРУ Развитие дыхания при плавании на груди	2
7.	ОРУ Согласование движения ног со скольжением и дыханием	2
8.	ОРУ Повторение пройденного материала	2
9.	ОРУ Совершенствование рук при кроле на груди. Игра	2
10.	ОРУ Согласование дыхания с движением ног, с опорой рук об плотик	2
11.	ОРУ Плавание при помощи движения ног кролем на груди и спине	2
12.	ОРУ Освоение грибковых движений руками	2
13.	ОРУ Подготовка к зачету кроль на груди	2
14.	ОРУ Зачет кроль на груди	2
15.	ОРУ Подготовка к соревнованиям. Выполнение команд	2
16.	ОРУ Кроль на груди с правильным дыханием	2
17.	ОРУ Кроль на груди 12,5м х 4. Игра	2
18.	ОРУ Плавание на спине 12,5м х 4	2
19.	ОРУ Повороты. Повтор пройденного материала	2
20.	ОРУ Совершенствование кроль на груди. Игра	2
21.	ОРУ Кроль на груди. Плавание на спине	2
22.	ОРУ Соревнования 12,5м	2
23.	ОРУ Совершенствование пройденного материала	2
24.	ОРУ Совершенствование движений ног и грибковых движений руками	2
25.	ОРУ Повторение скольжения на груди и спине. Игра	2

26.	ОРУ Согласование дыхания с движениями рук и ног	2
27.	ОРУ Повторение пройденного, согласование дыхания	2
28.	ОРУ Совершенствование техники дыхания с движениями ног. Игра	2
29.	ОРУ Спад в воду. Повторение согласования техники дыхания	2
30.	ОРУ Совершенствование движения рук и ног при плавании кролем на груди	2
31.	ОРУ Освоение грибковых движений руками	2
32.	ОРУ Освоение грибковых движений руками. Игра	2
33.	ОРУ Движение ногами кролем и грибковых движений руками	2
34.	ОРУ Подготовка к соревнованиям кроль на груди 12,5м	2
35.	ОРУ Соревнования 12,5м	2
36.	ОРУ Сдача нормативов пройденного материала	2

Тематическое планирование начального обучения
по плаванию

№	Тема Содержание	Уч. часы
1.	ТБ, введение в образовательную программу. Правила техники безопасности нахождения и занятия в бассейне, правила поведения на занятиях, Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий плавания.	2
2.	ОРУ на суше (имитация движений при кроле на груди)	2
3.	ОРУ Правила поведения на воде и на суше	2
4.	ОРУ на суше. Освоение с водой	2
5.	ОРУ Обучение первым плавательным упражнениям	2
6.	ОРУ Поплавок на суше и на воде(обучение)	2
7.	ОРУ Звездочка на суше и на воде(обучение)	2
8.	ОРУ Совершенствование «звездочка», «Поплавок»	
9.	ОРУ Повторение пройденного материала	2
10.	ОРУ Дыхательные упражнения. Игра на дыхание	2
11.	ОРУ Погружение и выскакивание. Повтор	2
12.	ОРУ Повторение упражнений на дыхание	2
13.	ОРУ Умение держаться на воде	2

Учебно – тематический план

№	Этап обучения	Содержание	Часы
1	Первый этап (вводный)	Учить свободно входить в воду и передвигаться по бассейну. Учить погружать лицо (голову) в воду. Учить скольжению (лежанию) по поверхности воды с опорой. Учить выдоху в воду.	6
2	Второй этап	Учить попеременным движениям ног в сочетании со скольжением с опорой на плавательную доску. Учить открывать глаза под водой. Учить прыжку ногами вперед (сидя на лестнице) в бассейн. Учить скольжению без опоры.	10
3	Третий этап	Учить плавать в заданном направлении при согласованной работе ног и рук. Учить ориентироваться под водой. Ознакомить с прыжками головой вперед. Совершенствовать скольжение с попеременной работой ног без опоры. Учить ритмичному выдоху в воду с поворотом головы.	17
4	Четвертый этап	Обучение спортивным способам плавания в полной координации	20
5	Контроль	Открытое занятие для родителей.	1

Содержание изучаемого курса 1-й год обучения (9-12лет)

№ занятия	Программное содержание
1 - 2 (октябрь)	Создать представление о плавании. Познакомить со свойствами воды Обучить правильному дыханию на воде, опусканию лица в воду Обучить различным передвижениям в воде, удерживаясь за поручень вдоль стены, затем от стены к стене, с доской и без доски. Бег в воде с доской и без доски.
3 - 4 (октябрь)	Обучить самостоятельному входу в воду. Вход спиной к воде. Обучить погружению в воду с головой с опорой и без опоры. Обучить однократному выдоху в воду и многократному («дуем на шарики»)
5 - 6 (октябрь)	Обучить открыванию глаз в воде (игровые приемы) Совершенствовать погружение под воду с головой, с задержкой дыхания
7 - 8 (октябрь)	Совершенствовать открывание глаз в воде. Совершенствовать различные передвижения с выдохом в воду Обучить работе ног при плавании способом «кроль» на груди с опорой (плотики) Обучить технике выполнения упражнений на всплытие с опорой.
9 - 10 (ноябрь)	Обучить выполнению упражнения «Звездочка», лежа на груди с поддержкой Совершенствовать технику выполнения многократных выдохов в воду Совершенствовать технику всплытия в воде
11 – 12 (ноябрь)	Обучить принимать горизонтальное положение на груди и на спине с поддержкой Совершенствовать технику выполнения многократных выдохов в воду без опоры Совершенствовать различные виды передвижения в воде Совершенствовать технику работы ног, способом «кроль» на груди у опоры
13 – 14 (ноябрь)	Обучить принимать горизонтальное положение в воде с опорой и без опоры Совершенствовать выполнение упражнений лежание на воде «Звездочка», «Мячик». Совершенствовать выполнение выдохов в воду. Совершенствовать технику работы ног «кроль» на груди у опоры и без опоры с доской
15 – 16 (ноябрь)	Совершенствовать работу ног при плавании «кроль» на груди с опорой, с доской. Упражнение «стрелочка» скольжение в воде с задержкой Совершенствовать самостоятельное погружение с головой в воду Совершенствовать различные виды передвижений в воде
17 – 18 (декабрь)	Обучить скольжению на груди Совершенствовать технику работы ног способом «кроль» на груди Совершенствовать навык погружения под воду с головой

19 – 20 (декабрь)	Обучить самостоятельному лежанию на воде на груди Совершенствовать различные передвижения в воде Совершенствовать навык открывания глаз в воде Совершенствовать выполнения выдохов в воду Совершенствовать технику работы ног способом «кроль» на груди
21 – 22 (декабрь)	Обучить лежанию на воде на спине с поддержкой, с удержанием доски на груди двумя руками без движения ног, ноги вместе Совершенствовать технику выполнения выдохов в воду
23 – 24 (декабрь)	Обучить скольжению на спине с поддержкой Совершенствовать лежание на груди и на спине Совершенствовать работу ног «кроль» на груди и на спине у опоры, без опоры с доской Совершенствовать навык погружения под воду с головой Совершенствовать технику выдохов в воду в движении с доской
25 – 26 (январь)	Обучить работе ног способом «кроль» на груди и на спине с плавательной доской Совершенствовать скольжение на груди и на спине
27 – 28 (январь)	Обучить скольжению на груди и на спине с работой ног Совершенствовать навык скольжения на груди и на спине Совершенствовать навык погружения под воду с открыванием глаз Способствовать развитию силы мышц пальцев рук
29 – 30 (январь)	Обучить скольжению на груди с выдохом в воду Совершенствовать работу ног способом «кроль» на груди и на спине с плавательной доской с выдохом в воду Совершенствовать скольжение на спине Совершенствовать технику выдохов в воду
31 – 32 (февраль)	Обучить работе рук при плавании способами «кроль» на груди и на спине Совершенствовать технику плавания «кроль» на груди и на спине при помощи работы рук и ног Совершенствовать лежание на спине Совершенствовать технику выдохов в воду с поворотом головы у опоры
32 – 33 (февраль)	Обучить работе рук при плавании способом кроль на груди с поворотом головы для выдоха у опоры, с доской Совершенствовать технику плавания «кроль» на груди и на спине при помощи работы ног и рук Совершенствовать технику выдохов в воду
34 – 35 (февраль)	Создать представление о технике плавания способом «брасс» в сухой зоне Обучить работе рук при плавании способом «брасс» Совершенствовать технику плавания способом «кроль» на груди с выдохом в воду и на спине с доской и без доски Совершенствовать выдохи в воду
36 – 37 (февраль)	Создать представление о технике не спортивного плавания: руки «брасс», ноги «кроль» Совершенствовать работу рук при плавании способом «брасс» Совершенствовать навык выполнения скольжения на груди и на спине с работой ног Совершенствовать выдохи в воду с поворотом головы

38 – 39 (март)	Закреплять представление о технике не спортивного плавания: руки «брасс», ноги «кроль» Выполнять движения рук в скольжении всеми способами плавания Скользить с движениями ног всеми способами плавания на задержке дыхания и с использованием доски, чередование с дыханием
40 – 41 (март)	Обучить работе ног при плавании способом «брасс» в сухой зоне и в воде Выполнять движения рук в скольжении всеми способами плавания Скользить с движениями ног всеми способами плавания Способствовать развитию силы мышц спины и брюшного пресса
42 – 43 (март)	Повторить все способы плавания Совершенствовать способы плавания «кроль» на груди и на спине, «брасс» как по элементам, так и в полной координации Познакомить с техникой старта и поворотам при плавании
44 – 45 (март)	Создать представление о технике плавания способом «дельфин» Совершенствовать способы плавания: «кроль» на груди и на спине, «брасс» Совершенствовать технику старта и поворотам при плавании
46 – 47 (апрель)	Обучить прыжкам в воду из положения сидя на лестнице бассейна Совершенствовать технику плавания способами: «кроль» на груди, на спине, «брасс»
48-49-50 (апрель)	Упражнять в прыжках в воду, головой вперед из положения сидя на бортике бассейна. Совершенствовать все способы плавания как по элементам, так и в полной координации Совершенствовать повороты при плавании
51-52-53 (апрель)	Совершенствовать все способы плавания, как по элементам, так и в полной координации
54 (май)	Контроль: открытое занятие.

Содержание изучаемого курса 2-й год обучения (8-13лет)

№ занятия	Программное содержание
1 - 2 (октябрь)	Создать представление о плавании Познакомить со свойствами воды Обучить опусканию лица в воду Обучить различным передвижениям в воде
3 - 4 (октябрь)	Обучить самостоятельному входу в воду Обучить погружению в воду с головой без опоры Совершенствовать погружение под воду с головой, с задержкой дыхания
5 - 6 (октябрь)	Обучить однократному выдоху в воду Обучить открыванию глаз в воде Совершенствовать погружение под воду с головой, с задержкой дыхания
7 - 8 (октябрь)	Обучить многократным выдохам в воду Совершенствовать открывание глаз в воде Совершенствовать различные передвижения с выдохом в воду Обучить технике выполнения упражнений на всплытие у опоры

9 - 10 (ноябрь)	Обучить работе ног при плавании способом «кроль» на груди у опоры Обучить выполнению упражнения «Звёздочка», «Поплавок» на груди с поддержкой Совершенствовать технику выполнения многократных выдохов в воду Совершенствовать технику всплытия в воде
11 – 12 (ноябрь)	Обучить принимать горизонтальное положение на груди и на спине с поддержкой Совершенствовать технику выполнения многократных выдохов в воду без опоры Совершенствовать различные виды передвижения в воде Совершенствовать технику работы ног, способом «кроль» на груди у опоры
13 – 14 (ноябрь)	Обучить принимать горизонтальное положение в воде без опоры Совершенствовать выполнение упражнений лежание на воде на воде «Звездочка», «Мячик». Совершенствовать выполнение выдохов в воду. Совершенствовать технику работы ног «кроль» на груди у опоры
15 – 16 (ноябрь)	Совершенствовать работу ног при плавании «кроль» на груди с опорой Совершенствовать самостоятельное погружение с головой в воду Совершенствовать различные виды передвижений в воде
17 – 18 (декабрь)	Обучить скольжению на груди Совершенствовать технику работы ног способом «кроль» на груди Совершенствовать навык погружения под воду с головой Способствовать развитию силы мышц пальцев рук
19 – 20 (декабрь)	Обучить самостоятельному лежанию на воде на груди Совершенствовать различные передвижения в воде Совершенствовать навык открывания глаз в воде Совершенствовать выполнения выдохов в воду Совершенствовать технику работы ног способом «кроль» на груди
21 – 22 (декабрь)	Обучить лежанию на воде на спине с поддержкой Совершенствовать технику выполнения выдохов в воду Способствовать развитию подвижности плечевых суставов Способствовать развитию силы мышц пальцев рук
23 – 24 (декабрь)	Обучить скольжению на спине с поддержкой Совершенствовать лежание на груди и на спине Совершенствовать работу ног «кроль» на груди и на спине у опоры Совершенствовать навык погружения под воду с головой Совершенствовать технику выдохов в воду в движении
25 – 26 (январь)	Обучить работе ног способом «кроль» на груди и на спине с плавательной доской Совершенствовать скольжение на груди и на спине Способствовать развитию силы мышц плечевых суставов
27 – 28 (январь)	Обучить скольжению на груди и на спине с работой ног Совершенствовать навык скольжения на груди и на спине Совершенствовать навык погружения под воду с открыванием глаз Способствовать развитию силы мышц пальцев рук

29 – 30 (январь)	Обучить скольжению на груди с выдохом в воду Совершенствовать работу ног способом «кроль» на груди и на спине с плавательной доской с выдохом в воду Совершенствовать скольжение на спине Совершенствовать технику выдохов в воду
31 – 32 (февраль)	Обучить работе рук при плавании способами «кроль» на груди и на спине Совершенствовать технику плавания «кроль» на груди и на спине при помощи работы рук и ног Совершенствовать лежание на спине Совершенствовать технику выдохов в воду с поворотом головы
32 – 33 (февраль)	Обучить работе рук при плавании способом кроль на груди с поворотом головы для выдоха Совершенствовать технику плавания «кроль» на груди и на спине при помощи работы ног и рук Совершенствовать технику выдохов в воду
34 – 35 (февраль)	Создать представление о технике плавания способом «брасс» Обучить работе рук при плавании способом «брасс» Совершенствовать технику плавания способом «кроль» на груди с выдохом в воду и на спине Совершенствовать выдохи в воду
36 – 37 (февраль)	Создать представление о технике не спортивного плавания: руки «брасс», ноги «кроль» Совершенствовать работу рук при плавании способом «брасс» Совершенствовать навык выполнения скольжения на груди и на спине с работой ног Совершенствовать выдохи в воду с поворотом головы
38 – 39 (март)	Закреплять представление о технике не спортивного плавания: руки «брасс», ноги «кроль» Выполнять движения рук в скольжении всеми способами плавания Скользить с движениями ног всеми способами плавания
40 – 41 (март)	Обучить работе ног при плавании способом «брасс» Выполнять движения рук в скольжении всеми способами плавания Скользить с движениями ног всеми способами плавания Способствовать развитию силы мышц спины и брюшного пресса
42 – 43 (март)	Повторить все способы плавания Совершенствовать способы плавания «кроль» на груди и на спине, «брасс» как по элементам, так и в полной координации Познакомить с техникой старта и поворотам при плавании
44 – 45 (март)	Создать представление о технике плавания способом «дельфин» Совершенствовать способы плавания: «кроль» на груди и на спине, «брасс» Совершенствовать технику старта и поворотам при плавании
46 – 47 (апрель)	Обучить прыжкам в воду из положения сидя на лестнице бассейна Совершенствовать технику плавания способами: «кроль» на груди, на спине, «брасс»

48-49-50 (апрель)	Упражнять в прыжках в воду, головой вперед из положения сидя на бортике бассейна. Совершенствовать все способы плавания как по элементам, так и в полной координации Совершенствовать повороты при плавании
51-52-53 (апрель)	Совершенствовать все способы плавания, как по элементам, так и в полной координации
54 (май)	Контроль: открытое занятие для родителей

1.3.3. Психологическая и воспитательная работа

Построение учебно-воспитательный процесса направлено, прежде всего, на сохранение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них потребности в здоровом образе жизни. Здоровьесберегающие технологии, применяемые в данной программе, предусматривают достаточно активную физическую нагрузку на организм подростка, поэтому система специальных средств и условий восстановления в этой программе имеет важное значение. Система здоровьесберегающих мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Психолого-педагогические средства включают специальные упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения на растяжение, чередование средств ОФП и психорегуляции, рациональное распределение нагрузок, их чередование по направленности, адекватные интервалы отдыха, индивидуализация тренировочного процесса, идеомоторную тренировку, психорегулирующую тренировку.

Медико-биологический контроль осуществляется при помощи различных средств: опрос, осмотр, наблюдение.

Немаловажными являются гигиенические средства восстановления:

- рациональный режим дня, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки;
- сбалансированное питание;
- использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки;
- гигиенические процедуры, удобная обувь и одежда.

1.4 Планируемые результаты программы

Предметные результаты

Программа предполагает, что учащийся будет **знать**:

- общие сведения о виде спорта;

- основы выполнения физических упражнений;
- основы техники плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй);
- основы выполнения стартов и поворотов;
- основы прикладного плавания;
- о факторах, благоприятно действующих на здоровье;
- о необходимости заботы о своем здоровье;
- правила безопасного поведения во время занятия;
- правила выполнения базовых комплексов ОРУ;
- правила личной гигиены во время посещения занятий;
- основы спортивной терминологии.

Программа предполагает, что учащийся будет **уметь**:

- владеть всеми спортивными способами плавания;
- владеть дыханием во время проплывания спортивными способами;
- владеть техникой стартов и поворотов, передачей эстафет;
- соблюдать правила безопасности и принципы тренировки;
- использовать спортивный инвентарь по назначению.

Личностные результаты

Формирование здоровьесберегающей компетентности

- сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности, здоровом образе жизни.

Формирование компетентности эмоционального интеллекта

- любознательный, активный;
- эмоционально отзывчивый.

Формирование информационной компетенции:

- владеет универсальными предпосылками учебной деятельности;

- владеет необходимыми умениями и навыками.

Формирование коммуникативной компетентности

- владеет вербальными и невербальными средствами общения со взрослыми и сверстниками;
- способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдать элементарные общепринятые нормы и правила поведения;
- умеет работать в команде;
- умеет ориентироваться в незнакомой обстановке, в рамках соревновательной деятельности ;
- будет иметь первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе.

Метапредметные результаты

Учащийся научится универсальным учебным действиям:

Формирование информационной компетенции:

- умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу;
- умение управлять своим поведением и планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели;
- умение находить ошибки и исправлять их;
- развито умение осуществлять поиск информации, анализировать и применять ее в деятельности.

Формирование коммуникативной компетентности

- умение адекватно воспринимать оценку взрослого и сверстника.

Формирование здоровьесберегающей компетентности

- соблюдать в процессе занятий правила безопасности;
- быть ответственным к собственному здоровью и негативно относиться к факторам риска;
- сформированы нравственно-волевые качества для становления спортивного характера.

Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий

1. Условия реализации программы

1. Спортивная форма:

- для зала – спортивная форма (футболка, спортивный костюм, носки, спортивная обувь).
- для воды – плавательные принадлежности (мыло, мочалка, полотенце, обувь для бассейна, плавки, купальник, шапочка, очки).

2. Спортивные сооружения:

- спортивный зал, ванна бассейна.

3. Техническое оснащение:

- настенный секундомер;
- звуковой сигнал для подачи старта;
- музыкальный центр;
- фотоаппарат;
- видеокамера.

4. Инвентарь:

Для зала:

- гимнастические маты для упражнений;
- фитболы-8 шт.;
- бодибары – 25 шт.;
- гантели по 0,5 кг.;
- гантели по 1,0 кг.;
- набивные мячи;
- скакалки;
- шведская стенка;

- гимнастические скамейки;
- тележки;
- резины для рук.
- пьедестал почета.

Для воды:

- плавательные доски;
- колобашки;
- лопатки различных видов;
- ласты различных видов;
- игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров;
- игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.

5. Кадровое обеспечение:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» реализуется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование по направлению «плавание», и отвечающими пункту 3.1 профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Или лицами, получающими высшее или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» в случае рекомендации аттестационной комиссии и соблюдения требований, предусмотренных квалификационными справочниками.

Оборудование размещается в зале так, чтобы его удобно было использовать для занятий и только под присмотром педагога.

Непременным условием является хорошее освещение и температура в зале на уровне +18 градусов по С, температура воды +28 С.

2. Формы аттестации

Промежуточная аттестация осуществляется по окончании полугодия с целью выявления сложностей в усвоении материала и определении индивидуальной траектории. Промежуточный контроль проводится в виде сдачи контрольных тестов.

3. Виды контроля

Контроль за образовательной деятельностью проводится в три этапа на протяжении всего

курса обучения: вводная диагностика, промежуточная аттестация и итоговая диагностика.

Входная диагностика проводится на первых занятиях, позволяет определить уровень физического развития каждого ребенка, выявить его возможности и способности.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии с целью выявления у учащихся уровня усвоения учебного материала по теме или целого раздела и фиксируется в журнале.

Итоговая диагностика проводится в конце учебного года в форме соревнований, проплывание дистанции 25 м кролем на груди или 25 м кролем на спине, и теста на проверку теоретических знаний. Результаты обучения, на основе которых выявляется уровень усвоения программного материала за учебный год, и фиксируются в диагностической карте.

4. Оценочные материалы

Контроль проводится после прохождения определенной темы или целого раздела. При оценке учитывается уровень знаний теоретических вопросов; умения применять эти знания на практике в соответствии с контрольно-измерительными материалами. Результаты фиксируются в сводных диагностических картах (см. УМК).

Так же необходимо проводить 1 раз в год оценку метапредметных результатов обучения, а также развитие личностного и нравственного потенциала учащихся. Для этого используется метод наблюдений, метод решения проблемных ситуаций, игровой метод. Анализируя, полученные данные по каждому учащемуся педагог фиксирует их в диагностической карте формирования личностного потенциала учащихся, что позволяет в течение срока обучения отслеживать, корректировать, воспитывать и формировать положительные качества учащихся (см. УМК)

Технология определения учебных результатов по программе заключается в следующем: совокупность измеряемых показателей (теоретическая, практическая подготовка учащегося, общеучебные умения и навыки) оценивается по степени выраженности (от минимальной до максимальной). Показатели по личностному развитию оцениваются наоборот, от максимальной к минимальной выраженности качества. Для удобства выделенные уровни обозначаются соответствующими баллами. Формы контроля разработаны с учетом возрастных возможностей дошкольников. Проводятся в виде контрольных испытаний и соревнований, теоретических знаний.

Критерии оценки предметных результатов:

Оценка знаний, умений и навыков по разделам программы (срезы знаний) на занятии осуществляется по балльной системе (от 3 min до 5 max баллов), общая сумма баллов фиксируется в диагностической карте (см. УМК)

оптимальный уровень (5 баллов) - высокий темп учебной деятельности, устойчивый интерес, полное усвоение теоретического и практического материала, выполнение нормативов.

допустимый уровень (4 балла) - средний темп учебной деятельности, неустойчивый

интерес, усвоение теоретического и практического материала с частичной помощью педагога, выполнение нормативов.

критический уровень (3 балла) - темп учебной деятельности ниже среднего, частичное усвоение теоретического и практического материала, через показ педагога, не выполнение нормативов.

Оценка знаний, умений и навыков по предметным результатам определяется с помощью выполнения физических упражнений в зале и на воде.

№ п /п	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Характеристика оценочных материалов	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Виды контроля
1	Определение исходного уровня сформированности физических навыков учащихся.	Практическая работа	Комплекс специальных упражнений	Первоначальные практические знания, умения и навыки.	37-45 – оптимальный уровень (умеет воспроизвести самостоятельно). 30-36 –допустимый уровень (умеет воспроизвести с незначительными ошибками) Меньше 30 – критический уровень (умеет воспроизвести в основном с помощью педагога).	Входная диагностика
2	Определение уровня сформированности физических навыков учащихся.	Практическая работа	Комплекс специальных упражнений	Применение практических знаний изученных за данный период	36 -40 – оптимальный уровень (полное усвоение практического материала по разделу, устойчивый интерес к виду деятельности). 25-35 – допустимый уровень (усвоение практического материала по разделу с незначительными ошибками или частичной помощью педагога, неустойчивый интерес к виду деятельности). Менее 25 – критический уровень, (частичное усвоение практического материала, с помощью и через показ педагога).	Промежуточная аттестация
3	Определение соответствия практических и теоретических навыков учащихся полученных в процессе освоения программного	Практические задания тест	Проверка усвоения теоретических знаний (контрольные вопросы) и практических умений по основам	Выполнение контрольных заданий, участие в соревнованиях (УМК)	33-42– оптимальный уровень (полное усвоение практического и теоретического материала по разделу, устойчивый интерес к виду деятельности).	

	материала. Определение уровня сформированности метапредметных навыков учащихся. Определение уровня личностного развития учащихся в процессе освоения программы.	Наблюдение Наблюдение	навыков и техники плавания Беседы, практические задания по предмету Уровень воспитанности, коммуникативности в ходе общения и практического вклада на занятиях и воспитательных мероприятиях	Овладение УУД в рамках программного материала Мотивация учащегося: - к труду; - к коллективу; - к социуму; - к физической культуре и плаванию; - к здоровому образу жизни; - к самовоспитанию.	26-32 – допустимый уровень (усвоение практического материала по разделу с незначительными ошибками или частичной помощью педагога, неустойчивый интерес к виду деятельности). Менее 28 – критический (частичное усвоение практического материала, с помощью и через показ педагога). 15-13 баллов - оптимальный уровень (умение проявляется во всех видах деятельности). 12-11 баллов – допустимый уровень (умения проявляются частично). 10 баллов и ниже – критический уровень (умение не проявляется). от 17 - 20 баллов – оптимальный устойчивое формирование качеств, высокий уровень личностных	Итоговая диагностика
--	--	-------------------------------------	---	---	---	------------------------------------

					достижений от 12 до 16 баллов - допустимый качества сформированы частично, средний уровень достижений от 9 до 12 баллов критический качества не сформированы, личностные достижения незначительны или отсутствуют полностью.	
--	--	--	--	--	---	--

Результат оценивается с помощью секундомера, рулетки.

Критерии оценки теоретических знаний учащихся:

оптимальный уровень (5 баллов) – знания сформированы в полном объеме;

допустимый уровень (4 балла) – теорию знает частично;

критический уровень (3 балла) – не владеет теоретической подготовкой.

Для контроля теоретической подготовки дан тест из 10 вопросов. Учащиеся должны выбрать среди представленных ответов, один верный. Результаты заносятся в таблицу. (см. УМК). Тест проводится на промежуточной аттестации и итоговой диагностики.

Учащиеся успешно освоившие данную программу могут продолжить обучение плаванию по предпрофессиональной программе «Плавание» без предварительного отбора. Группы рекомендуется комплектовать примерно равного уровня подготовленности.

Виды контроля:

Контроль учебной деятельности проводится систематически:

- контроль педагога - по форме может быть индивидуальным, фронтальным, групповым;
- взаимоконтроль учащихся – целесообразен при проведении практических занятий, игр, итоговых занятий;
- самоконтроль (самооценка).

Характеристика результатов модульной программы

5. Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение первого года обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Формы проведения занятий	Приемы и методы	Дидактиче ский материал и ТСО	Формы проведения итогов
1.	Введение в предмет. Техника безопаснос ти	Беседа.	Методы: словесный, наглядный. Приемы: беседа, опрос, экскурсия.	Бассейн, спорт зал	наблюдение педагогический анализ игра тестирование
2.	Ознакомл ение с физически ми свойствам и воды	Беседа, фронтальный, поточный	Методы: словесный, наглядный. Приемы: беседа, опрос, экскурсия.	Бассейн спорт зал	наблюдение педагогический анализ, игра, тестирование
3.	Движение ног кролем на груди и кролем на спине	Фронтальный	Методы: словесный, практический, наглядный. Приемы: описание, демонстрация, объяснение.	Бассейн, доски, колобашки . спорт зал	наблюдение педагогический анализ игра тестирование
4.	Движение рук в кроле на груди и в кроле на спине	Фронтальный, поточный.	Методы: практический, групповой, повторный Приемы: рассказ, объяснение, демонстрация.	Бассейн, доски, колобашки . спорт зал	наблюдение педагогический анализ игра тестирование соревнование

5.	Согласованное движение рук и ног в плавании кролем на груди и кролем на спине с дыханием	Фронтальный, поточный.	Методы: практический, групповой, повторный Приемы: рассказ, объяснение, показ	Бассейн, доски, колобашки . спорт зал	наблюдение педагогический анализ игра тестирование
6.	Повороты в кроле на груди и на спине	Фронтальный, поточный, групповой.	Методы: практический, групповой, индивидуальный Приемы: рассказ, показ, объяснение, взаимопомощь.	Бассейн. спорт зал	наблюдение педагогический анализ игра тестирование
7.	Старт при плавании кролем на спине и кролем на груди	Фронтальный, поточный.	Методы: практический, повторный, индивидуально-фронтальный. Приемы: рассказ, показ, объяснение	Бассейн, тумбочки. спорт зал	наблюдение педагогический анализ игра тестирование
8.	Игры	Групповой.	Методы: практический, игровой Приемы: рассказ, объяснение	Бассейн, ворота, мячи. спорт зал	наблюдение педагогический анализ игра тестирование
9.	Контрольные занятия	Соревновательный	Методы: практический, индивидуальный	Бассейн, доски, .спорт зал	наблюдение педагогический анализ игра тестирование соревнование

2.5.1 Методы обучения

Основными формами занятий являются: теоретические занятия и плавательная подготовка. Ведущей формой организации обучения является фронтальная, очная. Наряду с фронтальной формой работы, осуществляется дифференцированный подход к обучению, так как в связи с индивидуальными особенностями детей результативность в освоении навыков плавания может быть различной. На занятиях состав группы постоянный.

На занятиях используются такие методы как:

Словесные методы – беседы, наставления и др. Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действию и др., педагог создает представление об изучаемом движении, понятии его формы, содержания. Краткая, образная и понятная речь педагога определяет успех применения этих методов. Помимо решения учебных задач педагог устанавливает взаимоотношения с учащимися, воздействуя на их чувства. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, помогает решению учебных и воспитательных задач, стимулирует активность, уверенность, интерес. Учитывая специфику плавания, все необходимые объяснения, обсуждения педагог проводит на суше — до или после занятий в воде. Когда группа находится в воде, педагог отдает только лаконичные команды, распоряжения, чтобы учащиеся не замерзли.

Наглядный метод – метод физического упражнения: метод целостного упражнения, переменный, интервальный, повторный, непрерывный метод.

К наглядным методам относятся показ упражнений и техники плавания, применение жестикуляции. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Как только учащиеся получили представление о способе плавания в целом, они должны как можно больше плавать. Учебные варианты техники на суше демонстрирует педагог, в воде — учащиеся, у которых лучше получается данное упражнение. Показ осуществляется не только до начала занятия (на суше), но и во время него.

Эффективность показа определяется положением педагога по отношению к группе:

- 1) инструктор должен видеть каждого учащегося, чтобы исправить его ошибки;
- 2) учащиеся должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей его форму, характер и амплитуду.

Зеркальный показ применяется при изучении общеразвивающих упражнений. Негативный показ («как не надо делать») возможен при условии, что у учащихся не создается впечатления, что их передразнивают.

Практические методы. При обучении плаванию все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким образом, изучение техники плавания идет по целостно-раздельному пути, который предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение способом плавания в целом. Разучивание по частям облегчает освоение техник плавания, позволяет избежать излишних ошибок, что сокращает сроки обучения и повышает его качество.

Разучивание в целом применяется на завершающем этапе освоения техники плавания.

Игровой метод – активизирующий внимание, улучшающий эмоциональное состояние учащихся. Учащиеся забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом.

Соревновательный и игровой методы широко применяются в начальном обучении плаванию. Оба метода приносят на занятия оживление, радость, эмоции. Прежде чем упражнение будет включено в игру или соревнование, его обязательно следует выполнить всей группой. Элемент соревнования мобилизует силы и возможности, способствует проявлению воли, настойчивости, инициативы, повышает динамизм занятий.

Метод непосредственной помощи применяется в том случае, если после объяснения и показа задания учащийся все же не может его выполнить. Педагог берет руки (ноги) учащегося в свои руки и помогает ему, несколько раз правильно воспроизвести движение.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения, в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения.

Основные направления реализации программы

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми;
- организация и проведение в группе мероприятий по профилактике детского травматизма на открытой воде;

От возраста и физической подготовленности учащихся зависят дозировка и нагрузки, методика обучения, а также быстрота освоения учебного материала. Обучение плаванию учащихся младшего школьного возраста требует больше времени — из-за медленного освоения техники движений и трудностей, связанных с организацией занятий (они медленно раздеваются и одеваются, плохо знают команды, легко отвлекаются, быстро теряют интерес к заданию и т. Д.).

Виды занятий

Основным видом проведения занятия является тренировка, где осваиваются, и совершенствуются плавательные умения и навыки.

Игровое занятие

Совершенствование и проверка освоения плавательных умений и навыков на фоне игровой деятельности, эмоциональное воздействие. Занятие содержит организованное проведение подвижных игр, развлечений, эстафет, базированных на ранее изученном

материале; как вариант – проведение «Веселых стартов».

Учебное занятие

Основная форма, предусматривающая изучение нового учебного материала, базированного на ранее приобретенных знаниях, умениях и навыках.

Учебно-игровое занятие

Различаются два варианта проведения:

1. Изучение достаточно простых плавательных упражнений: новые упражнения осваиваются в игровой форме; по ходу занятия осуществляется чередование учебного материала с соответствующими ему по содержанию подвижными играми;
2. Изучение нового сложного материала, для снижения эмоциональной нагрузки чередуя его с проведением различных подвижных игр.

Тренировочное занятие

Занятие направлено на совершенствование отдельных элементов техники плавания, способа плавания в целом, развитие физических качеств, т.е. посвящен решению конкретных тренировочных задач. Широко применяются изученные ранее упражнения специальной направленности и различные методы тренировки.

Учебно- тренировочное занятие

Изучение и совершенствование техники плавания, развитие физических качеств, применение различных методов спортивной тренировки. Занятие посвящается изучению отдельных элементов техники, на фоне совершенствования ранее изученных упражнений - осуществляется чередование нового и изученного ранее материала. Предусматривается освоение упражнений, направленных на совершенствование технической подготовленности пловца (упражнения специальной направленности), и выполнение их в различных режимах.

Контрольное или соревновательное занятие

Предусматривается выполнение отдельных упражнений на выявление уровня плавательной и функциональной подготовленности в соревновательной форме; определение уровня подготовленности учащихся относительно конкретных нормативных требований. Итогом занятия является результат эффективности учебного процесса и проведение его корректировки.

2.5.2.Описание образовательных технологий

Технология – это набор приемов, обеспечивающих выбор наиболее рациональных, эффективных способов образовательной деятельности.

В учебно-воспитательном процессе используются следующие педагогические технологии: личностно-ориентированные, игровые технологии, как основные, и элементы

здоровьесберегающих технологий, как вспомогательные.

В связи с тем, что программа предусматривает набор детей без предварительного отбора и с различной степенью подготовленности в обучении применяются личностно - ориентированные технологии, которые имеют:

- разноуровневый подход — ориентация на разный уровень сложности программного материала, доступного учащемуся;
- дифференцированный подход — выделение групп детей на основе смешанной дифференциации: по знаниям и способностям.
- индивидуальный подход — распределение детей по однородным группам: познания, физическим способностям, социальной адаптации;
- субъектно-личностный подход — отношение к каждому ребёнку как к уникальности, несхожести, неповторимости.

2.5.2. Описание образовательных технологий

Использование образовательных технологий

Наименование технологий	Обоснование выбора	Системность использования
Информационно - коммуникативные технологии (ИКТ) в обучении	Повышение мотивации к обучению групп начальной подготовки по плаванию	Используется во время тренировочного процесса: при теоретической части и использование робототехники в практической части
Здоровье сберегающие технологии	Как средство активации учебной деятельности	На всех этапах тренировочных занятий

Игровые технологии	Для повышения уровня физической подготовленности школьников	В учебном - тренировочной процессе (систематически на всех этапах спортивной подготовки)
Технология личностно - ориентированного подхода	Учет индивидуальных способностей ученика, его максимальное развитие	В учебно - тренировочном процессе (систематически на всех этапах спортивной подготовки)

Элементы игровых технологий используются в занятиях, как правило, в заключительной части занятий или при проведении занятий на закрепление пройденного материала.

2.5.3. Структура и интенсивность тренировочного занятия

Обучение и тренировка, как специально организованный педагогом процесс, строятся в соответствии с дидактическими принципами, то есть принципами, отражающими общие закономерности процесса обучения.

Основными принципам обучения и тренировки являются: принцип воспитывающего обучения, принцип наглядности, принцип систематичности, принцип доступности. Все эти принципы тесно взаимосвязаны.

При проведении занятий по плаванию используются следующие принципы:

Принцип сознательности и активности

Учащийся должен сознательно и целеустремленно применять свои способности для достижения, как конечной цели, так и поэтапных целей. Активность подразумевает осмысленность изучаемого материала.

Принцип наглядности

Создание определенного понятия и образа действия, созерцание внешней картины движений и выявление простейших механизмов движения в том или ином элементе

техники. Большое значение для принципа наглядности имеет использование видеосъемок и т. П.

Принцип систематичности

Повторное выполнение двигательных действий, что непосредственно связано с достижением совершенной техники движений. Двигательное действие, особенно сложное по технике, изучается и закрепляется только при многократном его повторении через оптимальные промежутки времени.

Принцип динамичности

Этот принцип связан с увеличением физических нагрузок в процессе обучения и усложнением техники выполняемых двигательных действий.

Принцип доступности и индивидуализации

Принцип связан с различным уровнем физической подготовленности учащихся.

Занятия по плаванию строятся на:

- общефизической подготовке. Это совершенствование физических качеств (силы, выносливости, гибкости, ловкости и быстроты), направленное на всестороннее физическое развитие воспитанника.
- специальной плавательной подготовке. Это дальнейшее развитие физических качеств, функциональных возможностей организма и совершенствование двигательных навыков, направленное на рост спортивных достижений в избранном виде.

Специальные физические упражнения делятся на две группы:

- 1) упражнения, развивающие специальные физические качества (быстроту, силу, выносливость, ловкость и гибкость);
- 2) подводящие упражнения, способствующие обучению техники и развитию технического мастерства (скоростно-силовые качества).

Место для занятий должно отвечать нормам безопасности и гигиены. При организации занятий по плаванию необходимо учитывать, что возможности ориентирования человека в воде значительно хуже, чем на суше. Учащиеся плохо различают направление своего движения в воде, а также не всегда видят и слышат педагога. У учащихся ухудшается восприятие в связи с возникающим в воде эмоциональным возбуждением. Перед первым занятием следует обязательно объяснить учащимся правила безопасности, гигиену прохода в бассейн и поведения на занятиях. В дальнейшем выполнение всех этих правил и соблюдение необходимого порядка в бассейне должно постоянно контролироваться. Соблюдение установленных правил является основой предотвращения несчастных случаев на воде. Особенно четкая организация и высокая дисциплина должны быть на занятиях по обучению нырянию.

Обучение учащихся плаванию проводится в форме групповых занятий. На групповых

занятиях удобнее проводить воспитательную работу с детьми, используя влияние коллектива и обеспечивая тем самым хорошую успеваемость. Однако, занимаясь с группой, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого учащегося как личности, а также его способности к плаванию. В связи с этим методика обучения плаванию строится на сочетании группового и индивидуального подхода к учащимся.

Весь процесс обучения плаванию условно делится на четыре этапа.

1. Показ техники изучаемого способа плавания; использование средств наглядной агитации. Таким образом, у учащихся создается представление об изучаемом способе плавания, стимулируется активное отношение и интерес к занятиям.
2. Предварительное ознакомление с техникой изучаемого способа плавания (положение тела, дыхание, характер гребковых движений). Проводится на суше и в воде. Учащиеся выполняют общеразвивающие и специальные физические упражнения, имитирующие технику плавания, также упражнения для освоения с водой.
3. Изучение отдельных элементов техники плавания и затем изучаемого способа в целом.

Техника плавания изучается в следующем порядке: положение тела, дыхание, движения ногами, движения руками, согласование движений. При этом освоение каждого элемента техники проводится в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше. Проводится в общих чертах без совершенствования деталей, поскольку условия выполнения движения на суше и в воде различны;
- изучение движений в воде с неподвижной опорой (на месте). При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна. Движения руками изучают стоя на дне по грудь или по пояс в воде.
- изучение движений в воде с подвижной опорой. При изучении движений ногами в качестве опоры используют плавательные доски. Движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или лежа на воде в горизонтальном положении (с поддержкой партнера);
- изучение движений в воде без опоры. Все упражнения выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники проводится в следующем порядке: движения ногами с дыханием, движения руками с дыханием, движения ногами и руками с дыханием, плавание с полной координацией. Несмотря на изучение техники плавания по частям на этом этапе необходимо стремиться к целостному выполнению техники способа плавания, насколько это позволяет подготовленность учащихся.

4. Закрепление и совершенствование техники плавания. На этом этапе ведущее значение

имеет плавание изучаемым способом с полной координацией.

Дидактические материалы:

Обучая плаванию учащихся, необходимо включать в занятия игры и развлечения на воде. Они помогают понять характер учащихся, приучают его к самостоятельности, инициативе, взаимовыручке, товариществу. Кроме того, игры проводятся с целью повторения и совершенствования элементов техники плавания. На занятиях по плаванию используются игры трех типов: простейшие, игры с сюжетом и командные. Простейшие игры включают элемент соревнования и не требуют предварительного объяснения. Это игры типа «Кто быстрее спрячется под воду?», «У кого больше пузырей?», «Кто дальше проскользить» и т.д. Соревновательный элемент пробуждает у учащихся стремление лучше выполнить задание, делает занятия более эмоциональными, повышает интерес к плаванию.

Игры с сюжетом – основной учебный материал на занятиях по плаванию для детей младшего школьного возраста. Их обычно включают после того, как дети освоились с водой. Если игра с сюжетом имеет сложные правила, ее нужно предварительно объяснить и разыграть на суше. Объясняя игру, нужно рассказать об ее содержании, правилах, выбрать водящего и разделить играющих на группы, равные по силам.

Командные игры. Сюда относятся почти все игры: «Мяч своему тренеру, «Водное поло» и др., а также командные эстафеты. Во время борьбы двух команд важно следить за правилами игры и дисциплиной ее участников. Педагог должен немедленно пресекать грубость, нарушение правил, нетоварищеское поведение. После окончания игры он объявляет результаты, называет победителей и проигравших и обязательно отмечает участников, проявивших себя с лучшей стороны.

Игры и развлечения на воде проводятся в конце основной и в заключительной частях занятия, в течение 10-15мин. Выбор игры зависит от задач занятия, глубины и температуры воды, количества, возраста и подготовленности учащихся. В каждой игре должны участвовать все учащиеся. В игру необходимо включать только упражнения, известные детям. В прохладной воде нужно проводить игры с движениями, выполняемыми в быстром темпе.

Для лучшего освоения техники ребятам демонстрируются иллюстрации с правильным выполнением всех спортивных способов плавания .

6. Рабочий курс программы

Календарный учебный график программы

№ п\п	Название раздела, темы	Всего часов	В том числе		Дата проведен ия (число, месяц, год)	Дата проведения (по факту)
			теория	практика		

1.	Вводное занятие. Теория: инструктаж по технике безопасности в воде, в раздевалках, в душе; правила поведения во время занятий на воде и в сухом зале. Понятие о виде спорта – плавание, сведения о влиянии занятий плавания на организм человека. Основы техники безопасности, понятия о личной гигиене, предупреждение травматизма. Влияние физических упражнений на организм человека. Плавательная подготовка: знакомство с водой, ее свойствами. Игра «Цаплята и лягушки» Входная диагностика					
2	Плавательная подготовка. Разные виды ходьбы по периметру бассейна. Многократные выдохи в воду. Игра «Насос»					
3	Теоретическая подготовка. Закрепить знания о технике безопасности во время занятий на воде, в зале. Плавательная подготовка Ходьба в разных направлениях с движениями рук. Развивать умение делать выдох в воду с задержкой дыхания. Игры «Самый быстрый мячик»					
4	Закреплять ходьбу в разных направлениях с работой руками. Закреплять многократные выдохи в воду. Игра «Водолазы»					

5	Совершенствовать различные передвижения в воде. Закреплять многократные выдохи в воду на задержке дыхания. Учить всплывать и лежать на воде «Звездочка» Элементы прикладного плавания.					
6	Закреплять технику работы ног кролем. Совершенствовать погружение в воду с глубоким выдохом и открыванием глаз. Закреплять всплытие и лежание на воде у неподвижной опоры «звездочка», «поплавок», «медуза». Игра «Кто выше»					
7	Совершенствовать технику работы ног кролем. Совершенствовать всплытие и лежание на воде у неподвижной опоры. Совершенствовать навык открывания глаз в воде. Игры «водолазы», достань игрушку», ныряние в обруч, проплывание под водой.					
8	Всплытие и лежание на воде у неподвижной опоры (плавательная доска, мяч). Игра «Полоскание белья»					
9	Лежание на воде у неподвижной опоры с работой прямых ног на груди. Скольжение на груди «стрелочка» с толчком от бортика. Элементы прикладного плавания					
10	Закрепление скольжения на груди «стрелочка, с толчком от бортика. Закрепление лежания на воде у неподвижной опоры с работой прямых ног на груди. Игра «Переправа»					

11	Совершенствование скольжения на груди «стрелочка, с толчком от бортика. Совершенствование лежания на воде у неподвижной опоры с работой прямых ног на груди. Игра «Лодочки»					
12	Обучить лежанию на спине с работой ног способом «кроль» у неподвижной опоры. Игра «Карусель»					
13	Закрепить лежание на спине с работой ног способом «кроль» у неподвижной опоры. Учить скольжению на спине без работы ног толчком от бортика «стрелочка» Элементы прикладного плавания					
14	Совершенствовать лежание на спине с работой ног способом «кроль».					
15	Свободное плавание с повторением изученного материала.					
16	Учить скольжению на груди с работой ног способом «кроль» с разным положением рук и тела в воде с плавательной доской. Учить делать выдох в воду при выполнении упражнений. Игра «Рыбы и сеть»					
17	Закрепить скольжение на груди с работой ног способом кроль с разным положением рук с плавательной доской и без. Игра «Караси и карпы»					
18	Совершенствовать скольжение на груди с работой ног способом кроль с разным положением рук с плавательной доской и без. Игра «Хоровод»					

19	Скольжение на спине с работой ног способом кроль с разным положением рук с плавательной доской и без.					
20	Закреплять умение всплывать и лежать на воде, на груди с фиксированной и подвижной опорой; выполнять скольжение на груди «стрелой». Игра «Морской бой».					
21	Совершенствовать лежание на спине с работой ног способом «кроль» у неподвижной опоры. Закрепить скольжению на спине без работы ног толчком от бортика «стрелочка». Игра «Морской бой».					
22	Учить скользить на спине с работой прямых ног без помощи рук. Свободное плавание.					
23	Совершенствовать скольжение на спине без работы ног толчком от бортика «стрелочка» Закрепить скольжение на спине с работой прямых ног без помощи рук.					
24	Совершенствовать скольжение на груди и на спине с работой прямых ног способом «кроль» Свободное плавание					
25	Продолжать совершенствовать скольжение на груди и на спине с работой прямых ног способом «кроль»					
26	Закрепление скольжения на груди и на спине с работой ног способом «кроль» с толчком от бортика, от дна бассейна. Игра «Жучок-паучок»					

27	Техника безопасности Совершенствование скольжения на груди и на спине с работой ног способом «кроль» с толчком от бортика, от дна бассейна					
28	Свободное плавание с элементами пройденного материала					
29	Лежание на спине, держась за бортик бассейна. Скольжение на спине «стрелой», с толчком одной ноги от бортика бассейна и толчком двух ног со дна бассейна (с плавательной доской). Совершенствовать навык самостоятельного лежания и всплытия на воде и открывания глаз. Игра «Лягушата»					
30	Скольжение на спине с разным положением рук и тела в воде с доской и без. Закрепить плавание способом «кроль» на груди и на спине с работой ног Игра «Насос»					
31	Совершенствовать плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног. Учить старт на груди, старт на спине. Совершенствовать многократные выдохи в воду. Игра «Спрячься под воду».					
32	Работа рук способом «кроль», стоя на дне бассейна в наклоне, с продвижением.					
33	Учить согласованной работе рук и ног при плавании кролем на груди. Элементы прикладного плавания.					
34	Продолжать учить согласованной работе рук и ног при плавании кролем на груди.					

35	Учить плаванию облегченным кролем на груди с выносом рук из воды, на задержке дыхания Игра «Охотник и утки»					
36	Продолжать учить плаванию облегченным кролем на груди с выносом рук из воды, на задержке дыхания					
37	Закрепить плавание облегченным кролем на груди с выносом рук из воды, на задержке дыхания					
38	Продолжать закреплять плавание облегченным кролем на груди с выносом рук из воды, на задержке дыхания					
39	Совершенствовать плавание облегченным кролем на груди с выносом рук из воды, на задержке дыхания Элементы прикладного плавания					
40	Техника безопасности Продолжать совершенствовать плавание облегченным кролем на груди с выносом рук из воды, на задержке дыхания					
41	Закрепить правила поведения в бассейне во время занятий на воде и в зале. Учить согласованной работе рук и ног при плавании кролем на груди					
42	Продолжать учить согласованной работе рук и ног при плавании кролем на груди.					
43	Закрепить согласованную работу рук и ног при плавании кролем на груди. Свободное плавание с элементами ранее разученного материала.					
44	Промежуточная аттестация					
45	Продолжить закреплять согласованную работу рук и ног при плавании кролем на груди.					

46	Совершенствовать согласованную работу рук и ног при плавании кролем на груди. Прыжки в воду, старты на спине и на груди.					
47	Учить согласованной работе рук и ног на спине.					
48	Продолжать совершенствовать согласованную работу рук и ног при плавании кролем на груди.					
49	Продолжать учить согласованной работе рук и ног на спине.					
50	Закрепить согласованную работу рук и ног на спине.					
51	Продолжать закреплять согласованную работу рук и ног на спине.					
52	Совершенствовать согласованную работу рук и ног на спине. Прыжки в воду, старты на спине и на груди.					
53	Учебные старты (соревнования)					
54	Свободное плавание с элементами пройденного материала.					
55	Инструктаж по ТБ Совершенствовать скольжение на груди, на спине, на боку. Совершенствовать согласованную работу рук и ног на спине. Игра «Поезд в туннель».					
56	Продолжать совершенствовать согласованную работу рук и ног на спине.					
57	Совершенствовать согласованную работу рук и ног на спине в ластах. Старты на спине, разучивание поворотов на груди.					
58	Свободное плавание с элементами разученного материала.					

59	Продолжать совершенствовать согласованную работу рук и ног, как при плавании кролем на груди и на спине. Учить ноги баттерфляй на груди с плавательной доской. Элементы прикладного плавания					
60	Закрепить умение плавать кролем на груди и на спине с работой рук и ног. Закрепить ноги баттерфляй на груди и на спине с плавательной доской.					
61	Совершенствовать умение плавать кролем на груди и на спине с работой рук и ног. Закрепить ноги баттерфляй на груди и на спине с плавательной доской. Игра «Винт».					
62	Совершенствование технику плавания кролем на груди и на спине. Совершенствовать умение плавать ноги баттерфляй на груди на спине с плавательной доской и без.					
63	Продолжать совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине.					
64	Учить работе рук способом баттерфляй. Совершенствовать кроль на груди и на спине.					
65	Продолжать учить работе рук способом баттерфляй.					
66	Закрепить работу рук способом баттерфляй на груди. Закрепить работу ног способом баттерфляем на груди и на спине. Совершенствовать кроль на груди и на спине. Элементы прикладного плавания.					

67	Техника безопасности Продолжать закреплять работу рук способом баттерфляй на груди, а так же работу ног способом баттерфляем на груди и на спине.					
68	Продолжить закреплять работу рук способом баттерфляй на груди. Закрепить работу ног способом баттерфляем на груди и на спине. Игра «Слушай сигнал».					
69	Закрепить работу рук в способе баттерфляй на груди. Учить согласованной работе рук и ног в способе баттерфляй на груди. Совершенствование кроль на спине с поворотом.					
70	Продолжать учить согласованной работе рук и ног в способе баттерфляй на груди.					
71	Совершенствовать работу рук в способе баттерфляй на груди. Закрепить согласованную работу рук и ног в способе баттерфляй на груди. Совершенствование кроль на груди с поворотом.					
72	Продолжать закреплять согласованную работу рук и ног в способе баттерфляй на груди.					
73	Свободное плавание с элементами пройденного материала.					
74	Продолжать закреплять согласованную работу рук и ног в способе баттерфляй на груди. Совершенствование кроль на груди с поворотом в ластах.					
75	Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине без выноса рук					

76	Совершенствовать согласованную работу рук и ног в способе баттерфляй на груди в ластах. Совершенствовать технику плавания кролем на спине в ластах. Элементы прикладного плавания					
77	Продолжать совершенствовать согласованную работу рук и ног в способе баттерфляй на груди в ластах.					
78	Учить работе рук способом брасс у неподвижной опоры. Совершенствовать технику плавания на спине с поворотом.					
79	Продолжать учить работе рук способом брасс в движении. Учить работе ног способом брасс у неподвижной опоры.					
80	Продолжать учить работе ног способом брасс в движении.					
81	Учить согласованной работе рук со вдохом и выдохом в воду.					
82	Продолжать учить работе рук и ног способом брасс в движении. Учить согласованной работе рук со вдохом и выдохом в воду.					
83	Закрепить работу рук способом брасс в движении. Закрепить согласованную работу рук со вдохом и выдохом в воду.					
84	Продолжать закреплять работу рук способом брасс в движении, а так же согласованной работе рук со вдохом и выдохом в воду.					
85	Эстафетное плавание. Игры «пятнашки с поплавком», прыжки в воду.					
86	Продолжать закреплять работу рук способом брасс. Учить работе ног способом брасс с плавательной доской.					

87	Совершенствовать работу рук способом брасс. Закреплять работу ног способом брасс с плавательной доской. Элементы прикладного плавания					
88	Совершенствовать работу рук способом брасс. Закреплять работу ног способом брасс с плавательной доской и без.					
89	Учить поворот в способе брасс. Совершенствовать работу рук в способе брасс, совершенствовать работу ног в способе брасс. Игра «Делай кувырок».					
90	Учить согласованной работе рук и ног в способе брасс. Совершенствовать работу рук и ног с плавательной доской и без. Старты, повороты.					
91	Свободное плавание с элементами ранее разученного материала					
92	Продолжать учить согласованной работе рук и ног в способе брасс. Совершенствовать работу рук и ног в способе баттерфляй.					
93	Проплывание дистанции способом кроль на груди и кроль на спине 25 м. Старты, повороты.					
94	Закреплять согласованную работу рук и ног в способе брасс.					
95	Тестирование (теоретическая подготовка) Свободное плавание с элементами пройденного материала.					
96	Итоговая диагностика (практическая подготовка)					
97	Продолжать закреплять согласованную работу рук и ног в способе брасс. Совершенствовать способы кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй.					

98	Разучить комплексное плавание (повороты)					
99	Продолжать учить комплексное плавание (смена стилей)					
100	Закрепить комплексное плавание (старты, повороты).					
101	Продолжать закреплять комплексное плавание (старты, повороты)					
102	Совершенствование комплексного плавания.					
103	Повторение стартов, поворотов в комплексном плавании через 50 метров					
104	Совершенствование поворотов кроль-кроль, спина-спина, брасс-брасс, дельфин-дельфин					
105	Свободное плавание					
106	Участие в соревнованиях					
107	Эстафетное плавание всеми разученными способами (ноги с доской, в полной координации)					
108	Свободное плавание					

7. Список литературы

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. М.: Физкультура и спорт, 1999. 400 с.
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. М.: Физкультура и спорт, 2000. 76 с.
3. Викулов А.Д. Плавание. М.: Владос-пресс, 2003. 367 с.
4. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ /Составители: В.Г.Бауэр, Е.П.Гончарова, В.Н.Панкратова. М.:1995. 31 с.
5. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации /Составители: Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е., Столов И.И., Усков С.В., Черноног Д.Н. М.: Советский спорт, 2008. 136 с.
6. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ.ред. А.В.Козлова. М.,1993. 65 с.
7. Плавание: Учебник / Под ред. В.Н.Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.

493 с.

8. Плавание. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. / Составители: А.А.Кашкин, О.И.Попов, В.В.Смирнов М.: Советский спорт, 2004. 216 с.

9. Викулов А.Д. Плавание. М.: Владос-пресс, 2003. 367 с.

10. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. М.: Физкультура и спорт, 1986. 80 с.

11. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. М.: Физкультура и спорт, 1998. 286 с.

12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. М.: Астрель, 2003. 863 с.

Литература для учащихся

1. Энциклопедия для детей. Т.20 Спорт /Глав.ред. В.А.Володин. М.:Аванта+, 2001. 624с.ил.

2. Обучение детей плаванию в раннем возрасте, «Советский спорт» Москва 2006г. 102 с.

3. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников, Т.А.Протченко, Ю.А.Семенов, Москва 2003 г. 80 с.

4. «Плавание: игровой метод обучения» Е.Н.Карпенко, Т.П.Коротнова, Е.Н.Кошкодан, Олимпия пресс, Москва 2006. 48 с.

Правила соревнований. Г. Москва 1994 г. 44 с.

Обучающие фильмы о технике плавания

Обучение технике спортивного плавания.

Техника спортивного плавания. Старты и повороты.

Техника спортивного плавания. Кроль на спине.

Техника спортивного плавания.

Специальная физическая подготовка пловца.

Новое в физической подготовке пловца.

Стиль чемпионов – видео о технике плавания легендарных пловцов

Денис Панкратов. Баттерфляй.

Майкл Фелпс. Вольный стиль.

Майкл Фелпс. Баттерфляй.

Александр Попов. Вольный стиль.

Йен Торп. Вольный стиль.

Сергей Остапчук, Владимир Сильков, Ирина Раевская. Кроль на спине.

Роман Слуднов, Ольга Бакалдина. Брасс.

Фильмы о великих пловцах

Владимир Сальников.

Александр Попов.

Галина Прозуменщикова.

Майкл Фелпс.

Марк Спитц.

Джонни Вайсмюллер.

Гэри Холл младший.

Кристина Эгерсеги.

Тамаш Дарньи.

Дон Фрейзер.

Маррей Роуз.

Йен Торп.

Перечень интернет-ресурсов

www.minsport.gov.ru (сайт Министерства спорта РФ).

www.sportrk.ru (сайт Агентства Республики Коми по ФКиС).

www.fina.org (сайт Международной Федерации Плавания).

russwimming.ru (сайт Всероссийской Федерации плавания).

www.swim-fed.ru (сайт Федерации плавания Республики Коми).

www.swimming.ru (сайт о спортивном плавании в России).

plavaem.info (сайт о плавании, посвященный оздоровительному и спортивному

плаванию, а также здоровому образу жизни).

swim7.narod.ru (сайт профессиональных дипломированных тренеров по плаванию).

ussr-swimming.ru (сайт о спортивном плавании времен СССР).

madwave.eu (сайт интернет – магазина).

www.sport-spb.ru (сайт интернет – магазина).

www.arenarussia.ru (сайт интернет – магазина).

Журнал ВФП (**<http://russwimming.ru/data/list/Journal.html>**)

Газета ВФП (**http://russwimming.ru/data/list/gazeta_VFP.html**)

ПРИЛОЖЕНИЕ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКТ

Приложение 1

Содержание занятий

Темы для проведения бесед с учащимися

Теория

Тема № 1 Ознакомление с правилами поведения в бассейне, техника безопасности.

Техника безопасности поведения в бассейне, формирование навыков личной гигиены.

Тема № 2 Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.

Учить быстро раздеваться и одеваться. Правильно мыться под душем, насухо вытираться, сушить волосы под феном, следить за чистотой принадлежностей для бассейна. Оказание первой помощи при травмах и утоплении.

Тема № 3 Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин.)

Понятие о спортивной технике. Характеристика техники плавания «кроль», «кроль» на спине. Характеристика и техника выполнения плавания способом «брасс», «дельфин».

Тема № 4 Значение плавания.

Получение начальных знаний об оздоровительном и прикладном значении плавания через беседы, просмотр и обсуждение картин, фотографий. Формирование представления о водных видах спорта. Просмотр спортивных соревнований по водным видам спорта вместе с родителями (телеканал «Спорт»): плавание разными стилями, прыжки в воду, синхронное плавание. Посещение спортивных соревнований («Дворец творчества детей и молодежи»). Опыты, эксперименты с водой.

Практика

Специальная физическая подготовка.

Плавательная подготовка

Упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну. Упражнения на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде, упражнения,

помогающие овладеть выдохом в воду, всплытие и лежание на воде, скольжение по поверхности, движения рук и ног, упражнения для освоения техники дыхания, упражнения для совершенствования координации движений при определенном способе плавания

Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине

Движение руками на суше, движения руками в воде, выполнение гребковых движений, выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду, игры с использованием скольжения в воде с движениями рук.

Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду.

Передвижение по дну бассейна шагом (в воде), передвижение по дну бассейна бегом (в воде), передвижение по дну бассейна прыжками (в воде), передвижение по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук, передвижения в воде на руках по дну бассейна, игры в воде связанные с передвижениями по дну бассейна различными способами. Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук.

Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой

Опускание лица в воду стоя на дне, открывание глаз в воде стоя на дне, приседания в воде, погружения в воду (с опорой), погружение в воду (без опоры), погружения с рассматриванием предметов, игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой.

Обучение выдоху в воду.

Выдох перед собой в воздух, выдох в воду, выдох на границе воды и воздуха, игры с использованием выдоха в воду

Обучение лежать на воде на груди и спине.

Упражнение на всплытие, лежание на груди, лежание на спине.

Обучение скольжению в воде на груди и спине.

Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога, выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна, выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенок бассейна, выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду, выполнение скольжения в сочетании с движениями рук, скольжение на спине, отталкиваясь от дна, скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна, скольжение на спине в сочетании с дыханием, скольжение на спине с движениями рук, игры связанные со скольжением на груди и спине.

Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине

Движения ногами на суше, движения ногами в воде сидя, движения ногами в воде опираясь на руки, движения ногами лежа на груди с опорой.

Обучение облегченным способом плавания

Попеременные движения лежа на груди и спине в опорных движениях в сочетании с дыханием (по типу кроля), попеременные движения ног на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля), движение руками на суше в сочетании с дыханием, движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием, движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием, плавание за счет движений руками, плавание облегченными способами в полной координации, упражнения имитационного характера, плавание за счет движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль), плавание за счет движений руками на груди и спине в сочетании с дыханием, упражнения подводящие к плаванию кролем на груди и спине в полной координации, плавание кролем на груди и спине в полной координации, Игры в воде с использованием изученных способов плавания

Прыжки в воду: из положения стоя («солдатик», «падающая звезда», «бабочка»); в группировке («мячик», «рыба – шар»); прыжки в воду головой вперед из положения сидя на бортике бассейна.

Изучение элементов плавания способом «брасс» (движение ног при плавании способом «брасс» на груди («лягушка»), движения руками «раздвигаем водоросли»)

Игры со скольжением и плаванием: «Буксир», «Караси и карпы», «Кто лучше?», «Торпеда», «Прыжок дельфина», «Зеркало», «Море волнуется».

Игры – эстафеты: «Быстрая стрела», «Перевези игрушку», «Гонка катеров».

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

Игры

Игра - важное средство обучения плаванию. Она помогает воспитанию чувств товарищества, выдержки, сознательной дисциплины.

Игра, как и соревнование, повышает эмоциональность занятий плаванием.

Поэтому при проведении игр необходимо обязательно соблюдать следующие требования:
объясняя игру, необходимо чётко рассказать её содержание правила, выбрать водящего и

разделить игроков на группы, равные по силам;

в каждой игре должны участвовать все занимающиеся, находящиеся в воде;

если вода в бассейне прохладная, игра должна быть активной, проводиться в быстром темпе;

во время игры, необходимо тщательно следить за выполнением правил;

после окончания игры, необходимо обязательно объявить результаты, назвать победителей, особенно поощрять взаимную помощь;

каждую игру нужно вовремя закончить, пока дети не устали.

Выбор игры зависит от педагогических задач обучения, условий для проведения игры, глубины и температуры воды! Игровой метод обеспечивает необходимую заинтересованность детей в обучении плаванию, позволяет увеличивать число повторений одних и тех же упражнений, использовать разнообразные исходные положения. Применение игр в начальном обучении плаванию помогает обеспечить эмоциональность занятий. Игра на воде помогает избавиться от страха, изучить плавательные движения. Разнообразные по своему двигательному содержанию игры содействуют совершенствованию навыков основных движений, развитию двигательных качеств. Также, игра является основным видом деятельности дошкольника и занимает большое место в жизни детей этого возраста.

Соревнования и контрольные испытания

Тестирование

Теория

Практика :

Входная диагностика учащихся (СФП).

Промежуточная аттестация (СФП).

Итоговая аттестация учащихся (СФП).

Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды

Задачи:

быстрое освоение с водой, ликвидация чувства страха перед новой, непривычной средой;

ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью и сопротивлением воды;

формирование умения опираться о воду и отталкиваться от нее основными гребущими поверхностями: ладонью, предплечьем, стопой, голенью (это необходимо в дальнейшем для овладения гребковыми движениями руками и ногами).

Упражнения:

Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или бортик бассейна.

Ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно – сначала шагом, потом бегом.

Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег, со сменой направления движения.

Ходьба приставными шагами (левым и правым боком) без помощи рук с переходом на бег.

Ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед, кисти соединены.

«Кто выше прыгнет из воды?» Присесть, оттолкнуться ногами и руками от воды и выпрыгнуть вверх.

Поочередные движения ногами (как удар в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени.

Поочередные движения ногами (как остановка мяча внутренней стороной стопы) брассом.

Бег вперед с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками.

То же вперед спиной.

Стоя на дне, шлепать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулаки; ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжатыми пальцами.

«Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять движения руками вправо-влево, вперед-назад с изменением темпа движений.

«Пишем восьмерки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.

Стоя на дне, вытянув руки вперед, повернуть кисти ладонями наружу и развести руки в стороны («раздвинуть» воду в стороны); затем повернуть кисти ладонями вниз и соединить перед грудью.

Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.

Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять попеременные гребковые движения руками.

Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.

Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять одновременные гребковые движения руками.

Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.

Опустившись в воду до подбородка и стоя прямо (ноги на ширине плеч), выполнять движения руками перед грудью в виде «лежащей» восьмерки.

То же, чуть-чуть оторвать ноги от дна и удержаться на поверхности воды, стараясь с каждой новой попыткой продержаться на воде как можно дольше.

Погружения в воду с головой, подныривания и открытие глаз в воде

Задачи:

устранение инстинктивного страха перед погружением в воду;

ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды;

обучение открыванию глаз и ориентировке в воде.

Упражнения:

Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытирать глаза руками.

Набрать в ладони воду и умыть лицо.

Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.

Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.

Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду.

То же, держась за бортик бассейна.

«Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться

сесть на дно.

Подныривания под разграниченную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.

Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицованных плиток до дна бассейна.

«Достань клад». Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку (шапочку), брошенную на дно бассейна.

Упражнение в парах «водолазы». Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу.

Упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера.

Всплывание и лежание на воде

Задачи:

ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости;

освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении;

освоение возможного изменения положения тела в воде.

Упражнения:

Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.

То же, что и предыдущее упражнение, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.

«Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись в воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.

«Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.

«Звездочка». Из положения «Поплавок» развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду; руки и ноги в стороны).

«Звездочка» в положении на груди: несколько раз свести и развести руки и ноги.

Держась рукой за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика.

«Звездочка» в положении на спине: опуститься по шею в воду затем опустив затылок в воду (смотреть строго вверх; уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна; руки и ноги

в стороны.

В том же исходном положении несколько раз свести и развести 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.

Выдохи в воду

Задачи:

освоение навыка задержки дыхания на вдохе;

умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе;

освоение выдохов в воду.

Упражнения:

Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.

Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).

Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду – выдох.

То же, опустив лицо в воду.

То же, погрузившись в воду с головой.

Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.

Упражнения в парах – «насос». Стоя лицом друг к другу. Взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.

Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду. Делать вдохи-выдохи (для вдоха поднимать голову вперед).

Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево.

То же, поворачивая голову для вдоха направо.

Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево.

То же, поворачивая голову для вдоха направо

Скольжение

Задачи:

Освоение равновесия и обтекаемого положения тела;

Умение вытягиваться вперед в направлении движения;

Освоение рабочей позы пловца и дыхания.

Упражнения:

Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами.

То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища.

То же, поменяв положение рук.

То же, руки вдоль туловища.

Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра.

Скольжение на спине, руки вдоль туловища.

То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.

То же, поменяв положение рук.

То же, руки вытянуты вперед.

Скольжение с круговыми вращениями тела – «винт».

Скольжение на груди: руки вытянуты вперед; в середине скольжения сделать выдох-вдох, подняв голову вперед.

То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища; в середине скольжения сделать выдох-вдох в левую сторону.

То же, поменяв положение рук; выдох-вдох в правую сторону.

Скольжение на правом боку: в середине скольжения сделать быстрый выдох-вдох.

То же на левом боку.

Учебные прыжки в воду

Задачи:

устранение инстинктивного страха перед водой и быстрое освоение с непривычной средой;

подготовка к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания.

Упражнения:

Сидя на бортике и, уперевшись в него одной рукой, по сигналу педагога спрыгнуть в воду ногами вниз.

Сидя на бортике и уперевшись ногами в сливной желоб, поднять руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени и оттолкнувшись ногами, упасть в воду.

Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.

В том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду. То же, вытянув руки вверх.

В том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах, оттолкнуться вверх и спрыгнуть в воду вниз ногами. Сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверх.

Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх (голова между руками), наклониться вперед-вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.

То же, что и в предыдущем упражнении, но согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от бортика.

Игры на воде

Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды

1). «Кто выше?»

Играющие стоят в воде лицом к ведущему. По его команде все приседают и, оттолкнувшись ногами от дна, а руками от воды, выпрыгивают из нее как можно выше. Обычно выполняется 5-6 попыток. Первые прыжки можно выполнять с произвольным положением рук, последующие – поднимая руки вверх одновременно с толчком ногами. После каждого прыжка объявляются победитель и два призера.

Методические указания. Руководитель игры должен объяснить причину успеха победителей: например, умение напрягать мышцы и вытягиваться в струнку, принимая наиболее обтекаемое положение тела.

2). «Полоскание белья»

Играющие стоят в воде лицом к ведущему, наклонившись вперед (ноги на ширине плеч, прямые руки опущены). По команде ведущего они выполняют одновременные и поочередные движения обеими руками в разных направлениях: вправо-влево, вперед-

назад, вниз-вверх, как бы полоская белье.

Методические указания. Руководитель игры обязательно дает играющим задание: каждый вид движений выполнять сначала расслабленными, затем напряженными руками. Это позволяет им почувствовать, что опираться о воду и отталкиваться от нее можно только ладонью напряженной руки.

3). «Переправа»

Играющие располагаются в произвольном порядке (например, в шеренге или колонне) и по сигналу ведущего передвигаются по дну (от одной условной границы до другой), помогая себе гребками рук. Сначала «переправляться» нужно медленно, не вызывая излишнего шума гребками – «чтобы противник не услышал».

Методические указания. Гребки выполняются сбоку от туловища согнутыми в локтевых суставах руками – одновременно или поочередно.

По мере освоения упражнения игра проводится в виде соревнования «Кто быстрее переправится». В этом случае играющие бегут в воде на заданное расстояние, помогая себе гребками рук.

4). «Лодочка»

Играющие стоят в шеренге лицом к берегу – это «лодочки у причала». По первому условному сигналу ведущего «лодочки» расплываются в разных направлениях – их «разогнал ветер». По второму сигналу «Раз, два, три – вот на место встали мы» играющие спешат занять места у «причала».

Методические указания. В зависимости от подготовленности занимающихся и условий проведения игры «лодочки» могут «расплываться» в быстром и медленном темпе. Играющие могут также передвигаться вперед спиной, помогая себе гребками рук, выполняемыми поочередно или одновременно.

5). «Карусель»

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу со словами: «Еле-еле, еле-еле закружились карусели, а потом, потом, потом все бегом, бегом, бегом». Пробегают 1-2 круга до очередного сигнала: «Тише, тише, не спешите – карусель остановите». Движение по кругу замедляется, и «карусель» останавливается. Игру возобновляют с движением в другую сторону.

Методические указания. В игре одновременно могут участвовать две или три «карусели».

6). «Рыбы и сеть»

Играющие располагаются в произвольном порядке – это «рыбы». По сигналу ведущего все участники игры, кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого-либо из «рыб» в «сеть». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, увеличивая длину «сети». Игра заканчивается, когда все «Рыбы» будут

пойманы.

Основные правила игры:

- «сеть» не должна «порваться», поэтому водящие должны крепко держаться за руки.
- «рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать на берег или за пределы места, отведенного для игры;
- «рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», т.е. в круг, образованный руками водящих;
- победителями считаются те, кто к концу игры не попал в «сеть».

7). «Караси и карпы»

Играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, спиной друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. Игроки одной шеренги – «караси», игроки другой – «карпы». Как только ведущий произнесет: «Караси!», команда «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. «Карпы», повернувшись, бегут за «карасями», стараясь догнать их и дотронуться до них рукой. Пойманные «караси» останавливаются. По сигналу ведущего все возвращаются на свои места, и игра возобновляется. Ведущий произвольно называет команды – «Караси!» или «Карпы!», после чего игроки названной команды убегают на свою территорию. Подсчет пойманных «карасей» и «карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает команда, у которой было поймано меньшее количество игроков.

Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз

1). «Кто быстрее спрячется под водой?»

Играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу быстро приседают – так, чтобы голова скрылась под водой.

Варианты игры – «Сядь на дно»: по команде ведущего участники игры пытаются сесть на дно погружаются в воду с головою.

Методические указания. Перед погружением в воду необходимо следует сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать подъемную силу воды, а также убедиться в то, что сесть на дно практически невозможно.

2). «Хоровод»

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем делают вдох, задержав дыхание, погружаются в воду и открывают глаза. Игра возобновляется с движением в обратном направлении.

Методические указания. После того как играющие снова появятся над водой, ведущий дает им указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза и стекающую воду

по лицу.

3). «Морской бой»

Играющие делятся на две команды и становятся в две шеренги лицом друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. По сигналу обе шеренги начинают брызгать водой в лицо друг другу. Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются к брызгам спиной и не закрывают глаза.

Методические указания. Шеренги не сближаются и не касаются друг друга руками.

4). «Жучок-паучок»

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. В центре круга стоит водящий – «жучок-паучок». По сигналу руководителя играющие движутся по кругу, произнося нараспев: «Жучок-паучок вышел на охоту! Не зевай, поспевай – прячьтесь все под воду!» С последними словами все приседают, погружаются в воду. Тот, кто не успел спрятаться, становится «жучком-паучком».

Методические указания. При выполнении погружений в воду с головой следует напомнить играющим о том, что в воде надо открыть глаза, чтобы лучше ориентироваться, а после появления над водой не вытирать лицо руками.

5). «Лягушата»

Играющие («лягушата») образуют круг и внимательно ждут сигнала ведущего. По сигналу «Щука!» все «лягушата» подпрыгивают вверх; по сигналу «Утка!» прячутся под водой. Неправильно выполнивший команду становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми. Необходимо похвалить тех людей, которые ни разу не ошиблись.

6). «Насос»

Играющие становятся парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. Приседая по очереди, они погружаются в воду с головой (как только один появляется из воды, другой сразу же приседает, погружаясь в воду).

Методические указания. До начала игры следует напомнить детям, что перед погружением в воду нужно обязательно сделать вдох и задержать дыхание.

7). «Спрячься»

Играющие образуют круг, в центре которого находится ведущий. Участники игры быстро опускают голову в воду, когда ведущий проводит над их головами рукой или бечевкой с привязанной на конце резиновой игрушкой (вращая ее). Те, кого коснулась игрушка, выбывают из игры.

Методические указания. Участникам игры запрещается выходить за пределы досягаемости резиновой игрушки. Диаметр круга, образованного играющими, должен

быть по возможности больше, а скорость вращения игрушки – меньше.

8). «Водолазы»

Вариант 1. Играющие достают со дна какой-либо яркий предмет, брошенный туда специально для этой цели. Глубина воды – 120-150 см.

Вариант 2. Играющие делятся на две команды с равными количеством участников. По сигналу ведущего они достают со дна предметы, ныряя в воду с открытыми глазами. Выигрывает команда, участники которой быстрее собрали все предметы.

Методические указания. Число брошенных на дно предметов должно соответствовать количеству «водолазов», поэтому ныряющие могут быть разделены на две, три или четыре команды.

9). «Охотники и утки»

Играющие делятся на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу, внутри него – «утки». Перебрасывая друг другу футбольную камеру, «охотники» стараются попасть в «уток», которые могут уворачиваться от мяча и нырять. Игра продолжается 2-3 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, имеющая большее количество попаданий.

Методические указания. Перед началом игры ведущий должен предупредить ребят, чтобы удары мячом были не очень сильными и не причиняли болевых ощущений.

10). «Поезд в туннель»

Вариант 1. Играющие выстраиваются в колонну по одному, положив руки на пояс стоящего впереди, - это «вагоны поезда». Двое играющих, стоя лицом друг к другу, держаться за руки, опустив их на воду, - это «туннель». Изображающие «вагоны» поочередно подныривают под их руками. После того, как «поезд» прошел через «туннель», игроки, изображавшие «туннель», заменяются двумя игроками из числа «вагонов».

Вариант 2. «Поезд» проходит через пластмассовый круг («туннель»), который держит один из играющих. Задачу можно усложнить, разместив два или три «туннеля» на некотором расстоянии друг от друга.

Методические указания. Во время ныряния нужно обязательно открывать глаза и выполнять произвольные гребковые движения руками и ногами.

11). «Утки-нырки»

На поверхности воды устанавливают несколько «станций» из разнообразных предметов: пластмассовый обруч, плавательная доска, плавательная разграничительная дорожка, шест, квадрат и др. Играющие делятся на равные по количеству участников команды; каждая располагается около указанной ведущим «станции». Число команд соответствует количеству «станций». По команде ведущего играющие на каждой «станции» поочередно ныряют в обруч, под дорожкой и.д. Когда все участники выполняют упражнения на своих

«станциях», дается команда перейти на другую «станцию». Игра заканчивается, когда каждая команда побывает на всех «станциях».

Методические указания. Перед началом игры напомнить ее участникам, что перед каждым нырянием надо сделать вдох и задержать дыхание.

Игры с всплыванием и лежанием на воде

1). «Винт»

Играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем (в зависимости от дальнейшей команды) поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и.д. Выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде.

Методические указания. При выполнении поворотов руководитель дает указание играющим помогать себе гребковыми движениями рук.

2). «Авария»

По команде ведущего играющие, сделав глубокий вдох, ложатся на спину на поверхность воды – это «потерпевшие кораблекрушение». Они стараются продержаться на воде как можно дольше на воде (до 3-5 мин) – «пока не подоспеет помощь».

Методические указания. До начала игры ведущий подсказывает участникам, что во время лежания на воде можно выполнять легкие гребковые движения кистями (в виде «восьмерок») около тела.

3). «Слушай сигнал!»

Вариант 1. Играющие соревнуются в правильном выполнении упражнений «поплавок», «медуза», лежащие на спине и на груди, «винт». Каждое из них выполняется после соответствующего условного сигнала (значение сигналов оговаривается до начала игры). Побеждает тот, кто ни разу не ошибся или сделал минимум ошибок.

Вариант 2. Играют две равные по силам команды. Выигрывает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

Методические указания. Условные сигналы должны быть короткими и выразительными. Перед подачей очередного сигнала нужен промежуток времени, достаточный для отдыха.

4). «Пятнашки с поплавком»

Водящий («пятнашка») старается догнать кого-нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавок». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, тот становится «пятнашкой».

В зависимости от подготовленности участников вместо «поплавок» можно принять положение «медузы» или любое другое, известное играющим.

5). «Кто сделает кувырок?»

Сделав вдох и приняв положение группировки, играющие по команде ведущего поочередно выполняют кувырки вперед через разграничительную дорожку или мяч. Затем дается команда выполнять кувырки назад.

После того как каждый участник освоит выполнение кувырков вперед и назад, игра может быть проведена двумя командами в виде эстафеты.

Игры с выдохами в воду

1). «У кого с больше пузырей?»

По команде ведущего играющие погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т.е. сделавший более продолжительный и непрерывный выдох в воду.

Методические указания. Напомнить играющим, что перед погружением под воду обязательно нужно делать вдох.

2). «Ваньки-встаньки»

Играющие, разделившись на пары, становятся лицом друг к другу и крепко держаться за руки. По первому сигналу ведущего стоящие справа приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу в воду погружаются стоящие слева, а их партнеры резко выпрыгивают из воды и делают вдох. Выигрывает та пара, которая правильнее и дольше других, строго по сигналу, выполнит упражнение.

Методические указания. Несмотря на то, что игра направлена на совершенствование выдоха в воду, ведущему необходимо внимательно следить за обязательным выполнением других разученных элементов: например, открывания глаз в воде.

3). «Фонтанчики»

Вариант 1. Участники игры образуют круг (они могут держаться за руки) и по команде ведущего (короткой – «Вдох» или продолжительной «Вы-ы-ы-дох») выполняют 5,10,20 (или другое количество) поочередных вдохов и выдохов в воду. Побеждает тот, чей «фонтанчик» бьет сильнее.

Вариант 2. Игра проводится как соревнование между двумя командами. Выигрывает команда, все участники которой выполняют продолжительные и непрерывные выдохи в воду, т.е. чьи «фонтанчики» бьют лучше.

Методические указания. Объясняя участникам правила игры, следует подчеркнуть, что преимущество имеет команда, у которой сильно бьет каждый «фонтанчик», т.е. каждый участник умеет делать правильный выдох в воду.

4). «Качели»

Играющие становятся парами спиной друг к другу, взявшись под руки. Поочередно наклоняясь вперед и опуская лицо в воду (в момент опускания лица делается выдох), они поднимают своих партнеров на спину над водой. Выигрывает пара, которая большее количество раз подряд выполнит вдох и выдох в воду.

5). «Кто победит?»

Играющие становятся в шеренгу и по команде ведущего идут по дну, помогая себе гребками рук и непрерывно делая вдох над водой и выдох в воду. Выигрывает тот, кто пришел первым к финишу и на протяжении всей дистанции правильно выполнял вдохи и выдохи. Граница финиша обозначается на расстоянии 15-20м от места старта.

Методические указания. При выполнении выдоха играющие опускают в воду только нижнюю часть лица (рот и нос).

Игры со скольжением и плаванием

1). «Кто дальше проскользит»

Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине.

Методические указания. При скольжении на груди руки вытянуты вперед; при скольжении на спине руки сначала вытянуты вдоль туловища, затем вперед. Скольжение выполняется в сторону мелководья.

2). «Стрела»

Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперед – как стрела. Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего одной рукой за ноги, другой – под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Побеждает «стрела», которая проскользит дальше всех.

Методические указания. Скольжение выполняется на груди и на спине. Игра проводится только с детьми младших возрастов.

3). «Торпеды»

Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение с движениями ногами кролем – сначала на груди, затем на спине. Выигрывает тот, кто проплывает большее расстояние.

Методические указания. Скольжение выполняется только в сторону мелководья.

4). «Ромашка»

Вариант 1. Играющие образуют круг, взявшись за руки. По команде ведущего все ложатся

на спину, вытянув ноги в центр круга и поддерживая себя на плаву гребковыми движениями рук около туловища. Выполняют движения ногами кролем на спине, расплываясь в разные стороны.

Вариант 2. Играющие становятся в круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера стоят на дне. Вторые ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга, и выполняют движения ногами кролем, держась за руки первых номеров. Через 15-30 с играющие меняются местами.

5). «Кто выиграл старт?»

Участники садятся на бортик бассейна, упираясь ногами в сливной желоб. По предварительной команде ведущего «На старт!» они поднимают руки вперед-вверх (кисти соединены, голова между руками). По команде «Марш!» выполняют спад в воду с последующим скольжением или скольжение с движениями ногами кролем.

Игры с прыжками в воду

1). «Не отставай!»

Играющие садятся на бортик, свесив ноги в воду. По сигналу ведущего они спрыгивают в воду, быстро поворачиваются лицом к бортику и дотрагиваются до него руками. Выигрывает тот, кто раньше займет это положение.

Методические указания. Игру можно проводить с неумеющими плавать, если глубина воды доходит до уровня пояса или груди.

2). «Эстафета»

Играющие, разделившись на две команды, садятся на бортик бассейна друг за другом. По сигналу ведущего замыкающие в каждой команде ударяют по плечу сидящего впереди и прыгают в воду; каждый играющий проделывает то же самое. Выигрывает команда, все игроки которой раньше оказались в воде.

Методические указания. Напомнить участникам игры, что перед каждым прыжком нужно сделать вдох и задержать дыхание.

3). «Прыжки в круг»

Участники поочередно спрыгивают в воду ногами вниз, стараясь попасть в пластмассовый обруч, лежащий на воде около бортика бассейна.

Сначала прыжки могут выполняться из положения присев, затем из положения стоя (с шага) и, наконец, оттолкнувшись двумя ногами от бортика. Во время первых прыжков не следует делать замечания тем, кто задевает обруч руками. Постепенно ведущий усложняет задачу: прыгнуть в обруч не задев его. В этом случае прыжок выполняется, вытянув руки вдоль туловища или вверх.

Методические указания. Обращая внимание играющих на правильное исходное положение при выполнении прыжков в воду. Перед прыжком нужно захватывать

пальцами ног передний край бортика, тумбочки, т.е. любой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.

4). «Кто дальше прыгнет?»

Вариант 1. Играющие становятся на бортик бассейна и на расстоянии до 1 м друг от друга, захватив пальцами ног его край. По команде ведущего они выполняют прыжок вниз ногами, отталкиваясь обеими ногами от бортика с одновременным махом руками. Выигрывает тот, кто дальше прыгнет.

Вариант 2. На расстоянии 1,5-2 м от бортика натягивается дорожка или на поверхность воды кладется шест. По команде ведущего участники игры стараются перепрыгнуть через этот условный рубеж вниз ногами с произвольным движением руками.

Методические указания. Если играющие не умеют плавать, то глубина воды не должна превышать уровня груди или пояса. Умеющие плавать могут прыгать в глубокий водоем, но каждый очередной прыжок выполняется только после того, как предыдущий участник отплывает на безопасное расстояние или выйдет из воды.

5). «Клоунада»

По заданию ведущего участники игры выполняют самые разнообразные прыжки в воду вниз ногами: из исходного положения стоя спиной к воде; с поворотом в воздухе на 180°; с разведением ног в стороны и последующим их соединением перед входом в воду и др.

После того как все варианты прыжков разучены каждым участником игры, можно выполнять прыжки в парах. Ведущий оценивает изобретательность и артистизм каждой пары.

Методические указания. В глубоком водоеме с непрозрачной водой каждый очередной прыжок выполняется после того, как предыдущий участник отплывает на большое расстояние.

6). «Кто дальше проскользит?»

Играющие сидят на бортике, опустив ноги в воду и упираясь пальцами ног в стенку бассейна или сливной желоб. Руки подняты вверх, кисти соединены, голова между руками. По команде ведущего они низко наклоняются головой и руками к воде и, оттолкнувшись ногами, падают в воду. Выигрывает тот, кто дальше проскользит.

Методические указания. В неглубоком водоеме спад в воду могут выполнять все участники одновременно, в глубоком – поочередно.

7). «На старт – марш!»

Участники выстраиваются на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга), захватив пальцами ног его край. По команде ведущего «На старт!» они занимают неподвижное положение и по команде «Марш!» выполняют прыжок в воду. Выигрывает тот, кто проскользил после прыжка дальше всех.

Методические указания. В зависимости от подготовленности участников в игре могут использоваться стартовый прыжок и другие, более простые прыжки, выполняемые вниз головой: например, спад в воду из положения согнувшись; прыжок в воду из положения согнувшись с толчком ногами; то же с маховым движением руками.

8). «Полет»

Играющие выстраиваются на бортике бассейна (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они поочередно выполняют стартовый прыжок. Выигрывает участник, пролетевший в воздухе до погружения в воду как можно дальше.

Методические указания. Игра проводится с детьми, хорошо умеющими плавать. Играющих можно разделить на две команды. Повышению интереса к игре будет способствовать натянутая на расстоянии 1,5-2 м от бортика бассейна веревка (или разграничительная дорожка), через которую необходимо перелететь, не задев ее.

9). «Все вместе»

Играющие становятся в шеренгу по одному на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они одновременно выполняют соскок вниз ногами, спад в воду из положения согнувшись, прыжок с поворотом, спиной вперед или какой-либо другой прыжок.

Методические указания. Для повышения интереса к игре участников можно разделить на две равные по силам команды.

10). «Каскад»

Играющие становятся в шеренгу по одному на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они поочередно выполняют соскок, прыжок вниз ногами или какой-либо другой прыжок.

Методические указания. Перед каждым прыжком ведущему необходимо внимательно проверить правильность принятия исходного положения.

Игры с мячом

1). «Мяч по кругу» Играющие становятся в круг и перебрасывают в друг другу легкий, не впитывающий влагу мяч.

2). «Волейбол в воде» Задача игры: та же, что и в предыдущей игре.

В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или глубоком бассейне.

3). «Салки с мячом» Играющие произвольно перемещаются в воде. Один из них («салка») легким резиновым мячом старается попасть в кого-либо из играющих. Тот, кто задет

мячом, становится «салкой»

Методические указания. В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.

4). «Борьба за мяч»

Участники делятся на две равные по силам команды. У одной из них – легкий мяч. Игроки этой команды, передвигаясь в любых направлениях, перебрасывают мяч друг, другу, а команда соперников старается отнять у них мяч. Выигрывает команда, завладевшая мячом большее количество раз.

5). «Мяч своему тренеру»

Играющие делятся на две команды и выстраиваются в шеренги напротив друг друга: первая – на одной линии, вторая – на другой. У каждой команды есть тренер, который принимает участие в игре, стоя на противоположной от своей команды отметке. По сигналу судьи игроки обеих команд стремятся завладеть мячом, находившимся в центре поля, и, перебрасывая его одной или двумя руками, стараются отдать мяч в руки своему тренеру. Выигрывает команда, которой удалось сделать это большее количество раз.

6). «Гонки мячей»

Играющие становятся в пары и берут в руки по мячу. По команде ведущего они плывут кролем на груди с высоко поднятой головой и гонят впереди себя мяч по воде. Выигрывает пловец, быстрее всех проплывший условное расстояние и не потерявший мяч.

Методические указания. Оба игрока в соревнующейся паре должны иметь одинаковый уровень подготовленности.

Упражнения для изучения техники кроля на груди

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания:

1). И.п. - сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.

2). И.п. - лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.

3). И.п. - сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами

кролем по команде или под счет преподавателя.

4). И.п. - лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.

5). И.п. - лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.

6). И.п. - то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.

7). То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох - при имитации опускания лица в воду.

8). Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.

9). То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая - вдоль туловища; затем поменять положение рук.

10). Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: а) прямые руки вперед; б) одна рука вперед, другая - вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох - во время опускания лица в воду.

Основные методические указания

В упражнениях 1-10 следить, чтобы ноги в коленях не сгибались, носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь. В упражнениях 1-4 темп движений быстрый. В упражнениях 5-10: следить за ровным, вытянутым Положением тела у поверхности воды, движения должны быть энергичными, с небольшой амплитудой и в среднем темпе, стопы расслаблены. Упражнения 5-6, 9-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем - в согласовании с дыханием.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания:

1). И.п. - стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад - «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.

2). И.п. - стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая - вперед, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем.

3). И.п. - то же; одна рука вперед, в положении начала гребка; другая - у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.

4). И.п. - стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая - на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде,

смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.

- 5). Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.
- 6). То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.
- 7). Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).
- 8). Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.
- 9). Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три-три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

Основные методические указания

В упражнениях 11-14: движения выполнять прямыми руками, гребок делать под туловищем, касаясь бедра в конце гребка, ладонь развернута назад. В упражнении 14: гребок должен быть длинным, без раскачивания плеч, вдох - в момент касания бедра рукой. Упражнения 15—19: следить за ровным положением тела, чтобы гребок выполнялся напряженной кистью, ладонь развернута назад, без сгибания руки локтем назад; выполняются вначале в скольжении после отталкивания от дна бассейна из и.п. одна рука впереди, другая — у бедра, затем - с надувным кругом между ногами. Упражнения 15-17 выполняется вначале на задержке дыхания, затем в согласовании с дыханием.

Упражнения для изучения общего согласования движений:

- 1). Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая - у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.
- 2). Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).
- 3). То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух- и четырехударной координации движений).
- 4). Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

Основные методические указания

В упражнении 20: вначале делается два, затем три и более циклов движений. Упражнения 21-22 вначале делаются на задержке дыхания, затем вдох делается на два цикла движений, затем - на каждый цикл.

Упражнения для изучения техники кроля на спине

Упражнения для изучения движений ногами:

- 1). Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.
- 2). И.п. - лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.
- 3). Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.
- 4). То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.
- 5). То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).
- 6). Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед (голова между руками).

Основные методические указания

Следить за вытянутым, ровным положением тела. Голова лежит затылком в воде, уши наполовину погружены в воду, взгляд направлен вверх. Таз и бедра у поверхности. Ноги должны сильно вспенивать воду, колени не должны показываться из воды.

Упражнения для изучения движений руками:

- 1). И.п. - стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»).
- 2). Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.
- 3). Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.
- 4). Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.
- 5). То же, при помощи попеременных движений руками.
- 6). Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).
- 7). Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками. 14. Плавание при помощи движений одной рукой, другая - вытянута вперед. То же, поменяв положение рук.
- 8). Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук

впереди очередная рука выполняет свой гребок.

9). Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая - вдоль туловища). После счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит над водой.

Основные методические указания

Движения выполнять почти прямыми руками, следить за правильной ориентацией кисти. Руки проносить по воздуху прямыми, прямо над плечом, вкладывать в воду на ширине плеча. Не запрокидывать голову. Таз и бедра -у поверхности воды. Вытянутая вперед рука напряжена, тянется в направлении движения. Вначале упражнения делаются в скольжении из и.п. одна рука впереди, другая — у бедра, затем — с кругом между ногами.

Упражнения для изучения общего согласования движений:

1). И.п. - лежа на спине, правая вверх, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая - гребок, левая - пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений

рук и ног.

2). Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

3). То же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

Основные методические указания

Движения выполнять непрерывно, без пауз. Смена положений рук должна проходить одновременно.

Упражнения для изучения техники брасса

Упражнения для изучения движений ногами:

1). И.п. - сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу; развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.

2). И.п. - сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.

3). И.п. — лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.

4). И.п. - лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при

плавании брассом.

- 5). Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.
- 6). Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользнуть как можно дальше.
- 7). Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.
- 8). Плавание на груди, руки вытянуты вперед.
- 9). То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.

Основные методические указания

Упражнения 1-2: первые движения выполняются вначале медленно, с остановками в конце сгибания ног, после разворота стоп и сведения ног вместе, затем — в нормальном ритме. Упражнения 3—9: колени на ширине плеч, следить за максимальным разворотом стоп носками в стороны. Отталкивание производится энергично, одним дугообразным движением назад – внутрь с паузой после сведения ног вместе.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания:

- 1). И.п. - стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.
- 2). И.п. - стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед; плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с поднятой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания.
- 3). То же, но в сочетании с дыханием.
- 4). Скольжения с гребковыми движениями руками.
- 5). Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой).

Основные методические указания

Упражнения 10-12: руки разводятся в стороны немного шире плеч, в конце гребка локти быстро «убираются» - движутся внутрь-вниз вблизи туловища, кисти соединяются вместе. После выпрямления рук сделать короткую паузу. Упражнения 13-14: вначале выполняются на задержке дыхания (по два-четыре Чикла), затем — с дыханием.

Упражнения для изучения общего согласования движений:

- 1). Плавание с раздельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через один-два цикла движений.

- 2). Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.
- 3). Плавание в полной координации на задержке дыхания.
- 4). Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через один-два цикла движений.

- 5). То же, с вдохом в конце гребка.

Основные методические указания

Удар ногами должен приходиться на завершение выведения рук вперед. От плавания на задержке дыхания осуществляется переход к произвольному дыханию, затем ко вдоху в конце гребка.

Упражнения для изучения техники дельфина

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания:

- 1). И.п. - стоя в упоре на коленях. Выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой.
- 2). И.п. - стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на нее рукой, другая рука вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.
- 3). И.п. - стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч. Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой.
- 4). И.п. - стоя, руки вверх. Волнообразные движения туловищем.
- 5). И.п. - лежа, держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дельфином.
- 6). То же, но лежа на боку.
- 7). Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.
- 8). Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя - впереди).
- 9). Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища).
- 10). Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя - впереди).
- 11). Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки

вдоль туловища).

Основные методические указания

Добиваться упругих, непрерывных движений тазом вверх-вниз, волнообразных движений расслабленными голеньями и стопами. Ноги не должны чрезмерно сгибаться в коленях. Плечи должны удерживаться на поверхности воды, не раскачиваясь. Упражнения 7-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем - один вдох на два-три удара ногами.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания:

- 1). И.п. - стоя. Выкрут рук вперед и назад (руки захватывают концы шнура или резинового бинта).
- 2). И.п. - стоя в наклоне вперед, руки впереди на ширине плеч, голова слегка приподнята. Круговые движения прямых рук вперед.
- 3). То же, но лицо опущено вниз.
- 4). То же, но руки имитируют движения при плавании дельфином.
- 5). И.п. - стоя в воде в наклоне вперед. Упражнения 12-14, опустив лицо в воду (на задержке дыхания).
- 6). Плавание при помощи движений руками, с кругом между ногами.
- 7). Плавание при помощи движений руками без круга.

Упражнения для изучения общего согласования движений:

- 1). И. п. - стоя руки вверх. Движения руками с одновременными движениями тазом, как при плавании двухударным слитным дельфином. Последовательность движений: движение тазом; гребок руками вниз; второе движение тазом; пронос рук в исходное положение. Упражнение вначале выполняется на суше, затем - в воде.
- 2). Плавание дельфином на задержке дыхания с легкими, поддерживающими ударами.
- 3). Плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания и отдельной координацией движений. Задержка рук у бедер после гребка либо после входа в воду. В этот момент выполняются два удара ногами и вдох.
- 4). Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.
- 5). То же, в согласовании с дыханием: сначала один вдох на два-три цикла, затем - на каждый цикл движений.

Основные методические указания

Упражнение 15: во время имитации гребка руки движутся дугообразно, вначале немного в стороны, к середине гребка — вовнутрь. Акцептировать внимание на высокое положение локтя. Упражнение 16: плечи находятся на поверхности воды, для вдоха

голова приподнимается так, что подбородок касается воды. Упражнения 16-18, 20-23: контролировать положение высокого локтя в начале гребка, ориентацию кистей ладонями назад. Гребок должен выполняться до бедер. Вначале выполняются на задержке дыхания, затем — один вдох па два-три Цикла движений, затем - па каждый цикл. Упражнение 19: вначале выполняется медленно, с небольшими задержками, затем - в рабочем темпе.

Упражнения для изучения техники стартов

Ко времени изучения стартового прыжка пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду.

Стартовый прыжок с тумбочки

- 1). И. п. - основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.
- 2). То же из исходного положения для старта.
- 3). Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед-вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки.
- 4). То же, но под команду.
- 5). Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения.
- 6). Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.
- 7). Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.
- 8). То же, но под команду.
- 9). Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета.
- 10). Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

Старт из воды

Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.

- 1). Сидя на скамейке вдоль нее (или на полу на матах) лицом к гимнастической стенке, зафиксировать и.п. пловца для выполнения старта из воды (используя рейки стенки в качестве стартовых поручней), выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды (мах руками вперед, отталкивание ногами

от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперед руками.

2. Взявшись прямыми руками за край пенного корытца или бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.

3. То же, пронося руки вперед над водой.

4. То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой.

5. Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

Упражнения для изучения техники поворотов

Когда занимающиеся освоят технику плавания каким-либо способом и смогут проплыть 20 м и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы поворота разучиваются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание; группировка, вращение и постановка ног на щит; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой. Затем поворот выполняется в целостном виде.

Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди

1). И.п. - стоя лицом к стенке зала, согнув правую ногу и поставив ее на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперед, имитацию скольжения и первых плавательных движений.

2). И.п. - стоя спиной к бортику бассейна. Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и упереться стопой в бортик, руки вытянуть вперед сомкнутыми ладонями вниз. Сделать вдох, опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность.

3). И.п. - стоя лицом к бортику на расстоянии шага. Наклониться вперед, правую руку положить на бортик против левого плеча. Левую руку отвести назад, сделать вдох и опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в локтевом суставе, выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад, сгруппироваться, развернуть тело влево, упереться стопами в бортик, руки вывести вперед.

4). То же, с постановкой левой руки на бортик бассейна.

5). То же, с отталкиванием ногами от стенки.

6). То же, с подплыванием к бортику бассейна.

Упражнения для изучения поворота «маятником» в брассе и в дельфине

- 1). И.п. - стоя спиной к бортику бассейна, упираясь в него ладонью правой руки. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить ее на стенку, прижав колено к груди. Присоединить левую ногу к правой, вывести обе руки вперед, оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение.
- 2). И.п. - стоя лицом к бортику (на расстоянии одного шага). Наклониться вперед, обе руки положить на бортик. Руки сгибаются в локтевых суставах, пловец приближается к бортику. Левая рука начинает движение вниз, выполняется вдох, голова опускается в воду, дыхание задерживается, пловец группируется. Одновременно с отталкиванием правой руки выполняется поворот на 180° и постановка стоп на стенку бассейна. Правая рука разгибается с одновременным движением головой и отталкиванием ног. Руки соединяются за головой к завершению отталкивания, после чего пловец скользит до полной остановки.
- 3). То же, с постановкой рук на бортик со скольжения.
- 4). То же, с подплыванием к бортику бассейна.
- 5). То же, с работой ног дельфином или длинным гребком брассом и выходом на поверхность.

Контрольно-измерительные материалы входная диагностика
курса дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Плавание» (сентябрь)

Физическая подготовка	Оптимальный уровень 5 баллов	Допустимый уровень 4 балла	Критический уровень 3 балла
Погружение лица в воду	Ребенок сам выполняет упражнение	Ребенок выполняет с помощью	Ребенок не выполняет упражнение
Погружение головы в воду	Ребенок сам выполняет упражнение	Ребенок выполняет с помощью	Ребенок не выполняет упражнение
Ходьба вперед и назад (вперед спиной) в воде	Ребенок сам выполняет упражнение	Ребенок выполняет с помощью	Ребенок не выполняет упражнение
Ходьба с поднятыми руками вверх, в стороны	Ребенок сам выполняет упражнение	Ребенок выполняет с помощью	Ребенок не выполняет упражнение
Бег в воде	Ребенок сам выполняет упражнение	Ребенок выполняет с помощью	Ребенок не выполняет упражнение
Вдох над водой и выдох в воду	Ребенок сам выполняет упражнение	Ребенок выполняет с помощью	Ребенок не выполняет упражнение
Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди	Ребенок сам выполняет упражнение	Ребенок выполняет с помощью	Ребенок не выполняет упражнение
Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине	Ребенок сам выполняет упражнение	Ребенок выполняет с помощью	Ребенок не выполняет упражнение

Скользить по поверхности воды	Ребенок сам выполняет упражнение	Ребенок выполняет с помощью	Ребенок не выполняет упражнение

Диагностическая карта входной диагностики

курса дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Плавание» (сентябрь)

№ п / п	Ф.И. О. учащ егося	Срез знаний по темам (сентябрь)									Обще е колич ество балло в	Резул тат
		Погру жение лица в воду	Погру жение головы в воду	Ход ьба впер ед и наза д (впе ред спи ной) в воде	Ходьб а с подня тыми рукам и вверх, в сторо ны	Бе г в во де	Вд ох над вод ой и вы дох в вод у	Выпры гнуть вверх из присед а в воде глубин ой до бедер или до груди	Лежать на воде вытяну вшись в положе нии на груди и на спине.	Скольз ить по поверх ности воды		
1												
2												

Критерии определения уровня учащихся:

Общее количество баллов:

37-45 – оптимальный уровень;

30-36 – допустимый уровень;

менее 30 – критический уровень.

**Контрольно-измерительные материалы промежуточной аттестации
курса дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Плавание» (декабрь)**

Физическая подготовка	Оптимальный уровень 5 баллов	Допустимый уровень 4 балла	Критический уровень 3 балла
Ориентирование в воде с открыванием глаз	Достал 2 и более предметов	Достал 1 предмет	Не достал ни одного предмета
Лежание на груди	7 секунд	3-5 секунд	Лежит с помощью поддерживающих предметов
Лежание на спине	7 секунд	3-5 секунд	Лежит с помощью поддерживающих предметов
Плавание с пенопластовой доской ногами способом кроль на груди	10 м	7 м	3 м
Плавание с пенопластовой доской ногами способом кроль на спине	10 м	7 м	3 м
Скольжение на груди	4 м	3 м	1 м
Скольжение на спине	4 м	3 м	1 м
Плавание произвольным способом	8 и более метров	5 метров	3 и менее метров

Диагностическая карта промежуточной аттестации
курса дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Плавание» (декабрь)

№ п / п	Ф.И. О. учащ егося	Срез знаний по темам (декабрь)								Обще е коли честв о балло в	Резу льта т
		Ориент ировани е в воде с открыт ыми глазами.	Леж ани е на груд и	Леж ани е на спи не	Плавани е с пенопла стово й доской при помощ и движен ий ног способо м кроль на груд	Плавани е с пенопла стово й доской при помощ и движен ий ног способо м кроль на спине	Сколь жение на груд	Сколь жение на спине	Плавани е произв ольны м способо м		
1											
2											
3											

Критерии определения уровня учащихся:

Общее количество баллов:

36-40 более – оптимальный уровень;

25 - 35 – допустимый уровень;

менее 25 – критический уровень.

Контрольно-измерительные материалы итоговой диагностики
курса дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Плавание» (апрель)
практическое задание

Физическая подготовка	Оптимальный уровень 5 баллов	Допустимый уровень 4 балла	Критический уровень 3 балла
Скольжение на груди	8 м	5-6 м	4 м
Скольжение на спине	8 м	5-6 м	4 м
Плавание кролем на груди в полной координации	25 м	15 м	10 м
Плавание кролем на спине в полной координации	25 м	15 м	10 м
Плавание произвольным способом	15 м и более	10 м	5 м
Соревнования	50 сек	30-50 сек	Не может проплыть
Тест, устный опрос			

Общее количество баллов:

25-30 – оптимальный уровень;

19-24 – допустимый уровень;

менее 24 – критический уровень.

Организация занятий по плаванию

1. Обучение плаванию ведет педагог – инструктор по плаванию, имеющий специальную подготовку, которая дает право на работу с детьми дошкольного возраста. Он должен знать анатомо-физиологические и психологические особенности детей и учитывать их в работе; соблюдать технику безопасности на воде; владеть приемами страховки и оказания первой медицинской помощи.

Инструктору необходимо не только знать комплекс физических и плавательных упражнений, но и самому владеть основными элементами техники плавания, представленными в программе. Он занимается организационными вопросами и руководит учебно-воспитательным процессом, проводит занятия по плаванию, беседует с родителями. Вместе с медсестрой проверяет условия проведения занятий, приучает детей к соблюдению правил гигиены.

2. Место занятий. Помещение должно проветриваться после занятий. Место вокруг ванны бассейна должно быть свободным от посторонних предметов и ненужной мебели. Оформление бассейна должно соответствовать не только гигиеническим, но и эстетическим требованиям.

3. Необходимый инвентарь. В бассейне должен находиться необходимый физкультурный инвентарь: плавательные доски, очки, мячи, обручи и др. Инвентарь должен храниться в шкафах, корзинах, на стойках и т.п.

4. Одежда для занятий. Дети занимаются плаванием в плавках или купальниках, в резиновых шапочках, плавательных очках.

5. Врачебный контроль. На занятиях необходимо присутствие медсестры и помощника. Медсестра контролирует температуру воды в бассейне – 30-32 градуса и температуру воздуха в помещении – 28 градусов.

Занятия проводятся с группой в 10-12 детей.

Нагрузка дозируется за счет количества повторений одного упражнения, количества упражнений, темпа выполнения упражнений. Обязательным условием для занятий является хорошее самочувствие ребенка.

Методическое обеспечение учебной программы

Обучение плаванию начинается с вводного занятия, на котором дети знакомятся или повторяют правила поведения и техники безопасности на воде. Остальные занятия носят практический характер, в процессе которых дети обучаются приемам и способам плавания.

Структура проведения занятий.

Занятие состоит из 3 частей:

- подготовительная часть (обще-развивающие упражнения на суше или в воде);
- основная часть (специальные и подготовительные упражнения для обучения плаванию);
- заключительная часть (игры и упражнения на внимание).

Ожидаемый результат работы по данной программе состоит в укреплении здоровья, снижении заболеваемости, приобретении практических первоначальных навыков плавания, приобретении положительных качеств (уверенность, смелость, дисциплинированность, воля). Проведение диагностики знаний и умений детей на начальном и конечном этапе обучения позволяет не только проследить динамику решения

поставленных целей и задач, но и выявить эффективность используемых форм и методов обучения.

Форма проведения итога: открытое занятие для родителей, соревнования между детьми.

Механизм проведения контрольных мероприятий

Общая физическая подготовка.

Бросок набивного мяча из за головы двумя руками

Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед.

Челночный бег 3 x 10 м

Выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина старта и поворота входит в отрезок 10 м. По команде «МАРШ» пробежать 10 м, коснуться земли за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще 2 отрезка по 10 м.

Выкрут прямых рук

Палку держим узким хватом. Прокручиваем руки вперед, назад

Прыжок в длину с места

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Критерии оценок:

- динамика показателей развития физических качеств занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.
- выполнение тестов по ОФП

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

Зачисление в группу начальной подготовки.

Общие методические указания

1. Главными элементами при овладении техникой плавания являются: «высокое» положение тела на воде, правильный выдох в воду, работа ног.

2. На каждом занятии необходимо следить за правильной техникой выполнения движений, особенно за работой ног.

3. Чередовать трудновыполнимые упражнения с дыхательными и игровыми упражнениями.

4. Только хорошо освоив одно упражнение (70-80%), переходить к овладению следующим.

5. Обязательно давать занимающимся детям задание на дом и проверять их.

6. В графике учебный материал распределен на учебный год. Можно удлинить время

освоения каждого движения за счет повторения игровых упражнений, их усложнения, введения вариантов.

7. С целью снижения отрицательных эмоциональных качеств личности ребенка использовать игры и игровые упражнения

Мониторинг овладения детьми основных плавательных движений

Старшие группы

Высокий уровень:

1. Выдохи в воду. Выдохи энергичные, продолжительные («пузыри» большие»). Выполняются 15 раз подряд без остановки.
2. «Стрелочка» и скольжение (5 м.). Выполняется с прямыми руками и ногами, голова опущена в воду. Во время выполнения скольжения делается выдох в воду.
3. Лежание на спине, на груди 15 сек.
5. «Кроль на груди» в полной координации. Плыть «кролем на груди» в полной координации 14 м без остановки, на задержке дыхания или с произвольным дыханием. Ноги прямые, быстро работают попеременно, руки прямые, работают медленно, попеременно.

Средний уровень:

1. Выдохи в воду 12 раз. После каждого выдоха – пауза, лицо вытирается руками, выдох недостаточно длинный.
2. «Стрелочка» и скольжение (4 м.). Руки выпрямляются не до конца, ноги на ширине плеч или полусогнуты, носки не оттянуты, выполняется с плохим отталкиванием, скорость скольжения быстро теряется.
3. Лежание на спине, на груди 12 сек.
4. «Кроль на груди» в полной координации 7 м.

Низкий уровень:

1. Выдохи в воду 9 раз. Выдохи в воду короткие, лицо опускается в воду частично, после каждого выдоха большой перерыв по времени.
2. «Стрелочка» и скольжение (3 м.). Голова поднята над водой, ноги «тонут», плечи напряжены, руки выполняют мелкие движения.
3. Лежание на спине, на груди 9 сек.
4. «Кроль на груди» в полной координации 5 м.

Подготовительные группы

Высокий уровень:

1. Выдохи в воду. Выдохи энергичные, продолжительные («пузыри» большие»). Выполняются 20 раз подряд без остановки.
2. Скольжение на груди, на спине (7 м.). Выполняется с прямыми руками и ногами, голова опущена в воду. Во время выполнения скольжения делается выдох в воду.
3. Лежание на спине, на груди 20 сек.
5. «Кроль на груди, на спине» в полной координации. 21 м.

Средний уровень:

1. Выдохи в воду 15 раз. После каждого выдоха – пауза, лицо вытирается руками, выдох недостаточно длинный.
2. Скольжение на груди, на спине (5 м.). Выполняется с прямыми руками и ногами,

голова опущена в воду. Во время выполнения скольжения делается выдох в воду.

3. Лежание на спине, на груди 15 сек.

4. «Кроль на груди, на спине» в полной координации 15 м.

Низкий уровень:

1. Выдохи в воду 12 раз. Выдохи в воду короткие, лицо опускается в воду частично, после каждого выдоха большой перерыв по времени.

2. Скольжение на груди, на спине (4 м.). Выполняется с прямыми руками и ногами, голова опущена в воду. Во время выполнения скольжения делается выдох в воду.

3. Лежание на спине, на груди 12 сек.

4. «Кроль на груди, на спине» в полной координации 12 м.

Литература

1.Еремеева Л.Ф. «Научите ребенка плавать» Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста. 2005г

2.Левин Г. «Плавание» 1981г

3.Осокина Т.И. «Обучение плаванию » 1991г

4.Протченко Т.А. «Обучение плаванию школьников» 2003г

5.Воронова Е.К. «Программа обучения плаванию » 2003г

6.Большакова И.А. «Маленький дельфин» Нетрадиционная методика обучения плаванию детей школьного возраста. 2005г.

7.Викулов А. Д. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.

8. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: Физкультура и спорт, 2001.

9. Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. Киев Здоровья1990.

10. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998.

11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.

12. Кашкин. А.А. Попов О.И., В.В. Смирнов. Примерная программа по плаванию для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ).-М.: « Издательство « Советский спорт»»,2004г.

13. Козлова А.В.Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва. - М., 1993.

14. Протченко Т.А. , Семенов Обучение плаванию дошкольников и младших школьников.- М.: Физкультура Ю.А. и спорт, 2003г.

15. Карпенко Е.Н. , Т.П. Коротнова, Е.Н. Кошкодан, «Плавание: игровой метод обучения».- М.: Олимпия пресс 2006год.

16. Правила соревнований.- М.: 2004г

Теоретическая подготовка для спортивно-оздоровительных групп

Тема 1.

Правила поведения в бассейне. Меры безопасности.

Правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях, плаванием. Последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях.

Тема 2.

Гигиена, закаливание

Личная гигиена занимающихся в бассейне и при занятиях спортом. Необходимость закаливания для повышения устойчивости к простудным заболеваниям. Организация режима дня, позволяющая совмещать занятия физическими упражнениями и спортом с учебой и досугом.

Тема 3.

Влияние физических упражнений на организм

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающегося. Специфические особенности адаптации сердечнососудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий плаванием. Оздоровительно-реабилитационное и кондиционное плавание.

Тема 4.

Врачебный контроль и самоконтроль

Необходимость врачебного- контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом.

Тема 5.

Основы техники плавания и основы тренировок

Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Общие понятия о принципах, средствах, методах спортивной тренировки. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

Практическая подготовка

Практические занятия включают в себя упражнения для изучения спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Кроль на груди. Плавание с полной координацией движений. Плавание с помощью движений одними руками. Плавание кролем с задержкой дыхания. Плавание с двусторонним дыханием. Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различным исходным положением рук (руки вытянуты вперед; одна вперед, другая, -вдоль туловища; обе - вдоль туловища). Плавание с помощью движений ног и одной руки кролем, другая рука у бедра; вдох в сторону прижатой руки. Плавание кролем на груди с подменой.

Плавание кролем на сцепление; в исходном положении одна рука вытянута вперед, другая - у бедра, ноги выполняют непрерывные движения кролем; затем руки одновременно выполняют ; одна - захват воды и гребок до

бедра, другая .- выполняет выход из воды и движение по воздуху(под эту руку выполняется и вдох), после чего следует пауза в движениях рук, ноги работают кролем и т.д. Плавание с помощью движений ногами дельфином.

Кроль на спине. Плавание на спине с помощью одними ногами, руки вытянуты вперед, голова между рук. То же, но одна рука вытянута вперед, другая - у бедра. Плавание с помощью -движений одними руками. Плавание на спине с

подмной Плавание на спине с помощью одновременных гребков обеими руками и движений ногами кролем или дельфином. Плавание на спине на сцепление.

Дельфин. Плавание дельфином с помощью движений одними руками. Плавание с помощью движений одними ногами дельфином. Плавание дельфином с задержкой дыхания.

Брасс. Плавание с полной координацией движений. Плавание с помощью непрерывных гребков руками брассом. Плавание с помощью движений руками брассом, ногами кролем. Плавание на груди и на спине с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом. Плавание брассом на наименьшее количество гребков.

Старты и повороты. Осваиваются, рациональные варианты старта с тумбочки и из воды. Старт со скольжением на дальность. Старт при смене этапов в эстафетном плавании.

Обычный открытый поворот и поворот «маятником». Закрытые повороты на спине с проносом ног по воздуху или через сторону. Повороты применяемые в комплексном плавании при переходе с одного способа на другой.

В процессе занятий спортсменов решаются следующие воспитательные задачи:

1. Воспитание волевых качеств; целеустремленность» дисциплинированность» активность и инициативность, стойкость, решительность настойчивость и упорство в достижении цели.
2. Воспитание спортивного трудолюбия - способность преодолевать специфические трудности, возникающие в процессе спортивных занятий.
3. Интеллектуальное воспитание; овладение учащимися специальных знаний в области теории и методике тренировки, гигиены и других дисциплин.
4. Самовоспитание - сознательная деятельность спортсмена» направленная на изменение своей личности.

Кроль на груди. Характер движений руками и ногами попеременный (как при ходьбе или беге), руки выполняют сгибания и разгибания во всех суставах, руки, кроме того, проделывают и вращательные движения. В исходном положении тело пловца располагается горизонтально у поверхности воды, руки и ноги выпрямлены и соединены, стопы слегка повернуты внутрь, голова опущена лицом в воду. Начинают движение ноги, двигаясь попеременно и без остановок сверху вниз и снизу вверх с амплитудой 34—50 см (у квалифицированных пловцов). Когда нога движется вниз, происходит одновременное ее сгибание в коленном и тазобедренном суставах. В крайнем нижнем положении за счет активного разгибания в коленном суставе выполняется захлестывающее движение стопой, обеспечивающее устойчивое и горизонтальное положение тела и некоторое продвижение его вперед. Вверх нога движется прямой. Когда одна нога находится в крайнем нижнем положении, другая — вверх.

Продвижение пловца осуществляется главным образом за счет непрерывных попеременных движений руками. Когда одна рука выполняет гребок, другая, согнутая в локтевом суставе, быстро проносится у поверхности воды, ладонью входит в воду и, продвигаясь вперед и вниз, почти (или полностью) выпрямляется; затем рука сгибается в локтевом суставе и движется под телом пловца криволинейно по различным индивидуальным траекториям (перевернутый вопросительный знак, дуга, зигзаг). Основная гребущая поверхность — кисть — на протяжении всего гребка находится в наклонном положении по отношению к траектории ее движения.

Вдох начинается в конце гребка левой (правой) рукой (пловец поворачивает голову в соответствующую сторону и заканчивается очень быстро. После этого пловец быстро

поворачивает голову в исходное положение и сразу же начинает выдох в воду. Такое дыхание называется непрерывным и рекомендуется всем без исключения начинающим пловцам. Квалифицированные пловцы применяют «взрывное» дыхание, когда после вдоха и последующей задержки дыхания (перед очередным вдохом) выполняется энергичный и быстрый выдох — «взрыв». Вдох осуществляется только через рот, выдох — через рот и нос. Голова пловца должна находиться в удобном положении, не поднимаясь высоко и не опускаясь низко.

Правильная координация или согласование движений руками, ногами и дыхания обеспечивает равномерное продвижение пловца. Существуют двух-, четырех- и шестиударный кроль, когда в полном цикле движений руками (с выполнением вдоха и выдоха) ноги делают названное число ударов. Это определяется индивидуальными особенностями каждого пловца, а также чисто спортивными факторами, но наиболее распространенным является шестиударный кроль.

Кроль на спине. Характерные особенности этого способа плавания — пловец лежит на спине, дыхание осуществляется без выдоха в воду.

В исходном положении тело пловца располагается горизонтально, лицом' вверх, руки и » ноги выпрямлены и соединены. Ноги, сгибаясь и разгибаясь во всех суставах, выполняют попеременные и непрерывные движения сверху вниз и снизу вверх. Каждое из них заканчивается активным захлестом стопой вверх с амплитудой 50—60 см (у детей она значительно меньше). Если за исходное принять крайнее нижнее положение ноги, то здесь она выпрямлена, стопа слегка повернута внутрь. Начав движение, нога сразу сгибается в коленном суставе — бедро поднимается вверх, а голень и стопа как бы «провисают» и движутся за бедром, напоминая в целом удар хлыста. Вниз нога всегда движется прямой.

Руки кроме сгибаний и разгибаний выполняют также вращательные движения в локтевых суставах. Гребок начинается с входа руки в воду (ребром ладони), последующего ее погружения и движения вниз и немного в сторону (рука сначала прямая, затем согнутая в локте). Заканчивается гребок у бедра; из воды рука выходит прямой и проносится над водой на некотором расстоянии от тела.

Пловец начинает вдох в конце гребка левой (правой) рукой, затем выполняет задержку . дыхания и быстрый выдох. Непрерывное дыхание здесь встречается очень редко (см. «Кроль на груди»), его выполнение у начинающих пловцов по целому ряду причин затруднено. Вдох выполняется только через рот, выдох — через рот и нос. При плавании кролем на спине в полной координации наиболее рационально шестиударное согласование движений.

Брасс. Способ брасс по структурным и координационным особенностям выделяется среди спортивных способов плавания, ибо человек в своей повседневной деятельности совсем (или почти совсем) не выполняет движений, напоминающих работу ногами пловца-бассиста.

Техника движений ногами состоит из разведений, сгибаний, вращений, выпрямлений, сведений и развернутого положения стоп перед гребком.

В исходном положении тело пловца располагается горизонтально, руки и ноги соединены, голова находится между руками, лицо опущено в воду. В бросе наиболее ярко проявляется одна из особенностей плавания как вида спорта — цикличность. После выполняемых последовательно «дновременных и симметричных движений руками и ногами, вдоха и выдоха в воду следует пауза.

— тело продвигается вперед, скользит в исходном положении. Затем снова

выполняется гребок руками: обе движутся одновременно в стороны и немного вниз, кисти сразу разворачиваются в наклонное положение, а затем руки сгибаются в локтевых суставах. Во время выполнения подготовительного движения локти движутся к продольной оси тела, сближаются под грудью пловца и затем быстрым движением руки выпрямляются в исходное положение.

Когда руки заканчивают гребок, ноги начинают подготовительное движение, сгибаясь одновременно в тазобедренных и коленных суставах, стопы выпрямлены, бедра разводятся в стороны и сгибаются примерно под углом 115° ; сгибание в коленных суставах предельное. Перед гребком стопы разводятся наружу, максимально опираясь о воду. Это движение способствует некоторому сближению коленных суставов; ноги. Затем следует энергичный толчок кнаружи-назад, а по мере выпрямления ног.

— назад-внутрь с захлестывающими движениями стопами.

При полном согласовании движений руки почти заканчивают выпрямление уже в начале гребкового движения ногами, что придает телу достаточно обтекаемое положение. Вдох совпадает с окончанием гребка руками, когда плечи наиболее приподняты. Это самый распространенный вариант техники брасса — брасс «с подхватом», когда руки, едва вытянувшись вперед, сразу начинают очередной гребок (без паузы между циклами).

Дельфин. При характеристике этого способа плавания ограничимся общими представлениями о его технических особенностях.

Ноги и туловище выполняют волнообразные движения, а руки делают гребки и проносятся над водой обе одновременно. За счет таких мощных движений пловец развивает скорость, уступающую только кролистам.

В исходном положении тело располагается горизонтально у поверхности воды (на груди), руки и ноги выпрямлены и соединены, стопы повернуты внутрь, лицо опущено в воду. В двухударном цикле начинают движения ноги, выполняя разные по амплитуде и силе удары. Руки движутся в воде по траекториям, характерным для кроля, но обе одновременно. Согласование движений и дыхания осуществляется следующим образом: первый удар ногами выполняется в момент входа рук в воду и начала гребка, второй — в конце гребка.

В результате обучения должны знать:

- Названия плавательных упражнений.
- Способов плавания и предметов для обучения.
- Влияние плавания на состояние здоровья.
- Правила гигиены, техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации.

Каждый ученик должен уметь: проплыть вольным стилем 15 метров и владеть: двумя любимыми видами плавания.

Основная цель программы заключается в том, чтобы развить ребёнка при сохранении здоровья, т.е. развитие ребёнка в соответствии с принципом природосообразности.

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих задач: удовлетворить естественную потребность организма в движении, совершенствовать гигиеническое обучение и воспитание младших школьников, формирование норм и навыков ЗОЖ, обучение плаванию в условиях урока детей 9-15 лет.

Разделы обучения :

- Раздел 1. Вхождение в воду

- Раздел 2. Передвижение по дну бассейна.
- Раздел 3. Упражнения на всплытие и лёжа на груди.
- Раздел 4. Кроль на груди.
- Раздел 5. Кроль на спине.
- Раздел 6. Плавание стилем Брасс.

Программа предусматривает проведение традиционных уроков, уроков-зачетов, соревнований.

Курс завершается приёмом контрольных нормативов, которые проводятся в конце года.