

Управление образование администрации муниципального образования
«Вязниковский район» Владимирской области
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Дворец
спорта для детей и юношества»

Принята на заседании
Методического совета
«27» августа 2024 года
Протокол №1

Утверждаю
Директор МАУ ДО «Дворец спорта»
С.Г. Гордеев
Приказ №73 от «27» 08 __ 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности «Плавание»**

Уровень: разноуровневый

Возраст обучающихся: 8 – 17 лет

Срок реализации: 6 лет

Автор-составитель:
Гуро Нина Ивановна
педагог дополнительного образования
МАУ ДО «Дворец спорта»

г. Вязники, 2024 год

I.Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Плавание» составлена на основе нормативно-правовой документации:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р)
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (действует с 01.03.2023 г. по 28.02.2029 г.)
- Письмо Министерства образования Российской Федерации от 18 июня 2003 г. N 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Информационное письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-29 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (требования к образовательным организациям – п.6)
- Полный текст Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, подготовленных Федеральным институтом развития образования
- Устав МАУ ДО «Дворец спорта для детей и юношества» и другие внутренние нормативные правовые акты.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (далее – Программа) по виду спорта «Плавание» является основным документом,

определяющим направлением и содержание тренировочного и воспитательного процессов на отделении плавания МАУ ДО «Дворец спорта для детей и юношества»

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (далее – Программа) по виду спорта «Плавание» разработана и утверждена МАУ ДО «Дворец спорта для детей и юношества» согласно федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы состоит в том, что она отвечает потребностям сегодняшнего уровня общественной жизни и ориентирована на успешную адаптацию детей к жизни в современном обществе, помогает ребёнку в дальнейшем выборе профессии.

Комплексная подготовка предполагает не только физическое развитие, но и интеллектуальное и эмоциональное развитие ребёнка, а так же достижения определенного уровня физической зрелости.

Новизна программы.

Новизна программы заключается в том, что она направлена не только на реализацию образовательных задач, а в комплексе решает вопросы обучения плаванию и оздоровления учащихся с применением элементов аквааэробики. Учащиеся не только получают основные навыки плавания, но и учатся применять их при освоении более сложных координационных движений в воде.

Слабое физическое развитие ведет к нарушениям осанки, что в дальнейшем приводит к ухудшению здоровья учащихся. Плавание, обеспечивая естественную разгрузку позвоночника с одновременной тренировкой мышц, является частью всего оздоровительного комплекса. Особый акцент в программе сделан на использование методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребенком индивидуально, развивать личностные качества, способствующие формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности.

Это дает возможность каждому учащемуся относиться к обучению более сознательно и активно. Преодолевая подсознательное стремление к самосохранению, они приобщаются к активным действиям в воде и приобретают уверенность в своих силах.

Своевременность программы заключается в организации активной и самостоятельной деятельности детей на занятии, которая способствует накоплению социального опыта, а так же в подборе методов построения занятий. В настоящей программе конкретизированы и внесены разработанные контрольно-переводные нормативы для различных этапов обучения. В большей степени это касается технической и плавательной подготовки спортсменов. Нормативы ОФП также разработаны с учетом имеющейся материально-технической базы учреждения, и носят оценочный характер.

Отличительные особенности применения этой программы заключается в том, что учебно-тренировочный процесс, а также формы и методы организации процесса направлены не только на физическое развитие, но и на нравственное воспитание, развитие познавательных интересов, выработки воли и характера, формирование умения ориентироваться в окружающей действительности, формирование творчества и воспитание чувства коллективизма.

Программа по плаванию разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения.

Адресат программы обучающиеся 8-17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к видам деятельности, предусмотренным программой. Для обучения по программе требуется медицинское заключение педиатра, к занятиям допускаются дети,

имеющие 1 группу здоровья. Для детей до 10 лет требуется справка на энтеробиоз (действует 3 месяца).

Объем и срок освоения программы: образовательный курс рассчитан на 6 лет обучения. Полный объем программы составляет 1620 часов.

Стартовый уровень

1 год обучения – 216 часов, по 6 часов в неделю, 3 занятий по 2 академических часа.

2 год обучения – 216 часов, по 6 часов в неделю, 3 занятий по 2 академических часа.

Базовый уровень

3 год обучения – 216 часов, по 6 часов в неделю, 3 занятий по 2 академических часа.

4 год обучения – 324 часа, по 9 часов в неделю, 3 занятий по 3 академических часа.

Продвинутый уровень

5 год обучения – 324 часа, по 9 часов в неделю, 3 занятий по 3 академических часа.

6 год обучения – 324 часа, по 9 часов в неделю, 3 занятий по 3 академических часа.

Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

Количество обучающихся в группе – 10-15 человек в зависимости от года обучения.

Расписание занятий составляется, исходя из возможностей детей, с учетом санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы, условиям проведения занятий.

Форма обучения – очная.

Форма занятий – групповая. Группы в объединении разновозрастные.

Формирование групп осуществляется в начале учебного года, согласно Устава МАУ ДО «Дворец спорта» и санитарно-эпидемиологических правил и требований к наполняемости детских объединений.

Зачисление производится на основании заявления родителей или законных представителей после издания соответствующего приказа директора МАУ ДО «Дворец спорта». Специального отбора в объединение не производится.

1.2. Цели и задачи

Цель программы:

развитие физических и морально-волевых качеств личности в процессе овладения основами физической подготовки и техникой на занятиях плаванием, подготовка всесторонне развитых юных спортсменов в условиях дополнительного образования через вовлечение детей в занятие плаванием, в систематические занятия физическими упражнениями.

Задачи программы:

Личностные:

- формировать общественную активность личности, гражданскую позицию, культуру общения и поведения в социуме;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- ознакомить с ролью и задачами плавания в воспитании и всестороннем развитии;
- научить детей технике четырёх спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй, а так же стартов и поворотов;

Метапредметные

- способствовать развитию мотивации к плаванию
- формировать потребность в саморазвитии, самостоятельности;
- способствовать формированию у учащихся осмысленного понимания необходимости выстраивания собственного здорового образа жизни, посредством занятий плаванием.
- воспитывать морально-этические и волевые качества (активность, настойчивость, самостоятельность), спортивные черты характера.

- воспитывать сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу;
- воспитывать коммуникативные качества;
- вовлечь учащихся в активную общественную жизнь;
- вырабатывать навыки самоконтроля и самооценки.

Образовательные:

- развить интерес к занятиям спортом и выявить задатки и способности детей к занятиям плаванием;
- развить умения и сформировать навык проплывать дистанцию, выполнять старты и повороты;
- развивать активность у учащихся;
- формировать прикладные навыки;
- развивать физические качества: выносливость, быстроту, скорость, силовые и координационные возможности.

Стартовый уровень освоения образовательной программы реализуется в течение первого, и второго года обучения.

Цель стартового уровня программы: развитие физических и морально-волевых качеств личности в процессе овладения основами физической подготовки на занятиях плаванием.

Задачи стартового уровня программы:

- познакомить с правилами здорового образа жизни и формировать у учащихся мотивацию к ведению здорового образа жизни;
- познакомить с историей плавания;
- познакомить с техникой безопасности на занятиях по плаванию;
- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми на воде, различными формами активного отдыха и досуга;
- познакомить с терминологией плавания;
- развивать координацию, гибкость, общую физическую выносливость учащихся;
- способствовать развитию уверенности в себе и самостоятельности учащихся.
- Познакомить с простейшими техническими элементами в плавании.

Базовый уровень освоения программы «Плавание» соответствует третьему-четвертому году обучения.

Цель базового уровня:

Развитие специальных физических и морально-волевых качеств личности в процессе овладения техникой плавания на занятиях.

Задачи базового уровня:

- привить навыки техники безопасности на занятиях по плаванию;
- воспитывать волевые качества – дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость и упорство, выдержку и самообладание, инициативу и самостоятельность;
- воспитывать моральные качества – трудолюбие, честность, скромность, чувство собственного достоинства, товарищество, взаимное уважение;
- закрепить технику плавания;
- развивать специальные физические качества учащихся, необходимые в плавании;
- готовить учащихся к соревновательной деятельности по плаванию.

Продвинутый уровень соответствует пятому-шестому году реализации образовательной программы.

Цель продвинутого уровня: спортивное совершенствование и достижение спортивных результатов в плавании.

Задачи продвинутого уровня:

- научить основам планирования спортивной тренировки;

- совершенствовать специальную физическую подготовку;
- совершенствовать технико-тактические действия в плавании;
- воспитывать морально-волевые качества учащихся;
- реализовать индивидуальные возможности спортсменов в соревновательной деятельности.

1.3.Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов	Общие количества часов	1 год			2 год			3 год			4 год			5 год			6 год		
			всего	теория	практика															
1	Вводное занятие	25	2	1	1	2	1	1	2	1	1	4	2	2	6	3	3	6	3	3
2.	ТБ на занятиях	26	4	2	2	4	2	2	4	2	2	5	2	3	6	3	3	6	3	3
3	ОФП	502	60	10	50	60	10	50	60	10	50	102	22	80	110	30	80	110	30	80
4	СФП	800	100	10	90	110	10	100	110	10	100	160	20	140	160	20	140	160	20	140
5	Техническая подготовка	100	-	-	-	20	-	-	20	-	-	20	-	-	20	-	-	20	-	-
6.	Тактическая подготовка	100	-	-	-	20	-	-	20	-	-	20	-	-	20	-	-	20	-	-
7.	Интегральная подготовка	16	-	-	-	2	-	-	2	-	-	4	-	-	4	-	-	4	-	-
5	Контрольные переводные нормативы	51	6	3	3	6	3	3	6	3	3	9	4	5	12	6	6	12	6	6
	Всего по программе	1620	216	32	184	216	32	184	216	32	184	324	56	268	324	64	260	324	64	260

Учебно-тематический план первого года обучения.

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
I. Физическая подготовка и здоровье		2	2	-	устный опрос
1	Вводное занятие	1	1	-	
2	ТБ на занятиях	1	1	-	устный опрос
II. Общая физическая подготовка		57	-	57	
1	Упражнения для развития быстроты	10	-	10	тестирование
2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	10	-	10	тестирование
3	Упражнения для развития ловкости	10	-	10	тестирование

					ние
4	Упражнения для развития гибкости	12	-	12	тестирова ние
5	Упражнения для развития силы	15	-	15	тестирова ние
III. Специальная физическая подготовка		71	-	71	
1	Укрепление мышц плечевого пояса	20		20	тестирова ние
2	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	20		20	тестирова ние
3	Упражнения на растяжку	11		11	тестирова ние
4	Упражнения на координацию движения	20		20	тестирова ние
IV. Техническая подготовка		40		40	
1	Основы техники плавания кролем на груди	8	-	8	соревнова ния
2	Основы техники плавания кролем на спине	8	-	8	соревнова ния
3	Основы техники плавания баттерфляем	8	-	8	соревнова ния
4	Основы техники плавания брассом	8	-	8	соревнова ния
5	Старты, повороты	8	-	8	соревнова ния
V. Tактическая подготовка		30	-	30	
1	Финиш	15	-	15	соревнова ния
2	Выполнение поворотов	15	-	15	соревнова ния
VI. Интегральная подготовка, мед.обследование		6	-	6	
1	Основы интегральной подготовки, медицинское обследование	6	-	6	Тестирова ние, мед. осмотр
VII. Контрольные и переводные нормативы		10		10	
1	Контрольные занятия	7	-	7	тестирова ние
2	Показательное занятие	3	-	3	
Итого		216	2	214	

Содержание программы первого года обучения

I. Физическая подготовка и здоровье

1. Вводное занятие:

Теория: Развитие спортивного плавания в России и за рубежом. Правила поведения в бассейне. Гигиена физических упражнений. Влияние физических упражнений на организм человека.

2. ТБ на занятиях:

Теория: ТБ, противопожарная безопасность, экстренная эвакуация. Правила поведения в клубе, спортивном зале, бассейне. Гигиена, предупреждение травм. Режим питания и

питьевой режим. Правила закаливания. Правила поведения на занятиях, внешний вид, правила работы со спортивным инвентарем, правила эвакуации при пожаре и других чрезвычайных происшествиях.

II. Общеразвивающие физические занятия

1. Упражнения для развития быстроты:

Практика: Что такое быстрота движений. Правила выполнения движений. Правила ходьбы и бега. ТБ при беге.

Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10м. Бег на скорость, бег с ускорением.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Практика: Как развить скорость и силу. Правила выполнения прыжков. ТБ при выполнении прыжков.

Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки в длину с разбега (примерно 80 -100см), в высоту с разбега (30-40 см).

3. Упражнения для развития ловкости:

Практика: Что такое ловкость. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении кувырков, бросании мячей.

Кувырки вперед, назад, в стороны с места. Бросание и ловля мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м). Бег челночный, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.

4. Упражнения для развития гибкости:

Практика: Что такое гибкость. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении

упражнений. ТБ при работе с гимнастическими палками и другими спортивными снарядами. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Разнонаправленные движения рук и ног. Приседы.

5. Упражнения для развития силы.

Практика: Как развить силу. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений.

Отжимание в упоре, прыжки снизу-вверх, поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине. Приседания на одной и двух ногах. Различного рода эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

III. Специальная физическая подготовка

1. Укрепление мышц плечевого пояса:

Практика: Мышцы человека. Мышцы, относящиеся к плечевому поясу. ТБ выполнения упражнений.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, хождение на руках, упор на ладонях или кулаках, отжимания.

2. Укрепления мышц брюшного пресса и ног:

Практика: Мышцы брюшного пресса. Как развить пресс. ТБ выполнения упражнений.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Различные кувырки и прыжки. Отжимания в упоре. Отжимания стоя на руках у стенки. Приседания и приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге.

3. Упражнения на растяжку:

Практика: Что такое растяжка мышц и суставов. ТБ выполнения упражнений.

Упражнения на растяжку, шпагат, полушпагат.

4. Упражнения на координацию движения:

Практика: Что такое координация движения. Правила выполнения упражнений. ТБ выполнения упражнений.

Упражнения на скорость: «взрывные» упражнения, скоростно-взрывные, движения на координацию.

IV. Техническая подготовка

Практика:

1. Основы техники плавания кролем на груди:
2. Основы техники плавания кролем на спине;
3. Основы техники плавания баттерфляем
4. Основы техники плавания брассом
5. Старты, повороты

V. Тактическая подготовка

Практика:

1. Финиш
2. Выполнение поворотов

VI. Интегральная подготовка, мед. обследование.

1. Основы интегральной подготовки, медицинское обследование.

VII. Контрольные и переводные нормативы.

Практика:

1. Контрольные занятия
2. Показательное занятие

Учебно-тематический план второго года обучения.

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
I. Физическая подготовка и здоровье		2	2	-	
1	Вводное занятие	1	1	-	устный опрос
2	ТБ на занятиях	1	1	-	устный опрос
II. Общая физическая подготовка		91	-	91	
1	Упражнения для развития быстроты	16	-	16	тестирование
2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	17	-	17	тестирование
3	Упражнения для развития ловкости	15	-	15	тестирование
4	Упражнения для развития гибкости	16	-	16	тестирование
5	Упражнения для развития силы	27	-	27	тестирование
III. Специальная физическая подготовка		91	-	91	

1	Укрепление мышц плечевого пояса	30	-	30	тестирование
2	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	30	-	30	тестирование
3	Упражнения на растяжку	11	-	11	тестирование
4	Упражнения на координацию движения	20	-	20	тестирование
IV. Техническая подготовка		95	-	95	
1	Основы техники плавания кролем на груди	12	-	12	соревнования
2	Основы техники плавания кролем на спине	12	-	12	соревнования
3	Основы техники плавания баттерфляем	12	-	12	соревнования
4	Основы техники плавания брассом	12	-	12	соревнования
5	Старты, повороты	11	-	11	соревнования
V. Тактическая подготовка		30	-	300	
1	Финиш	15	-	15	соревнования
2	Выполнение поворотов	15	-	15	соревнования
VI. Интегральная подготовка, мед.обследование		6	-	6	
1	Основы интегральной подготовки, медицинское обследование	6	-	6	Тестирование, мед.осмотр
VII. Контрольные и переводные нормативы.		9	-	9	
1	Контрольные занятия	6	-	6	тестирование
2	Показательное занятие	3	-	3	
Итого		216	2	214	

Содержание программы 2 года обучения.

I. Физическая подготовка и здоровье

1. Вводное занятие:

Теория: Развитие спортивного плавания в России и за рубежом. Правила поведения в бассейне. Гигиена физических упражнений. Влияние физических упражнений на организм человека.

2. ТБ на занятиях:

Теория: ТБ, противопожарная безопасность, экстренная эвакуация. Правила поведения в клубе, спортивном зале, бассейне. Гигиена, предупреждение травм. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания. Правила поведения на занятиях, внешний вид, правила работы со спортивным инвентарем, правила эвакуации при пожаре и других чрезвычайных происшествиях.

II. Общеразвивающие физические занятия

1. Упражнения для развития быстроты:

Практика: Что такое быстрота движений. Правила выполнения движений. Правила

ходьбы и бега. ТБ при беге.

Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом. Бег

обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10м. Бег на скорость, бег с ускорением.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Практика Как развить скорость и силу. Правила выполнения прыжков. ТБ при выполнении прыжков.

Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки в длину с разбега (примерно 80 -100см), в высоту с разбега (30-40 см).

3. Упражнения для развития ловкости:

Практика: Что такое ловкость. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении кувырков, бросании мячей.

Кувырки вперед, назад, в стороны с места. Бросание и ловля мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м). Бег челночный, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.

4. Упражнения для развития гибкости:

Практика: Что такое гибкость. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений. ТБ при работе с гимнастическими палками и другими спортивными снарядами.

Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Разнонаправленные движения рук и ног. Приседы.

5. Упражнения для развития силы.

Практика: Как развить силу. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений.

Отжимание в упоре, прыжки снизу-вверх, поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине. Приседания на одной и двух ногах. Различного рода эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

III. Специальная физическая подготовка

1. Укрепление мышц плечевого пояса:

Практика: Мышцы человека. Мышцы, относящиеся к плечевому поясу. ТБ выполнения упражнений.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, хождение на руках, упор на ладонях или кулаках, отжимания.

2. Укрепления мышц брюшного пресса и ног:

Практика: Мышцы брюшного пресса. Как развить пресс. ТБ выполнения упражнений.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Различные кувырки и прыжки. Отжимания в упоре. Отжимания стоя на руках у стенки. Приседания и приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге.

3. Упражнения на растяжку:

Практика: Что такое растяжка мышц и суставов. ТБ выполнения упражнений.

Упражнения на растяжку, шпагат, полушпагат.

4. Упражнения на координацию движения:

Практика: Что такое координация движения. Правила выполнения упражнений. ТБ выполнения упражнений.

Упражнения на скорость: «взрывные» упражнения, скоростно-взрывные, движения на координацию.

IV. Техническая подготовка

Практика:

1. Основы техники плавания кролем на груди;
2. Основы техники плавания кролем на спине;
3. Основы техники плавания баттерфляем
4. Основы техники плавания брассом
5. Старты, повороты

V. Tактическая подготовка

Практика:

1. Финиш
2. Выполнение поворотов

VI. Интегральная подготовка, мед. обследование.

1. Основы интегральной подготовки, медицинское обследование

VII. Контрольные и переводные нормативы.

Практика:

1. Контрольные занятия
2. Показательное занятие

Учебно-тематический план 3 года обучения.

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
I. Физическая подготовка и здоровье		2	2	-	
1	Вводное занятие	1	1	-	устный опрос
2	ТБ на занятиях	1	1	-	устный опрос
II. Общая физическая подготовка		109	-	109	
1	Упражнения для развития быстроты	20	-	20	тестирование
2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	20	-	20	тестирование
3	Упражнения для развития ловкости	20	-	20	тестирование
4	Упражнения для развития гибкости	20	-	20	тестирование
5	Упражнения для развития силы	29	-	29	тестирование
III. Специальная физическая подготовка		106	-	106	
1	Укрепление мышц плечевого пояса	30	-	30	тестирование
2	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	30	-	30	тестирование
3	Упражнения на растяжку	11	-	11	тестирование

					ие
4	Упражнения на координацию движения	20	-	20	тестирование
IV. Техническая подготовка		125	-	125	
1	Основы техники плавания кролем на груди	25	-	25	соревнования
2	Основы техники плавания кролем на спине	25	-	25	соревнования
3	Основы техники плавания баттерфляем	25	-	25	соревнования
4	Основы техники плавания брассом	25	-	25	соревнования
5	Старты, повороты	25	-	25	соревнования
V. Tактическая подготовка		45	-	45	
1	Финиш	15	-	15	соревнования
2	Выполнение поворотов	15	-	15	соревнования
VI. Интегральная подготовка, мед.обследование		21	-	21	
1	Основы интегральной подготовки, медицинское обследование	21	-	21	Тестирование, мед. обследование
VII. Контрольные и переводные нормативы		24	-	24	
1	Контрольные занятия	6		6	тестирование
2	Показательное занятие	3	-	3	
	Итого	216	2	214	

Содержание программы 3 года обучения.

I. Физическая подготовка и здоровье

1. Вводное занятие:

Теория: Формы физической культуры. Физическая культура и спорт в РФ. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Влияние на организм нагрузок различной мощности. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Понятие о гигиене и санитарии. Правильный режим дня для спортсмена.

1. ТБ на занятиях.

Теория: ТБ, противопожарная безопасность, экстренная эвакуация. Правила поведения в клубе, спортивном зале. Гигиена, предупреждение травм. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания.

II. Общеразвивающая физическая подготовка

1. Упражнения для развития быстроты:

Практика: Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. :

Непрерывный бег в течение 3-5 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 20 м. Бег на скорость, бег с ускорением. Эстафетный бег, бег на 30м и на 60м. Бег с ускорением на 30-60 м с хода, бег на месте в максимальном темпе, эстафеты, подвижные игры с элементами преследования, спортивные и подвижные игры, связанные с опережением или преследованием соперников, отжимание в упоре.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Практика: Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся). Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки в длину с разбега (примерно 120 см), в высоту с разбега (40-45 см). Прыжки снизу вверх.

3. Упражнения для развития ловкости:

Практика: Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Бросание и ловля мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м). Эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

4. Упражнения для развития гибкости:

Практика: Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Разнонаправленные движения рук и ног.

5. Упражнения для развития силы.

Практика: Отжимание в упоре, прыжки снизу вверх, поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине. Приседания на одной и двух ногах. Различного рода эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

III. Специальная физическая подготовка

1. Укрепление мышц плечевого пояса:

Практика: Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, хождение на руках, упор на ладонях или кулаках, отжимания,

2. Укрепления мышц брюшного пресса и ног:

Практика: Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Различные кувырки и прыжки. Отжимания. Приседания.

3. Упражнения на растяжку:

Практика: Упражнения на растяжку, шпагат, полушпагат.

4. Упражнения на координацию движения:

Практика: Упражнения на скорость: «взрывные» упражнения, скоростно-взрывные, движения на координацию.

- Основы техники плавания кролем на груди;
- Основы техники плавания кролем на спине;
- Основы техники плавания баттерфляем
- Основы техники плавания брассом
- Старты, повороты

V. Тактическая подготовка

Практика:

1. Финиш (стили брасс, кроль-грудь, баттерфляй, кроль спина)
2. Выполнение поворотов. (открытый поворот, «маятник», скоростной поворот)

VI. Интегральная подготовка, мед.обследование.

1. Основы интегральной подготовки, медицинское обследование

VII. Контрольные и переводные нормативы.*Практика:*

1. Контрольные занятия

2. Показательное занятие

Учебно-тематический план 4 года обучения.

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
I. Физическая подготовка и здоровье		2	2	-	
1	Вводное занятие	1	1	-	тестирование
2	ТБ на занятиях	1	1	-	тестирование
II. Общая физическая подготовка		109	-	109	
1	Упражнения для развития быстроты	20	-	20	тестирование
2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	20	-	20	тестирование
3	Упражнения для развития ловкости	20	-	20	тестирование
4	Упражнения для развития гибкости	20	-	20	тестирование
5	Упражнения для развития силы	29	-	29	тестирование
III. Специальная физическая подготовка		106	-	106	
1	Укрепление мышц плечевого пояса	30	-	30	тестирование
2	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	30	-	30	тестирование
3	Упражнения на растяжку	11	-	11	тестирование
4	Упражнения на координацию движения	20	-	20	тестирование
IV. Техническая подготовка		125	-	125	
1	Совершенствование техники плавания кролем на груди	25	-	25	соревнования
2	Совершенствование техники плавания кролем на спине	25	-	25	соревнования
3	Совершенствование техники плавания баттерфляем	25	-	25	соревнования
4	Совершенствование техники плавания брассом	25	-	24	соревнования
5	Старты, повороты	25	-	25	соревнования
V. Тактическая подготовка		45	-	45	
1	Финиш	15	-	15	соревнования
2	Выполнение поворотов	15	-	15	соревнования
VI. Интегральная подготовка, мед.обследование		21	-	21	
1	Совершенствование интегральной подготовки, медицинское обследование	21	-	21	Тестирование, мед. осмотр
VII. Контрольные и переводные нормативы		24	-	24	

1	Контрольные занятия	6		6	тестирование
2	Показательное занятие	3	-	3	
	Итого	324	2	322	

Содержание программы 4 года обучения.

I. Физическая подготовка и здоровье

1. Вводное занятие:

Теория: Формы физической культуры. Физическая культура и спорт в РФ. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Влияние на организм нагрузок различной мощности. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом. Правильный режим дня для спортсмена. Правила соревнований.

2. ТБ на занятиях.

Теория: ТБ, противопожарная безопасность, экстренная эвакуация. Правила поведения в клубе, спортивном зале. Гигиена, предупреждение травм. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания.

II. Общеразвивающие физические занятия

1. Упражнения для развития быстроты:

Практика: Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедро), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. : Непрерывный бег в течение 3-5 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 20 м. Бег на скорость, бег с ускорением. Эстафетный бег, бег на 30 м и на 60 м. Бег с ускорением на 30-60 м схода, бег на месте в максимальном темпе, эстафеты, подвижные игры с элементами преследования, спортивные и подвижные игры, связанные с опережением или преследованием соперников, отжимание в упоре.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Практика: Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся). Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки в длину с разбега (примерно 120 см), в высоту с разбега (40-45 см). Прыжки снизу вверх.

3. Упражнения для развития ловкости:

Практика: Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Бросание и ловля мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных

положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м). Эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

4. Упражнения для развития гибкости:

Практика: Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Разнонаправленные движения рук и ног.

5. Упражнения для развития силы.

Практика: Отжимание в упоре, прыжки снизу вверх, поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине. Приседания на одной и двух ногах. Различного рода эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

III. Специальная физическая подготовка

1. Укрепление мышц плечевого пояса:

Практика: Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, хождение на руках, упор на ладонях или кулаках, отжимания,

2. Укрепления мышц брюшного пресса и ног:

Практика: Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Различные кувырки и прыжки. Отжимания. Приседания.

3. Упражнения на растяжку:

Практика: Упражнения на растяжку, шпагат, полушпагат.

4. Упражнения на координацию движения:

Практика: Упражнения на скорость: «взрывные» упражнения, скоростно-взрывные, движения на координацию.

1. Совершенствование техники плавания кролем на груди:

2. Совершенствование техники плавания кролем на спине;

3. Совершенствование техники плавания баттерфляем

4. Совершенствование техники плавания брассом

5. Старты, повороты

V. Тактическая подготовка

Практика:

1. Финиш

2. Выполнение поворотов

VI. Интегральная подготовка, мед.обследование.

1. Совершенствование интегральной подготовки, медицинское обследование

VII. Контрольные и переводные нормативы.

Практика:

1. Контрольные занятия

2. Показательное занятие

Учебно-тематический план 5 года обучения.

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
I. Физическая подготовка и здоровье		2	2	-	
1	Вводное занятие	1	1	-	устный опрос
2	ТБ на занятиях	1	1	-	устный опрос
II. Общая физическая подготовка		123	-	118	
1	Упражнения для развития быстроты.	24	-	23	тестирование
2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	24	-	23	тестирование
3	Упражнения для развития ловкости	24	-	24	тестирование
4	Упражнения для развития гибкости	17	-	17	тестирование
5	Упражнения для развития силы	34	-	34	тестирование
III. Специальная физическая подготовка		120	-	120	

1	Укрепление мышц плечевого пояса	30	-	30	тестирование
2	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	30	-	30	тестирование
3	Упражнения на растяжку	30	-	30	тестирование
4	Упражнения на координацию движения	30	-	30	тестирование
IV. Техническая подготовка		141	-	141	
1	Совершенствование техники плавания кролем на груди	28	-	28	соревнования
2	Совершенствование техники плавания кролем на спине	28	-	28	соревнования
3	Совершенствование техники плавания баттерфляем	28	-	28	соревнования
4	Совершенствование техники плавания брассом	28	-	28	соревнования
5	Старты, повороты	29	-	29	соревнования
V. Тактическая подготовка		59	-	59	
1	Финиш	35	-	35	соревнования
2	Выполнение поворотов	34	-	34	соревнования
VI. Интегральная подготовка, мед.обследование		21	-	21	
1	Совершенствование интегральной подготовки, медицинское обследование	21	-	21	тестирование, мед.осмотр
VII. Контрольные и переводные нормативы		38	-	38	
1	Контрольные занятия	20	-	20	тестирование
2	Показательное занятие	18	-	18	
Итого		324	28	322	

Содержание программы 5 года обучения.

I. Физическая подготовка и здоровье

1. Вводное занятие:

Теория: Формы физической культуры. Физическая культура и спорт в РФ. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Влияние на организм нагрузок различной мощности. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом. Правильный режим дня для спортсмена. Правила соревнований.

3. ТБ на занятиях.

Теория: ТБ, противопожарная безопасность, экстренная эвакуация. Правила поведения в клубе, спортивном зале. Гигиена, предупреждение травм. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания.

II. Общеразвивающая физическая подготовка

1. Упражнения для развития быстроты:

Практика: Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедр), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедр), мелким и

широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 3-5 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 20 м. Бег на скорость, бег с ускорением. Эстафетный бег, бег на 30 м и на 60 м. Бег с ускорением на 30-60 м с хода, бег на месте в максимальном темпе, эстафеты, подвижные игры с элементами преследования, спортивные и подвижные игры, связанные с опережением или преследованием соперников, отжимание в упоре.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Практика: Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся). Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки в длину с разбега (примерно 120 см), в высоту с разбега (40-45 см). Прыжки снизу вверх.

3. Упражнения для развития ловкости:

Практика: Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Бросание и ловля мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м). Эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

4. Упражнения для развития гибкости:

Практика: Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Разнонаправленные движения рук и ног.

5. Упражнения для развития силы.

Практика: Отжимание в упоре, прыжки снизу вверх, поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине. Приседания на одной и двух ногах. Различного рода эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

III. Специальная физическая подготовка

1. Укрепление мышц плечевого пояса:

Практика: Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, хождение на руках, упор на ладонях или кулаках, отжимания,

2. Укрепления мышц брюшного пресса и ног:

Практика: Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Различные кувырки и прыжки. Отжимания. Приседания.

3. Упражнения на растяжку:

Практика: Упражнения на растяжку, шпагат, полушпагат.

4. Упражнения на координацию движения:

Практика: Упражнения на скорость: «взрывные» упражнения, скоростно-взрывные, движения на координацию.

1. Совершенствование техники плавания кролем на груди;
2. Совершенствование техники плавания кролем на спине;
3. Совершенствование техники плавания баттерфляем
4. Совершенствование техники плавания брассом

5. Старты, повороты

V. Tактическая подготовка

Практика:

1. Финиш

2. Выполнение поворотов

VI. Интегральная подготовка, мед.обследование.

1. Совершенствование интегральной подготовки, медицинское обследование

VII. Контрольные и переводные нормативы.

Практика:

1. Контрольные занятия

2. Показательное занятие

Учебно-тематический план 6 года обучения

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
I. Физическая подготовка и здоровье		2	2	-	
1	Вводное занятие	1	1	-	устный опрос
2	ТБ на занятиях	1	1	-	устный опрос
II. Общая физическая подготовка		151	-	151	
1	Упражнения для развития быстроты	30	-	30	тестирование
2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	30	-	30	тестирование
3	Упражнения для развития ловкости	30	-	30	тестирование
4	Упражнения для развития гибкости	20	-	20	тестирование
5	Упражнения для развития силы	41	-	41	тестирование
III. Специальная физическая подготовка		148	-	148	
1	Укрепление мышц плечевого пояса	37	-	37	тестирование
2	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	37	-	37	тестирование
3	Упражнения на растяжку	37	-	37	тестирование
4	Упражнения на координацию движения	37	-	37	тестирование
IV. Техническая подготовка		173	-	173	
1	Совершенствование техники плавания кролем на груди	35	-	35	соревнования
2	Совершенствование техники плавания кролем на спине	35	-	35	соревнования
3	Совершенствование техники плавания баттерфляем	35	-	35	соревнования
4	Совершенствование техники плавания брассом;	34	-	35	соревнования
5	Старты, повороты.	34	-	34	
V. Тактическая подготовка		87	-	87	
1	Финиш	44	-	44	соревнования
2	Выполнение поворотов	43	-	43	соревнования
VI. Интегральная подготовка, мед.обследование		21	-	21	
1	Совершенствование интегральной подготовки, медицинское обследование	21	-	21	тестирование, мед. осмотр
VII. Контрольные и переводные нормативы		66	-	66	
1	Контрольные занятия	36	-	36	тестирование
2	Показательное занятие	30	-	30	

Итого	324	2	322	
--------------	------------	----------	------------	--

Содержание программы 6 года обучения.

I. Физическая подготовка и здоровье

1. Вводное занятие:

Теория: Формы физической культуры. Физическая культура и спорт в РФ. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Влияние на организм нагрузок различной мощности. Субъективные и объективные признаки утомления.

Переутомление. Перенапряжение. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом. Правильный режим дня для спортсмена. Правила соревнований.

4. ТБ на занятиях.

Теория: ТБ, противопожарная безопасность, экстренная эвакуация. Правила поведения в клубе, спортивном зале. Гигиена, предупреждение травм. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания.

II. Общеразвивающая физическая подготовка

1. Упражнения для развития быстроты:

Практика: Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедро), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. : Непрерывный бег в течение 3-5 минут медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 20 м. Бег на скорость, бег с ускорением. Эстафетный бег, бег на 30м и на 60м. Бег с ускорением на 30-60 м схода, бег на месте в максимальном темпе, эстафеты, подвижные игры с элементами преследования, спортивные и подвижные игры, связанные с опережением или преследованием соперников, отжимание в упоре.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Практика: Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся). Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки в длину с разбега (примерно 120 см), в высоту с разбега (40-45 см). Прыжки снизу вверх.

3. Упражнения для развития ловкости:

Практика: Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Бросание и ловля мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м). Эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

4. Упражнения для развития гибкости:

Практика: Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Разнонаправленные движения рук и ног.

5. Упражнения для развития силы.

Практика: Отжимание в упоре, прыжки снизу вверх, поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине. Приседания на одной и двух ногах. Различного рода

эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

III. Специальная физическая подготовка

1. Укрепление мышц плечевого пояса:

Практика: Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, хождение на руках, упор на ладонях или кулаках, отжимания,

2. Укрепления мышц брюшного пресса и ног:

Практика: Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Различные кувырки и прыжки. Отжимания. Приседания.

3. Упражнения на растяжку:

Практика: Упражнения на растяжку, шпагат, полушпагат.

4. Упражнения на координацию движения:

Практика: Упражнения на скорость: «взрывные» упражнения, скоростно-взрывные, движения на координацию.

1. Совершенствование техники плавания кролем на груди;
2. Совершенствование техники плавания кролем на спине;
3. Совершенствование техники плавания баттерфляем
4. Совершенствование техники плавания брассом
5. Старты, повороты

V. Tактическая подготовка

Практика:

1. Финиш
2. Выполнение поворотов

VI. Интегральная подготовка, мед.обследование.

1. Совершенствование интегральной подготовки, медицинское обследование

VII. Контрольные и переводные нормативы.

Практика:

1. Контрольные занятия
2. Показательное занятие

1.4. Планируемые результаты

Ожидаемые результаты реализации программы определены по годам обучения и соответствуют поставленным задачам.

По итогам освоения стартового уровня программы учащимися могут быть достигнуты следующие результаты:

- у учащихся будет сформирована мотивация к ведению здорового образа жизни;
- учащиеся познакомятся с историей плавания;
- учащиеся будут соблюдать технику безопасности на занятиях;
- у учащихся будет проявляться интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми на воде, различными формами активного отдыха и досуга;
- учащиеся познакомятся с терминами упражнений, используемых при выполнении упражнений общей физической подготовки;
- у учащихся будет развиваться координация, гибкость, общая физическая выносливость;
- учащиеся будут развивать самостоятельность и уверенность в себе.
- Учащиеся познакомятся с простейшими техническими элементами в плавании.

В конце первого года обучения

Личностные результаты

- знать правила здорового образа жизни
- знать историю плавания;

Предметные результаты

- знать технику безопасности на занятиях по плаванию;
- проявлять интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми на воде, различными формами активного отдыха и досуга;
 - будут уметь выполнять основные технические элементы при плавании всеми спортивными способами плавания, расчленено и согласовано с дыханием.

Метапредметные результаты

- занимающиеся будут знать плавательную терминологию, основные закономерности взаимодействия с водой.
- уметь выполнять упражнения на координацию, гибкость, общую физическую выносливость;

В конце второго года обучения

Личностные результаты

- знать правила здорового образа жизни
- знать историю плавания;

Предметные результаты

- знать технику безопасности на занятиях по плаванию;
- проявлять интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми на воде, различными формами активного отдыха и досуга;
 - будут уметь выполнять основные технические элементы при плавании всеми спортивными способами плавания, расчленено и согласовано с дыханием.

Метапредметные результаты

- занимающиеся будут знать плавательную терминологию, основные закономерности взаимодействия с водой.
- уметь выполнять упражнения на координацию, гибкость, общую физическую выносливость;

Планируемые результаты базового уровня:

- учащиеся овладеют техникой безопасности на занятиях плаванием;
- учащиеся будут проявлять волевые качества - целеустремленность, настойчивость и упорство, выдержку и самообладание, инициативу и самостоятельность, дисциплинированность;
- учащиеся будут проявлять моральные качества – трудолюбие, честность, скромность, чувство собственного достоинства, товарищество, взаимное уважение;
- учащиеся овладеют техникой плавания;
- учащихся будут развивать специальные физические качества, необходимые в плавании;
- учащиеся будут участвовать в соревновательной деятельности по плаванию.

В конце третьего года обучения

Личностные результаты:

- знать навыки техники безопасности на занятиях по плаванию;
- будут уметь проявлять волевые качества – дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость и упорство, выдержку и самообладание, инициативу и самостоятельность;

Предметные результаты:

- знать технику плавания;
- у учащихся будет развиваться координация, гибкость, общая физическая выносливость;
- учащиеся будут участвовать в соревновательной деятельности по плаванию.
- будут владеть стилем плавания «басс»

Метапредметные результаты:

- будут проявлять моральные качества – трудолюбие, честность, скромность, чувство собственного достоинства, товарищество, взаимное уважение;
- у учащихся будет проявляться интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми на воде, различными формами активного отдыха и досуга;

В конце четвертого года обучения

Личностные результаты:

- знать навыки техники безопасности на занятиях по плаванию;
- будут уметь проявлять волевые качества – дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость и упорство, выдержку и самообладание, инициативу и самостоятельность;

Предметные результаты:

- знать технику плавания;
- у учащихся будет развиваться координация, гибкость, общая физическая выносливость;
- учащиеся будут участвовать в соревновательной деятельности по плаванию.
- будут владеть стилем плавания «басс»

Метапредметные результаты:

- будут проявлять моральные качества – трудолюбие, честность, скромность, чувство собственного достоинства, товарищество, взаимное уважение;
- у учащихся будет проявляться интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми на воде, различными формами активного отдыха и досуга;

Планируемые результаты продвинутого уровня:

- учащиеся будут знать основы планирования спортивной тренировки;
- учащиеся будут совершенствовать специальную физическую подготовку;
- учащиеся будут совершенствовать технико-тактические действия в плавании;
- учащиеся будут совершенствовать морально-волевые качества
- учащиеся смогут реализовать индивидуальные возможности в соревновательной деятельности.

В конце пятого года обучения

Личностные результаты:

- будут уметь планировать спортивную тренировку;
- будут уметь использовать формы самоконтроля;

Предметные результаты:

- будут владеть комплексным плаванием.
- учащиеся будут участвовать в соревновательной деятельности по плаванию.

Метапредметные результаты:

- учащиеся будут совершенствовать специальную физическую подготовку;

- будут уметь использовать специальную физическую подготовку;
- будут уметь совершенствовать технико-тактические действия в плавании;

В конце шестого года обучения

Личностные результаты:

- будут уметь планировать спортивную тренировку;
- будут уметь использовать формы самоконтроля;

Предметные результаты:

- будут владеть комплексным плаванием.
- учащиеся будут участвовать в соревновательной деятельности по плаванию.

Метапредметные результаты:

- учащиеся будут совершенствовать специальную физическую подготовку;
 - будут уметь использовать специальную физическую подготовку;
 - будут уметь совершенствовать технико-тактические действия в плавании;
- будут владеть методами спасения утопающих.
- учащиеся будут совершенствовать технико-тактические действия в плавании;

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график

Режим организации занятий по программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-29 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (п.6 - требования к образовательным организациям).

Расписание занятий учебных групп составляется и утверждается администрацией Дворца спорта с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся, их возрастных особенностей.

Продолжительность тренировочного занятия и число занимающихся в группе зависит от этапа подготовки и года обучения спортсменов согласно Уставу МАУ ДО «Дворец спорта»

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки не должен превышать двух минимальных составов с учетом соблюдения правил техники безопасности.

Учебный план подготовки на 36 недель учебно-тренировочных занятий (в часах)

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1.	Первый год	216	36	108	3 раза по 2 часа

2.	Второй год	216	36	108	3 раза по 2 часа,
3.	Третий год	216	36	108	3 раза по 2 часа
4.	Четвертый год	324	36	108	3 раза по 3 часа
5.	Пятый год	324	36	108	3 раза 3 часа
6.	Шестой год	324	36	108	3 раз по 3 часа

Начало учебного года во Дворце спорта– 1 сентября;

Окончание учебного года – 31 мая.

В течение учебного года каникул не предусмотрено.

2.2. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы «Плавание» необходимы:

Помещения:

- Бассейн – площадью 216 кв. м, глубина – 1.55 м., маленький бассейн – 50 кв.м, глубина – 0,8 м.,
- спортивный зал - 340 кв. м (используется при проведении занятий «сухим плаванием»)
- тренажерный зал – 108 кв.м.(используется для проведения занятий на развитие общей физической подготовки).

Спортивный инвентарь:

- пенопластовые доски – 15 шт,
- пояса для плавания – 15 шт.,
- ласты – 15 шт.
- лопатки – 15 пар,
- колобашки – 15 шт.
- утяжелители – 15 шт.

Информационное обеспечение на занятиях не используется.

Кадровое обеспечение:

Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками, имеющими среднее профессиональное или высшее профессиональное образование, соответствующее профилю преподаваемого учебного предмета.

2.3. Формы аттестации

Контроль в управлении процессом обучения осуществляется в виде предварительного (входного), текущего, промежуточного и итогового контроля.

Входной контроль проводится на вводных занятиях в форме собеседования и тестирования физических навыков с целью выявления уровня физической подготовки и начальных знаний. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению программного материала.

Текущий контроль за усвоением знаний, умений и навыков проводится в течение всего года на каждом занятии и представляет собой основную форму контроля.

Используются такие методы, как наблюдение, вызов-опрос, тестирование, контрольные испытания, участие в соревнованиях, где ребята могут применить свои знания на практике, выполняя задания индивидуально. Результаты работы определяются степенью освоения практических умений на основе полученных знаний. Также критерий успешности определяется результатом участия в соревнованиях, личными зачетными соревнованиями по плаванию. Кроме того, педагог систематически отслеживает результаты индивидуального роста.

Промежуточный контроль проводится в конце каждого полугодия обучения в форме тестирования и участия в соревнованиях.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года в виде тестирования и переводных нормативов. Цель – выявление результатов обучения, определение качества приобретенных знаний, сформированных двигательных умений, навыков.

Перевод обучающихся на следующий этап подготовки проводится на основании сдачи контрольно-переводных нормативов. Обучающимся в группах начальной подготовки необходимо выполнить 4 контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке и проплыть технически правильно дистанцию 100 метров комплексным плаванием (группы начальной подготовки 2-го и 3-го годов обучения); дистанцию 25 метров кролем на груди и 25 метров кролем на спине (группа начальной подготовки первого года). Дети, прошедшие обучение в группах начальной подготовки 2-го - 3-го года в возрасте 9-10 лет, и успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы переводятся на тренировочный этап подготовки. Промежуточная аттестация для групп начальной подготовки 3-го года обучения является основанием для зачисления в группы на тренировочный этап.

2.4.Оценочные материалы

Контрольные нормативы для спортивно-оздоровительных групп

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
<i>Общая физическая подготовка</i>		
Челночный бег 3 x 10 м; с	9,5	10
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,8	3,3
Наклон вперед с возвышения	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Кистевая динамометрия	+	+
Прыжок в длину с места	+	+
<i>Техническая подготовка</i>		
Длина скольжения	6м	6 м
Техника плавания всеми способами:		
а) с помощью одних ног	+	+
б) в полной координации	+	+
Выполнение стартов и поворотов	+	+
Проплавание дистанции 100м избранным способом	+	+

Примечание. + норматив считается выполненным при улучшении показателей

Контрольные нормативы для групп начальной подготовки 1-го и 2-го года обучения

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
<i>Общая физическая подготовка</i>		
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,8	3,3
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Челночный бег 3 x 10 м; с	10,0	10,5
<i>Техническая и плавательная подготовка</i>		
Длина скольжения; м	6	6
Оценка техники плавания всеми способами, баллы:		
а) 25 м с помощью одних ног	+	+
б) 25 м в полной координации	+	+
Проплывшие дистанции 200 м	Проплыть всю дистанцию технически правильно	
Интегральная экспертная оценка	Сумма баллов	

Примечание. + норматив считается выполненным при улучшении показателей

Приемные нормативы для зачисления в учебно-тренировочные группы

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
<i>Общая физическая подготовка</i>		
Челночный бег 3x10 м; с	9,5	10
Бросок набивного мяча 1 кг; м	4,0	3,5
Наклон вперед, стоя на возвышении	Выполнить упражнение технически правильно	
<i>Техническая подготовка</i>		
Плавание 200 м (комплексное плавание)	Экспертная оценка техники плавания, стартов и поворотов	
Плавание 400 м (способ по выбору)	Проплыть всю дистанцию технически правильно	
Натуральная экспертная оценка	Сумма баллов	

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения для учебно-тренировочных групп (мальчики)

Контрольные упражнения	Годы	
	1-й	2-й
<i>Общая физическая подготовка</i>		
Прыжок в длину с места; см	155	170
Подтягивание на перекладине, раз		4

Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м	4,5	5,3
Челночный бег 3x10 м; с	9,3	9,1
<i>Специальная физическая подготовка</i>		
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	60	50
<i>Технико-тактическая подготовка</i>		
Длина скольжения; м	7	8
Техника плавания, стартов и поворотов	+	+
<i>Спортивные результаты</i>		
200 м комплексное плавание		3.08,0
800 в кролем на груди, разряд	–	13.50.0

Примечание. + норматив считается выполненным при улучшении показателей

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения для учебно-тренировочных групп (девочки)

Контрольные упражнения	Годы	
	1-й	2-й
<i>Общая физическая подготовка</i>		
Прыжок в длину с места; см	140	155
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	6	10
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м	4	4,8
Челночный бег 3 x 10 м; с	9,8	9,6
<i>Специальная физическая подготовка</i>		
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	60	50
<i>Технико-тактическая подготовка</i>		
Длина скольжения; м	8	9
Время скольжения 9 м; с		8
Техника плавания, стартов и поворотов	+	+
<i>Спортивные результаты</i>		
200 м комплексное плавание		3.35,0
800 в кролем на груди, разряд		14.50,0

Примечание. + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

2.5.Методические материалы

В настоящей программе выделено 3 уровня спортивной подготовки:

- стартовый уровень. На данный этап зачисляются учащиеся с 8 летнего возраста, имеющие разрешение врача.
- базовый уровень. Зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 8-летнего возраста, желающие заниматься плаванием и имеющие письменное разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная

работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники видов плавания, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап.

- продвинутый уровень. Формируются на конкурсной основе учащиеся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года, выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке и имеющие II юношеский разряд.

В группы зачисляются учащиеся, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Программа рассчитана на 36 учебных недель теоретических и практических занятий.

Основной формой учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся.

Формы занятий определяются педагогом дополнительного образования и зависят от особенностей материала, от возрастных особенностей организма занимающихся и др.

Режим занятий.

В основу комплектования учебных групп положена научно - обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов. Занятия проводятся в группе (6- час/нед) три раза в неделю по два часа (академические), в группах (9- час/нед) три раза в неделю по три часа (академические).

Новички зачисляются в группы начальной подготовки без предварительного отбора, достигнув 8 летнего возраста и не имеющие медицинских противопоказаний. Группы детей комплектуются примерно равного уровня подготовленности. Например, желательно создавать отдельные группы для совершенно не умеющих плавать, или умеющих держаться на воде, знакомых с азами спортивного плавания.

Период обучения в группах начальной подготовки является важным этапом отбора спортивно одаренных детей для их последующей многолетней подготовки в Дворце спорта.

Перевод воспитанников в группу следующего года обучения производится на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей по общей, специальной физической и спортивно-технической подготовке. При невыполнении нормативов воспитанники могут пройти обучение повторно, но не более одного раза на данном году обучения.

Важным условием реализации программы является создание положительного микроклимата в группе.

Каждому ребенку предусмотрено индивидуальное место на плавательной дорожке. Используемые наглядные материалы, плакаты, схемы соответствуют возрастным и гигиеническим требованиям.

К реализации задач программы привлекаются родители: посещение родителями соревнований, индивидуальные консультации и беседы, родительские собрания.

Педагог систематически осуществляет контроль за успеваемостью обучающихся, дисциплиной, поддерживает постоянную связь с классным руководителем.

Методы воспитания

- метод создания воспитывающих ситуаций – перед ребенком встает проблема выбора определенных решений;

- ситуация успеха – предоставление каждому ребенку максимальной возможности испытать радость успеха, яркое ощущение своей нужности, востребованности и

полезности.

Педагогические образовательные технологии

- Технология индивидуального обучения - выбор способов, темпов, приема обучения обусловлен индивидуальными особенностями детей;
- Здоровьесберегающие технологии - формирование у обучающихся знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, использование полученных знаний в жизни; забота о сохранении и укреплении здоровья обучающихся;
- Педагогика сотрудничества - совместный поиск истины, сотворчества;
- Технология игровых ситуаций - организация активизирующей деятельности обучающихся через вовлечение в ролевые игры.

При обучении плаванию применяются три основных группы методов

- *словесные,*
- *наглядные,*
- *практические*

Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действию и др., дает ученикам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить и устранить ошибки. 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 и др. инструктор проводит на суше — до или после занятий в воде. Когда группа находится в воде, инструктор отдает только лаконичные команды, распоряжения, чтобы дети не замерзли. Например, он говорит: «Сейчас выполним скольжение на груди. Руки вытянуть вперед. Принять исходное положение. Сделать вдох — «толчок» (последняя команда дается голосом или свистком). После выполнения упражнения, когда ребята встали на дно и повернулись лицом к инструктору, подводятся итоги: «Хорошо. Тело нужно держать напряженным, больше тянуться вперед. А теперь посмотрим, кто дольше проскользит. Принять исходное положение. Сделать вдох и...» Таким образом, с помощью команд инструктор как бы управляет группой и ходом обучения.

Все задания на уроке выполняются под команду; она подается коротко, в приказном тоне. Команды определяют начало и окончание движения, исходные положения при выполнении заданий, место и направление для проведения учебных заданий, темп и продолжительность их выполнения. Команды делятся на предварительные и исполнительные. С детьми младшего школьного возраста команды используются с большими ограничениями. Подсчет в плавании применяется только в начальный период обучения — для создания необходимого темпа и ритма выполнения движений. Подсчет осуществляется голосом, хлопками, односложными указаниями:

«раз-два-три, раз-два-три» и т. д.; при изучении движений ногами кролем: коротким «вдох и длинным «выдох» — при освоении выдоха в воду. Кроме команд, необходимо давать методические указания, предупреждающие возможные ошибки и оценивающие результаты выполнения упражнений. В них чаще всего уточняются отдельные моменты и условия правильного выполнения упражнения. Так при выполнении скольжения на спине инструктор может указать, что упражнение получится только в том случае; если занимающиеся примут положение лежа, а не сидя

Как известно, учебные варианты упражнений для изучения техники плавания значительно отличаются от техники плавания в совершенном, мастерском исполнении. Поэтому, чтобы добиться нужных движений' при начальном обучении плаванию, инструктору приходится давать порой неточные с точки зрения высокого технического мастерства объяснения. Результат этих неверных на первый взгляд пояснений — наименьшее число ошибок и быстрое освоение учебного варианта техники плавания. Например, объясняя движения

ногами и руками кролем, инструктор говорит:

«Ноги и руки должны; быть прямые и напряженные, как палки». Конечно, ноги и руки невозможно, да и не нужно держать таким образом: во время плавания они, встречая сопротивление воды, будут сгибаться настолько, насколько нужно для правильного гребка. Подобная ориентировка позволяет избежать типичной ошибки для всех начинающих — излишнего сгибания ног и рук. К наглядным методам относятся показ упражнений и техники плавания, учебных наглядных пособий, кинофильмов, а также применение жестикюляции. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Особенно велика роль наглядного восприятия при обучении детей. Сильно выраженная склонность к подражанию, особенно у младших школьников, делает наглядность наиболее эффективной формой обучения движениям в целостном виде, так и с разделением движения на части (замедленным его выполнением, остановками в главных фазах). Гребок рукой в кроле, к примеру, изучается с остановкой руки в трех основных фазах гребка. Во время остановок рекомендуется 2—3 раза напрягать мышцы руки по 3—5 с. Однако выполнением техники плавания по частям увлекаться не нужно. Как только занимающиеся получили представление о способе плавания в целом, они должны как можно больше плавать. Учебные варианты техники на суше демонстрирует инструктор, в воде — занимающиеся, у которых лучше получается данное упражнение. Показ осуществляется не только до начала занятия (на суше), но и во время него.

Эффективность показа определяется положением инструктора по отношению к группе: 1) инструктор должен видеть каждого занимающегося, чтобы исправить его ошибки; 2) занимающиеся должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей его форму, характер и амплитуду.

Зеркальный показ применяется только при изучении простых общеразвивающих упражнений. Негативный показ («как не надо делать») возможен только при том условии, если учащимся не создается впечатления, что их подразнивают.

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. Подчеркнем, что совершенствование техники плавания проводится только путем целостного выполнения плавательных движений

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 новичок все же не может его выполнить. Тренер берет руки (ноги) учащегося в свои руки и помогает ему, несколько раз правильно воспроизвести движение.

Обучая плаванию детей, необходимо включать в занятия игры и развлечения на воде. Они помогают понять характер ребенка, 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 проскользит?*» и т. д. Соревновательный элемент пробуждает у ребят стремление лучше выполнить задание,

делает занятия более эмоциональными, повышает интерес к плаванию.

Игры с сюжетом — основной учебный материал на уроках 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 обычно проводятся на занятиях с детьми среднего школьного возраста. 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. Инструктор 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—15 мин. Выбор игры зависит от задач урока, глубины и температуры воды, количества, возраста и подготовленности занимающихся. В каждой игре должны участвовать все занимающиеся. В игру необходимо включать только упражнения, известные детям. В прохладной воде нужно проводить игры с движениями, выполняемыми в быстром темпе.

Игры с преодолением сопротивления воды «Кто выше?» Стоя в воде, присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть как можно выше из воды. «Переправа». Ходьба с помощью гребков руками. «Кто быстрее?» Бег в воде с помощью гребков руками. «Море волнуется». Стоя в одной шеренге, играющие по команде «Море волнуется» расходятся в любом направлении (их разогнал ветер). По команде «На море тихо» быстро занимают свои места. При этом инструктор считает:

«Раз, два, три — на место встали мы». Опоздавший лишается права продолжать игру. «Волны на море». Играющие выстраиваются в шеренгу. Затем берутся за руки и, присев, опускают их на воду. Выполняют движения обеими руками вправо влево, поднимая волны. «Рыбы и сеть», Выбирают двух водящих. Остальные играющие разбегаются. Водящие, держась за руки («сеть»), стараются поймать «рыбу» — для этого им нужно замкнуть руки вокруг пойманного игрока. Пойманный игрок присоединяется к водящим, образуя с ними «сеть». Игра кончается, когда все «рыбы» пойманы.

Игры с погружением в воду

«Кто быстрее спрячется под воду?» По сигналу инструктора дети приседают и погружаются в воду. «Хоровод». Играющие берутся за руки и идут по кругу. Сосчитав вслух до десяти, они делают вдох и погружаются в воду. Затем встают, и хоровод движется в противоположную сторону. «Поезд и тоннель». Играющие выстраиваются в колонну и кладут руки на пояс друг другу, образуя «поезд». Двое играющих становятся лицом друг к другу, взявшись за руки (руки опускают на поверхность воды), — это «тоннель». Чтобы «поезд» прошел через «тоннель», его «вагоны» поочередно подныривают. После того как весь «поезд» прошел «тоннель», изображающие

«тоннель» заменяются ребятами из «поезда». «Сядь на дно». По команде инструктора дети садятся на дно, погружаясь с головой в воду. «Насос». Играющие стоят парами лицом друг к другу и держатся за руки. Поочередно они погружаются с головой в воду: как только один появляется из воды, другой приседает и скрывается под водой. «Лягушата». Играющие встают в круг. По команде

«Щука!» «лягушата» подпрыгивают вверх, по команде «Утка!» — прячутся под воду. Неверно выполнивший команду выходит на середину круга и продолжает игру вместе со всеми.

Игры на всплывание и лежание на воде

«Поплавок», «Медуза».

«Пятнашки с поплавком». «Пятнашка» старается осалить кого-нибудь из играющих.

Спасаясь от «пятнашки», они принимают положение «поплавок». Если «пятнашка» дотронется доиграющего раньше, чем он принял это положение, они меняются местами.

Игры с выдохом в воду

«У кого больше пузырей». Играющие погружаются в воду и делают длинный выдох.

Инструктор определяет победителя по количеству пузырей на поверхности воды.

«Ванька-встанька». Играющие делятся на две шеренги, встают друг против друга и попарно берутся за руки. По первому сигналу инструктора игроки одной шеренги опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу в воду погружаются игроки второй шеренги.

Игры с открыванием глаз в воде

«Найди клад». Инструктор бросает на дно какой-нибудь предмет. По его команде играющие погружаются в воду и пытаются найти и достать этот предмет. «Морской бой». Играющие делятся на две шеренги и встают лицом друг к другу на расстоянии 1 м. По сигналу инструктора они начинают брызгать водой друг другу в лицо. Выигрывают те, кто не отворачивался и не закрывал глаза. Во время игры нельзя сближаться и касаться друг друга руками. «Брод». Играющие поочередно передвигаются по дну бассейна в заданном направлении. Ориентиром движения могут быть полоса, идущая по середине бассейна, или предметы, разложенные на дне. Чтобы не сбиться с пути и лучше разглядеть ориентир, играющие опускают голову в воду.

Игры со скольжением и плаванием

«Скользи вперед». Играющие встают в шеренгу и выполняют скольжение на груди и на спине.

«Торпеды». Играющие по команде инструктора, выполняют скольжение на груди с движением ногами кролем. Затем они проделывают то же на спине «Кто победит?» Плавание (припомощи рук) кролем ^ на груди и брассом на спине.

«Эстафета». В игре участвуют две команды. Играющие могут плыть любым способом. Если они освоили все спортивные способы плавания, инструктор проводит комбинированные эстафеты, где участники плывут разными способами при помощи ног.

Игры с мячом

«Борьба за мяч». Играющих делят на две команды. Игроки одной команды, плавая в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу. Игроки второй команды стараются отнять мяч; Как только мяч будет пойман, команды меняются местами.

Волейбол в воде». Играющие располагаются по кругу и, ударяя по мячу, передают его друг другу. При этом они стараются, чтобы мяч как можно дольше не падал в воду.

«Мяч тренеру». В игре участвуют две команды. Первая выстраивается по одну сторону бассейна, вторая — по другую. У каждой команды — тренер. Он участвует в игре, стоя на противоположном от своей команды бортике бассейна. Игроки стремятся завладеть мячом, находящимся в центре поля, и, перебрасывая его двумя руками, стараются отдать мяч в руки своему тренеру. Выигрывает команда, которой удалось сделать это большее количество раз.

Развлечения в воде

«Кто найдет брошенный на дно предмет?» «Кто проскользит у поверхности воды 5 (6) м?

«Мяч по кругу». Играющие стоят на дне и перебрасывают мяч друг другу. «Чехарда». Играющие встают в колонну по одному на расстоянии 2 м друг от друга и наклоняются вперед. Игрок, стоящий последним, перепрыгивает через каждого, стоящего впереди.

Кто перетянет?. Двое игроков, захватив друг друга ногами, гребут что есть силы руками, стараясь протаскать за собой партнера. «Летающий дельфин». Стоя на дне, играющие выпрыгивают из воды вверх-вперед и, выбросив руки вперед, снова входят в воду. При этом они стараются выпрямить тело и проскользить под водой вперед. Наиболее оптимальными способами обучения плаванию является кроль на спине и груди Кроль на груди На суше¹. Движений ногами кролем. Сесть, уперевшись руками сзади, отклониться назад (ноги выпрямить, носки оттянуть). Движения ногами под счет инструктора: «раз»,

«два», «три» и т. д. Движение выполнять от бедра с небольшим размахом.2. Движения ногами кролем в положении лежа на груди.3. Движения руками кролем в положении стоя с наклоном. Выполняются вначале одной рукой, а затем двумя руками.4. Согласование движений руками с дыханием. Выполняется вначале одной, а затем двумя руками.

В воде. Движения ногами кролем в положении опоры о дно или бортик бассейна. Лечь на грудь, опереться Руками о дно или бортик бассейна; тело выпрямить носки оттянуть. Выполнять движения ногами кролем; стараясь создать фонтан брызг 2. Плавание с доской при помощи движений ногами кролем.3. Скольжение на груди с движениями ногами кролем и разными положениями рук (вытянуты вперед; одна впереди, другая у бедра; вдоль бедер) 4. Выдохи в воду в

положении стоя с наклоном и поворотом головы на вдох.5. Движения руками кролем. Стоя на дненаклониться вперед (подбородок у воды; одна рука впереди, другая сзади у бедра). Выполнять движения руками, как при плавании кролем 6. То же с передвижением по дну.7. Согласование движений руками кролем с дыханием в положении стоя на дне с наклоном вперед. Вначале выполняется одной рукой, а затем двумя 8. Скольжение с движениями руками кролем (с задержкой дыхания 10—15с).9. Плавание кролем с задержкой дыхания.10. Плавание кролем с постепенным увеличением расстояния. Кроль на спинеНа суше1. Движения ногами кролем в положении сидя.2.

«Мельница» — выполнение круговых движений руками в направлении назад.3. «Мельница» с притопыванием (на один «гребок» рукой три шага). В воде1. Сидя на бортике бассейна, опустить ноги в воду. Выполнить движения ногами кролем.2. В положении на спине взяться за бортик (рукина ширине плеч). Выполнить движения ногами кролем.3. Скольжение на спине с движением ногами кролем. Руки в положении у бедер. Вначале можно поддерживать тело гребковыми движениями кистей.4. Скольжение на спине с движениями ногами кролем (руки вытянуты за головой).5. Плавание на спине при помощи ног с различными положениями рук: за головой, у бедер, одна впереди, другая у бедра.6. Плавание на спине при помощи ног и отдельных гребков руками. Исходное положение рук: одна впереди (за головой), другая у бедра. Сделать гребок одной рукой и пронести вперед по воздуху другую руку. Пауза, сопровождаемая движением ногами. Затем сделать гребок второй рукой и пронести первую руку по воздуху в и. п. — и т. д.7. Плавание кролем на спине на расстояние 5 (10) м с задержкой дыхания на вдохе.

Примеры типовых занятий

№ 1

Задачи:

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

Подготовительная часть (на суше).

Теория: беседа о цели обучения плаванию, организации и гигиене занятий; правилах поведения в бассейне.

Построение, расчет по порядку, объяснение задач занятия (проводится и на всех последующих уроках).

Общая физическая подготовка:

- 1) передвижение шагом и бегом;
- 2) ходьба, бег, прыжки на двух ногах с различным положением рук;
- 3) общеразвивающие упражнения (проводится и на всех последующих уроках).

Имитация упражнений, применяющихся для освоения с водой:

- 1) упражнение «поплавок», «звездочка», «медуза»; 30
- 2) сильный и быстрый выдох через рот с несколько округленными губами, задержать

дыхание на 3-4 с и сделать глубокий вдох через рот;

3) то же, но сочетая с приседанием (дыхание задерживать во время приседания, как при погружении под воду).

Основная часть (в воде).

Организованный вход в воду: построение вдоль бортика, расчет на первый-второй и распределение на пары.

Упражнения для освоения с водой:

1. Передвижения по дну бассейна (парами в обход и по диагонали, в колонне по одному, вперед, назад, боком (приставными шагами), бег и ходьба по кругу, взявшись за руки («хоровод»).
2. Ходьба и бег вперед и назад с помощью попеременных гребковых движений руками (следить за плоским положением кистей).
3. Ходьба в положении наклона, опустившись в воду до подбородка, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
4. Стоя в наклоне вперед (подбородок на поверхности воды), выполнить подряд 15-20 выдохов и вдохов с непродолжительной задержкой дыхания.
5. Набрать в ладони воду и «умыть» лицо.
6. Стоя в наклоне вперед, погрузить лицо в воду и открыть глаза.
7. Погружения под воду с открыванием под водой глаз и поиском на дне предметов.
8. Подныривание под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.
9. Передвижение в колонне по одному с подныриванием в обруч, полностью погруженный в воду.
10. Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу («водолазы»).
11. Присед под воду с последующим выпрыгиванием вверх и выполнением выдохавдоха во время прыжка.
12. То же, но после прыжка упасть в воду плашмя на грудь или бок («веселые дельфины») с различным исходным положением рук.
13. «Поплавок» (сделать вдох, задержать дыхание, обхватить руками колени и всплыть на поверхность).

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде, связанные с умением передвигаться в воде и погружаться под воду («Кто выше?», «Полоскание белья», «Караси и карпы», «Лягушата» и др.).

Построение, подведение итогов урока и задание на дом (проводится и на всех последующих уроках).

№2

Задачи:

1) разучивание упражнений для освоения с водой (передвижения, погружения, подныривания и открывание глаз в воде, всплывания и лежания);

2) ознакомление со скольжениями.

Подготовительная часть (на суше).

Имитационные упражнения: стоя спиной к стене вплотную, руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти соединены; встать на носки, потянуться вверх,

глядя на кисти рук и прижимаясь руками и спиной к стенке, напрячь мышцы тела на 3-4 с (как во время скольжения в воде).

Основная часть (в воде).

Вход в воду прыжком ногами вниз (из приседа или седа) с низкого бортика с опорой о него руками.

Упражнения для освоения с водой:

1. Упражнения 1-4, 7-10, 12-13 урока № 1. 31

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

Заключительная часть .

Подвижные игры в воде, связанные с умением погружаться под воду и подныривать под предметы («Поезд в тоннель», «Утки-нырки», «Пятнашки с поплавком» и др.).

№ 3

Задачи:

- 1) разучивание скольжений (на груди, на спине, на боку) с элементарными гребковыми движениями.

Подготовительная часть (на суше)

Имитационные упражнения:

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

Основная часть (в воде).

Вход в воду соскоком с бортика; разминка с использованием различных видов передвижений по дну бассейна.

Упражнения для освоения с водой:

1. Упражнение 9 урока № 2.
2. Скольжение на груди, обе руки у бедер.
3. Скольжение на боку (нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра).
4. Скольжения с элементарными гребковыми движениями: 1) скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше; 2) то же, но гребок выполнить другой рукой; 3) то же, но гребок выполнить двумя руками одновременно; 4) скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, проскользить дальше.
5. Ознакомление со скольжением на спине (руки у бедер).
6. Соскоки в воду с низкого бортика в гимнастический обруч (удерживается на расстоянии 1 м от бортика).

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде, связанные с умением скользить («Кто дальше проскользит?», «Стрела», «Ромашка» и др.).

№ 4

Задачи: 1) изучение дыхания (вдох-выдох в воду);

- 2) разучивание скольжений с поворотом относительно продольной оси тела; 3) разучивание элементарных гребковых движений в скольжении.

Подготовительная часть (на суше).

Имитационные упражнения: выполнить быстрый и в меру глубокий вдох через рот,

присесть «под воду» и выполнить продолжительный выдох через рот и нос.

Основная часть (в воде). 32

Разминка в воде с использованием бега, прыжков по дну бассейна в чередовании со скольжениями; выполнение скольжений на дальность с прыжка и с разбега по дну бассейна.

Упражнения для освоения с водой:

1. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).
2. Сделать вдох, затем, опустив губы в воду, - выдох.
3. То же, опустив лицо в воду, а затем - погрузившись с головой.
4. Сделать подряд 20 выдохов в воду, поднимая и погружая голову в воду.
5. Здесь и далее упражнения в скольжении чередуются с дыхательными упражнениями - продолжительными выдохами в воду.
6. Упражнения 9 урока № 2 и упражнения 2-4 урока № 3.
7. Скольжения с элементарными гребковыми движениями:
 - 1) в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, проскользить дальше;
 - 2) в скольжении на спине, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой, проскользить;
 - 3) в скольжении на спине, руки у бедер, плавно развести прямые ноги в стороны, энергично свести их вместе, проскользить.
8. Скольжения с элементарными гребковыми движениями и поворотом относительно продольной оси тела:
 - 1) в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на правый бок в сторону, а затем на спину; проскользить дальше в положении на спине;
 - 2) то же, но во время скольжения на спине.

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду («У кого больше пузырей», «Поезд», «Фонтанчики»).

№ 5

Задачи:

- 1) ознакомление с движениями ногами кролем на груди и на спине;
- 2) совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении;
- 3) совершенствование умения дыхания.

Подготовительная часть (на суше).

Имитация движений ногами при плавании кролем, сидя и лежа на гимнастической скамейке.

Основная часть (в воде).

Разминка в воде с использованием скольжения на груди, на спине, на боку, скольжения с вращениями - все в чередовании с прыжками и бегом по дну и дыхательными упражнениями.

Упражнения:

1. Сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду, движения ногами кролем.
2. Лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды, движения ногами кролем.
3. То же на задержке дыхания.
4. Скольжения на груди с разными положениями рук (обе впереди, одна впереди, другая у бедра) с быстрыми попеременными движениями ног, как в кроле, на задержке дыхания.
5. То же с плавательной доской в вытянутых руках.

6. Кратковременные скольжения на спине с доской, прижатой к животу (либо руки вдоль туловища) с несколькими быстрыми попеременными движениями ног, как в кроле.
33

7. Упражнения 1-4 урока № 3 и упражнения 7-8 урока № 4.

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду и скольжения с простейшими гребковыми движениями («Ваньки-встаньки», «Качели», «Кто победит?», «Торпеды», «Кто выиграл старт?»)

№ 6

Задачи:

1) освоение умения продвигаться в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками; с помощью движений ногами кролем; 2) совершенствование навыка дыхания в воде.

Подготовительная часть (на суше).

Имитация движений ногами при плавании кролем, сидя и лежа на гимнастической скамейке.

Основная часть (в воде).

Разминка с использованием скольжения с шага, прыжка, разбега по дну бассейна, скольжения с вращениями относительно продольной оси тела, с элементарными гребковыми движениями, дыхательных упражнений.

Упражнения:

1. Упражнения 7-8 урока № 4 и упражнения 4-5 урока № 5.

2. Скольжение на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок под себя обеими руками одновременно, затем пронести их над водой в исходное положение, проскользить.

3. Здесь и далее, до 12 урока включительно, упражнения в скольжении продолжают чередоваться с дыхательными упражнениями.

4. Скольжение на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой до бедра, пронести их над водой в исходное положение, проскользить.

5. То же, но на спине.

6. Скольжение на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой и пронести ее над водой в исходное положение, затем то же сделать другой рукой, проскользить.

7. То же, но на спине.

8. продвижение вперед с помощью движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине (с различными и. п. рук), в скольжении на груди с пенопластовой доской в вытянутых руках.

9. Прыжки с низкого бортика в воду ногами вниз.

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде с мячами («Салки с мячом», «Борьба за мяч», эстафета в скольжении с мячом в руках).

Общий алгоритм проведения занятия:

- введение в тему занятия (общеразвивающие упражнения),
- восприятие учебного материала (специальные физические упражнения),
- практическая деятельность обучающегося (техничко-тактическая подготовка).
- обобщение и обсуждение итогов занятия, анализ работ (форма контроля и самоконтроля).

2.6. Список использованной литературы.

1. Ганчар И.Л. Плавание: Теория и методика преподавания. - Минск, 1998
2. Козлов АВ., Литвинов А.А. «Обучение спортивным способам плавания» (учебно-методическое пособие) Санкт-Петербургский Государственный Университет Физической культуры им П.Ф. Лесгафта – 2006г
3. Лях В.М., Кофман Л.Б., Мейксон Г.Б. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. — М., 1996.
4. Лекции для студентов очного отделения кафедры плавания ГЦОЛИФК. - М., 1990
5. Макаренко Л.П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию. - М.: ФИС, 1985. С. 27 - 38.
6. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А. Обучение плаванию в детском саду. - М., 1991.
7. Плавание: примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. А. А. Кашкин, О. И. Попов, В. В. Смирнов. – М.: Советский спорт, 2008

Список литературы, рекомендованной для детей и родителей.

1. Белиц-Гейман С.В. Мы учимся плавать - М: Просвещение, 1987
2. Булгакова Н.Ж. Плавание - М: Физкультура и спорт, 1984
3. Васильев В.С. Обучение детей плаванию - М: Физкультура и спорт, 1989
4. Кислов А.А., Панаева В.Г. Нептун собирает друзей - М: Просвещение, 1974
5. Макаренко Л.П. Плавание - М: Физкультура и спорт, 1979
6. Осокина Т.И. Как научить детей плавать - М: Просвещение, 1985
7. Плавание Сборник - М: Физкультура и спорт, 1988
8. Фирсов З.П. Плавание для всех - М: Физкультура и спорт, 1983